



## ラジオ体操をみんなで

小さい頃に身体にすり込まれたラジオ体操、あのメロディーと運動は何年経っても忘れません。不思議ですね。

しかし、現在の小学生たちは、夏休み中のラジオ体操が自由参加になっていたり、実施しても期間が短くなっている場合があるようです。時代背景によっても、ラジオ体操についての感じ方や親しみ感が違うかもしれません。

さて、そんなラジオ体操が、実はすばらしい運動であることをお伝えしたいと思います。生活の乱れからくる成人病、生活習慣病など、気になっているがなかなか改善できない、という方はいらっしゃいませんか？ そんな方にぜひ試していただきたいのが、あの「ラジオ体操」です。

生活習慣とは、毎日の繰り返しでできていますが、良い行いを一つひとつ積み重ねることで、「良い生活習慣」になるように作り上げていってほしいと思います。

※朝の自然光を浴び体内リズムを取り戻し、そして全身を動かす。

※道具は不要で雨天に関係なく行うことができ、しかもたった3分ほど。

まずはラジオ体操で、体の変化を体験してみましょう。

### ラジオ体操のすざいところ！

- ① ラジオ体操は、いつでも、だれでも、どこでもできます。
- ② ラジオ体操は、日常生活で使わなくなっている部分の骨や筋肉への適切な運動刺激を加えることを配慮している「全身運動」です。
- ③ 骨においては、若々しい滑らかな運動を保持します。
- ④ 筋肉においても、加齢や日常の偏りのある行動によって生じてくる（筋肉疲労による）収縮力の減少、筋肉のやせ、硬化等を防ぐことができます。
- ⑤ 体に順序よく運動刺激を与え、筋肉をほぐし、血液循環をよくして体の諸機能を高め、体力を増強する働きも養うことができます。
- ⑥ 老いも若きも一緒に同じ運動をすることで、地域の連帯感も高まります。

ラジオ体操は継続することが大切です。継続することで体全体の血流がよくなり、筋肉に弾力性ができ、「様々な嬉しい身体の変化」があらわれるようです。

読者の皆さん、さあ、ご一緒に!!

