



ラジオ体操の巻

わが町公園元氣塾
de



ケソコ・ケッコ
ヨケヨッコ〜



この巻物でラジオ体操まるわかり!!

巻の巻 ラジオ体操実況報告

貳の巻 長崎市内のラジオ体操マップ

参の巻 ラジオ体操のコツと効果

四の巻 「塾」の活動

巻の巻：ラジオ体操実況報告



【松山ラジオ体操会】

- ・場所……………長崎市宮陸上競技場
- ・日時……………毎朝6時30分から(土日もやります)
- ・特徴……………松山地区中心部の公園で集まりやすく、6時半になると自動的にラジオ放送が流れる設備があるので、手間がからずすぐに体操ができる。
- ・P R……………毎日体操をすることで、近くの人と顔見知りになり会話が楽しい。また、1日の生活のリズムができる。
- ・参加者数……………100人程度



【中園公園】

- ・場所……………中園公園
- ・日時……………毎朝6時30分から(土日もやります)
- ・特徴……………長く続けられているのは、近くに公園があり、集まりやすいこと。また、雨が降っても、土が乾きやすいので、とても使いやすい。
- ・P R……………参加者が高齢化していますが、健康増進と人との交流に効果があり、健康に対する意識が高まることや仲間とのおしゃべりが楽しい。
- ・参加者数……………10人程度



【チトセピア北広場】

- ・場所……………チトセピア4階北広場
- ・日時……………毎朝7時から(土・日・盆・正月はお休み)
- ・特徴……………ラジオが集会所にいつも置いてあり、高層アパートのため集まりやすく、高齢者で広場まで来られない人も自宅前で行っています。
- ・P R……………参加はあくまでも「自分の健康のため」そんな思いで楽しく体操をしています。
- ・参加者数……………10人程度

【水辺の森公園】

- ・場所……………水辺の森公園
- ・日時……………毎朝6時30分から
- ・特徴……………時間になるとウォーキング・犬の散歩の方が集まりラジオ体操が始まります。
- ・P R……………特に約束ごとはありません。誰でも、いつでも気が向いた時に参加してくださいね！
- ・参加者……………50人程度



【ぼたもち会】

- ・場所……………長崎公園の通称 丸馬場
- ・日時……………毎朝6時30分から(年始3日間はお休み)
- ・特徴……………元 JAL に勤務されていた田中さんに前でお手本になってもらい、ラジオ体操を行っている。
- ・P R……………諏訪の森で木々に囲まれた中、散歩をしている人や6時から太極拳をしている人とみんなで一緒に楽しくラジオ体操をしています。
- ・参加者数……………20人程度



【ダイヤモンドかに座公園】

- ・場所……………ダイヤモンド かに座公園
- ・日時……………毎朝6時30分から(日・盆・正月はお休み)
- ・特徴……………かに座公園は長崎港入口の高台にあり海を一望でき、とても気持ちのいい朝を迎えることができます。
- ・P R……………ラジオ体操終了後は、音楽に合わせての体操も行っています。ぜひ皆さんも参加してくださいね！
- ・参加者……………15人程度

武の巻：長崎市内のラジオ体操マップ



長崎市内のラジオ体操実施一覧

番号	場所	時間	実施状況
1	マリンビル三京中央公園 (三京町)	6:30	毎日
2	鳴見台近隣公園 (鳴見台 2丁目)	6:30	毎日 (3月～10月)
3	横尾小学校 (横尾 2丁目)	6:30	毎日 (悪天候は休み)
4	滑石市宮住宅H棟横小公園 (滑石6丁目)	7:00	月～金 (4月～11月)
5	大園小学校 (滑石 6丁目)	6:30	毎日 (年末年始、悪天候は休み)
6	女の都北公園 (女の都 3丁目)	6:30	毎日 (悪天候は休み)
7	川平団地の一番上の広場 (川平町)	6:30	月～土 (3月～12月末)
8	西浦上小学校 (大手 1丁目)	6:30	毎日
9	熊ヶ倉公園 (岩屋町)	7:00	毎週土曜 (悪天候は熊ヶ倉公民館)
10	中園公園 (中園町)	6:30	毎日
11	下川平公園 (川平町)	6:30	月～土 (年末年始は休み)
12	チトセビア 4階庭園 (千歳町)	7:00	月～金
13	チトセビア 5階庭園 (千歳町)	7:00	月～土 (11月～3月は7:30～)
14	南山小学校 (音無町)	6:30	毎日
15	市岩陸上競技場 (松山町)	6:30	毎日
16	かめ橋公園 (花園町)	6:30	月～土 (祝日は休み) (4月～12月中旬)
17	陽光台公園 (坂本 2丁目)	6:30	毎日 (元日、悪天候は休み)
18	坂下公園 (芒塚町)	6:30	毎日
19	日見公園 (宿町)	6:30	月～土 (祝日、年末年始は休み)
20	瀬町公民館横広場 (瀬町)	6:30	月～土 (祝日は休み) (4月～11月)
21	西山1丁目自治会公民館 (西山1丁目)	6:30	毎日
22	長崎公園 (上西山町)	6:30	毎日 (年始 3日間は休み)
23	宮の下公園 (大井手町)	6:30	毎日
24	袋橋 (銀座町)	6:30	毎日 (年始 3日間は休み)
25	長崎サンセットマリナー (福田本町)	6:30	毎日 (年始 3日間は休み)
26	大浜町公園 (大浜町)	8:30	毎週水曜 (悪天候は大浜町公民館)
27	長崎水辺の森公園 (常盤町)	6:30	毎日
28	旧北大浦小学校上部運動場 (元町)	6:30	毎日
29	祝捷山公園 (上小島 5丁目)	6:30	毎日 (年末年始、悪天候は休み)
30	かに座公園 (ダイヤランド 2丁目)	6:30	月～土
31	鶴見台第1公園 (鶴見台 1丁目)	6:30	月～金
32	高島	15:00	毎日 (町内放送でラジオ体操が流れる日)
33	鍋冠山公園 (出雲 2丁目)	6:30	毎日 (悪天候は休み)
34	てんびん座公園 (ダイヤランド 4丁目)	6:30	月～金

・このマップは「わが町公園 de 元氣巻」が把握し、ご了承いただいた会場のみを掲載しています。
 ・天候や会場の都合で、掲載されている日時でも実施していない場合があります。
 ・マップに掲載されていない開催の情報をお待ちしております。(連絡先 ☎: taisyoun@gmail.com)

参の巻：ラジオ体操のコツと効果

ラジオ体操第1

1. 伸びの運動

- コツ**・手は軽く握り、腕をしっかりと引き上げ、背筋をピンと伸ばす。
効果・背筋を十分伸ばして、気持ちよく体操を始める気分をつくる。



2. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

- コツ**・腕の振りに合わせて、脚を曲げて伸ばし、かかとも上げて下ろす。
効果・腕や脚の筋肉を刺激して、全身の血行をよくする。
・腕や脚の筋肉に弾力を与え、関節や筋肉を和らげる。



3. 腕を回す運動

- コツ**・肘を伸ばし、大きな円を描くように腕を回す。この時、かかとが上がらないようにする。
効果・腕を大きく回すことによって肩関節の柔軟性を高め、肩こりや首筋の疲れを取る。



4. 胸を反らす運動

- コツ**・腕を上げた時に上半体が反りすぎないようにして、手のひらを返し、あごを引く。
効果・胸部が大きく広がり、姿勢を正したり、呼吸機能を促進する。



5. 体を横に曲げる運動

- コツ**・腕を耳の横に上げて、体を真横に曲げる。
効果・横曲げで、胸・脇腹の筋肉を伸ばすことで背骨を柔軟にする。
・消化器官の動きを促進する。



6. 体を前後に曲げる運動

- コツ**・力を抜いて、ひざを伸ばしたまま前に深く曲げ、後ろに反る時に両手で腰を押し出す
効果・背中とお腹の筋肉を伸ばし柔軟性を高め、腰痛を予防する。
・腹部の筋肉を刺激して、内臓の動きを促進する。



7. 体をねじる運動

- コツ**・両足が動かないように腕を振り、腕と同じ方向に首もねじる。
効果・体をねじることで、内臓の動きを促進する。



8. 腕を上下に伸ばす運動

- コツ**・全身を緊張させ、1つ1つの動作もきびきびと動く。
効果・全身を緊張させ、素早さと力強さを身につける。



9. 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動

- コツ**・斜め下に曲げた後、あごとお腹を引いて正面で胸を反らす。
効果・おしりから脚の後ろ側の筋肉を伸ばし、腰への負担を軽減する。
・胸を広げて、よい姿勢をつくる。



10. 体を回す運動

- コツ**・両手をしっかりと踏ん張って、大きく体を回す。この時、ひじやひざは伸ばす。
効果・腰の周りの筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にする。
・筋肉を伸ばすことで、内臓の働きを促進する。



11. 両足で跳ぶ運動

- コツ**・初めは軽く跳び、開閉跳びは大きくリズム良く跳ぶ。
効果・全身の血行を良くし、体の緊張を解きほぐす。



12. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

- コツ**・腕の振りや脚の曲げ伸ばしに合わせて、呼吸を整えるようにゆっくりと行う。
効果・全身の血行を促進し、あらゆる機能をできるだけ元に戻す。



13. 深呼吸

- コツ**・深く呼吸をして、運動の疲労を残さないようにする。
効果・呼吸をゆっくり行うことで、体を正常時の状態に戻す。



< ラジオ体操の効果 >

- ・体をまんべんなく動かし体のきしみを取りのぞきます。
- ・体がやわらかくなります。
- ・血行がよくなります。
- ・ラジオ体操は速いウォーキングと同等のカロリーを消費します。

四の巻：「塾」の活動

私たちは、「ラジオ体操」により元気な地域づくり・長崎市民を目指して活動しています。平成28年度は、ラジオ体操講習会やイベントでのラジオ体操指導を行いました。また、長崎市におけるラジオ体操マップやラジオ体操のやり方のポイントを書いた「ラジオ体操トラの巻」を発行しました。

下記に長崎市と共に行った、主な活動内容を紹介します。

1. ラジオ体操のつどい

6月26日（日）桜町小学校地域・学校交流センターにて、日頃ラジオ体操に取り組まれている方を対象に、活動の共有や情報交換を行いました。

ラジオ体操を続けて良かったことは、「一日のリズムを整えることができる」「体重の維持」などでした。

さらに「地域の人との交流」「仲間ができた」「高齢者の見守り」などの声がありました。

その後、会場を体育館に移し塾生によるラジオ体操講習会を開催しました。



2. 長崎市みんなでラジオ体操

7月21日（木）地域の方全員を対象に、夏休みの初日に近くの市立小学校に集まって、ラジオ体操を行いました。当日は69の会場で、1万1千人の方が参加して気持ち良い汗を流しました。



3. ラジオ体操講習会

11月26日（土）三菱重工総合体育館にてNHK ラジオ、テレビでおなじみの長野信一先生、アシスタントの原川愛さんから指導を受けました。当日は120名の参加者があり、ラジオ体操の基礎から学ぶことができ、多くの人から分かり易く大変参考になったとの感想を頂きました。



長崎伝習所「わが町公園 de 元気塾」は、皆さんの参加をお待ちしています。

連絡先：わが町公園 de 元気塾 (✉ r.taisou.n@gmail.com)

長崎伝習所事務局（長崎市馬町 21-1 長崎市市民活動センター「ランタナ」内）

電話 095-829-1125 FAX095-829-2925(✉ denshusho@city.nagasaki.nagasaki.jp)