



## 身近なラジオ体操で運動習慣を!



「新しい朝がきた 希望の朝だ 喜びに胸をひらけ 大空あおげ〜♪」みなさん一度は聞いたことや口ずさんだことがあるラジオ体操の歌ですね。ラジオ体操は、国民の体力向上と健康の保持や増進を目的とした一般向けの体操で、夏休みの期間中に自治会や子供会の朝の体操として親しまれています。

最近では、被災地の避難所でラジオ体操をきっかけに健康の維持とコミュニティの形成づくりに取り入れられているそうです。



身近な体操として気軽に取り入れられるラジオ体操は、毎日ラジオで放送されており、またテレビに放映されている体操は、イスに腰掛けたまま体操ができるように工夫されてテレビ体操として親しまれています。日常生活の中にラジオ体操で体力づくりをしてみませんか。健康に暮らすためにも身近な健康法ではないでしょうか。

**ラジオ体操第1** ⇒ 昭和 26 年 5 月 6 日に放送開始され、現在の体操は 3 代目です。

一般的にラジオ体操といえば第 1 をさします。老若男女を問わず誰でもできることにポイントを置いた体操です。小学校から職場まで幅広く使われますが、全国ラジオ体操連盟の説明では、「子供からお年寄りまでの一般の人が行うことを目的」とされています。

**ラジオ体操第2** ⇒ 昭和 27 年 6 月 16 日に放送開始され、第 1 と同じく現在の体操は 3 代目です。

ラジオ体操第 1 よりややテンポが速いメロディで、運動量が多いとされています。「動き盛りの人が職場で行うことを目的とした体操である。」と、全国ラジオ体操連盟では説明されているようです。

**ラジオ体操第3** ⇒ 昭和 21 年から 1 年半しか放送されなかった、「幻の体操」

ラジオ体操に第 3 があってほしいといわれていた「幻の体操」ですが、2013 年夏に龍谷大学の安西将也・井上辰樹両教授の監修により復活させたと 2015 年 9 月 9 日の京都新聞に記事の掲載がありました。全身を激しく動かすハードな運動が 3 分 15 秒も続く体操だということです。

### =ラジオ体操の歌を作った人は誰?=

ラジオ体操の歌は、昭和 31 年 3 月に発表されました。

作詞者は、美空ひばりの「悲しき口笛」や淡谷のり子の「別れのブルース」を作詞した藤浦洗ふじうらこです。

作曲者は、「丘をこえて」や「青い山脈」の歌でおなじみの歌手の藤山一郎です。

どちらも昭和歌謡曲に貢献された方々ですね。

### 新型ノロウイルス大流行の兆し?

今年は新型ノロウイルスが流行するのではと、ニュース等で報道されています。

いままでのノロウイルスの型は GII-4 ですが、新型は GII-17 で、まだ人に免疫がないといわれているようです。マスクの着用や手洗いやうがい<sup>①</sup>を十分に行い、予防に努めましょう。

