

# ラジオ体操Walker LOVE

2028年  
ラジオ体操  
100周年

ラジオ体操サポーター  
**なかやまきんに君**  
インタビュー

ラジオ体操の実態調査

若さを保つ!  
驚きの健康効果

生活シーン別  
ラジオ体操の始め方

始めてみよう! 続けてみよう!

# ラジオ体操の パワー!!

ラジオ体操第一-START



1 伸びの運動



2 腕を振って  
脚を曲げ伸ばす運動



3 腕を回す運動



ラジオ体操サポーター

# なかやまきんに君

## PROFILE

1978年9月17日生まれ。福岡県出身。お笑い芸人・俳優として活躍しながら、食品開発やオンラインフィットネス事業にも力を入れる。2006年から5年間口サンゼルスに留学し、運動生理学・解剖学・栄養学を学ぶ。第29回東京ノービスボディビル選手権大会優勝。

初めてのラジオ体操の思い出は、小学1年生の夏休み！早起きしないといけないけど、スタンプをもらうのも、朝早く町内会の人々が公園に集まるのも楽しく通ってました。元々早起きなタイプではありませんが、ラジオ体操から帰ってきてまだ7時くらいなのもうれしくて。学校でも事あるごとにやっていたので身近でしたね。リズムカルですし、子どもの頃に繰り返した動きは何歳になってもよく覚えてます。大人になった今改めてやってみると、全身の筋肉を満遍なく使う運動がギョッとつまっていて、本当に完成された体操だなと思います！

た3分間の運動で、650個近くある全身の筋肉のうち約400個を刺激できるとは……！  
本気でやれば全身の良い運動になるし、ケガのリスクも低いし、簡単だから年齢や体力に合わせてみんなができる。朝礼に取り入れる会社があるのも納得ですね。体を温めて筋肉を刺激する「動的ストレッチ」なので、トレーニング前のウォーミングアップにもぴったり！勉強や家事、仕事の休憩時間にやるのもすっきりしそうですね。ぼくはやっぱり朝起きて一番にやりたいなあ。  
2028年でラジオ体操100周年！歴史がありますね〜！これからももちろん、次世代のラジオ体操をつくるのも楽しそう。ラジオ体操を気軽に取り入れて、楽しく元気になるようにしましょう！パワー！

筋肉も喜ぶラジオ体操♪

8 腕を上下に伸ばす運動



9 体を斜め下に曲げ  
胸を反らす運動



10 体を回す運動



11 両脚で跳ぶ運動





7 体をねじる運動



6 体を前後に曲げる運動



5 体を横に曲げる運動



4 胸を反らす運動

## 全国ラジオ体操連盟 厳選!

# ラジオ体操のポイント!

ぼくの一番好きな運動!  
指先まできっちり伸ばすと全身に効くよ!  
もっと素早く、力強く!

### 腕を上下に伸ばす運動

「気をつけ」の姿勢から左足を一步左に出し、脇を締め手先を肩に添える。腕を上へ伸ばしながらかかとを上げる。手先を肩に戻し、かかとを下ろす。左足を閉じ、腕を下へ伸ばす。この動きを左右2回ずつ繰り返す。



深く呼吸しながら、  
気持ちよく胸を伸ばそう!  
正しい姿勢づくりや  
呼吸機能のアップに◎

### 胸を反らす運動

足を肩幅に開き、腕を胸の前で交差させる。音楽に合わせて腕を左右に開くように振り、息を吸いながら腕を斜め上に振り上げ胸を反らし、吐きながら振り下ろす。4回繰り返す。



深い呼吸を意識して、  
呼吸も心も整えよう!  
お疲れさまでした!

### 深呼吸

息を大きく吸いながら、腕を前から上へ大きく上げる。息を大きく吐きながら、指先で円を描くように横から下ろす。この動きを4回繰り返す。



前かがみにならないように  
気を付けて!  
普段動かしにくい  
脇腹の筋肉が喜んでよ!

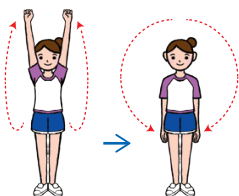
### 体を横に曲げる運動

足を肩幅に開き、右腕を横から上に振り上げながら、脇腹を伸ばすように体を左に2回曲げる。反対側も同様に、左右2回ずつ繰り返す。

ラジオ体操  
第一・第二の  
ポイントを図解!



ラジオ体操の全工程を  
イラスト付きで解説!



映像に合わせて  
やってみよう!  
ラジオ体操第一!



13 深呼吸



12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

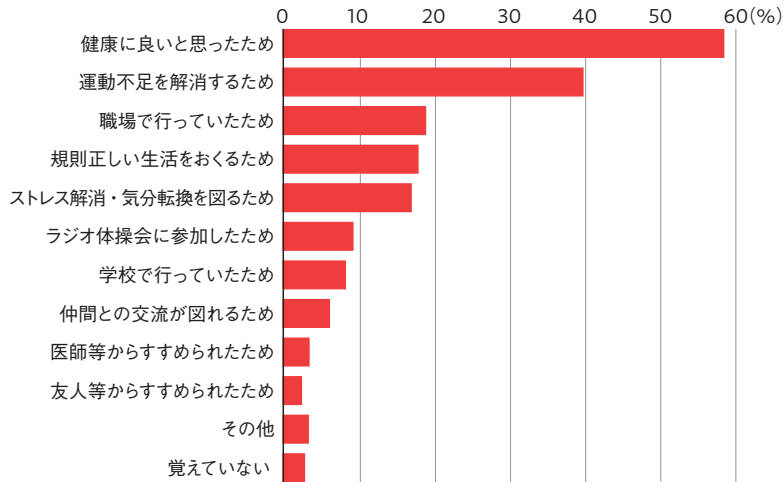
始めてみよう! 続けてみよう!

# ラジオ体操 みんなの実態調査

子どもからお年寄りまでラジオ体操を始める人、続ける人が増えています。  
毎日続けると健康づくりに効果があることが分かったぞ! パワー!

## Q. ラジオ体操を始めたきっかけは?

回答対象者: 直近1年ラジオ体操実施者 (n=2565)



出典: 令和5年 簡易保険加入者協会委託調査「ラジオ体操活動の実態及び普及状況等に関するアンケート調査」

## 始めた理由と

## 続けている理由

始めてみよう!

ラジオ体操を始めたきっかけについて「健康に良いと思ったため」と回答した人が全体の約6割。続ける理由は「心身がリフレッシュした」や「健康の維持・増進が図れた」をあげる人が多いです。

ココロとカラダに効果あり! パワー!



## 体を若く保つために効果大

続けてみよう!

ラジオ体操を週5日以上かつ3年以上実践している55歳以上の543人(男性211人、女性332人)を対象に調査を行った結果、体内年齢は実年齢より10~20歳若く、骨密度などの数値も良好であることが分かりました。血管年齢や体力年齢も実年齢より若いことが確かめられるなど、ラジオ体操は健康づくりに効果があることが明らかになりました。

出典: 平成25年度 簡易保険加入者協会委託調査「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」

### ✓ 体内年齢※

体内の年齢が実年齢より約20歳も若い

※体内の若々しさを示す指標。基礎代謝量や筋肉量などから算出する

### ✓ 血管年齢※

若々しい血管で脳卒中や心臓病を予防

※血管の老化度を表す指標で、動脈硬化の進み具合を示す

### ✓ 体力年齢※

歩行能力などに優れ転倒予防にも効果的

※歩行能力、柔軟性、筋力などから総合的に算出

### ✓ 呼吸機能(肺年齢)※

呼吸機能を若く保ち息切れを起こしにくい

※呼吸機能が、どの程度保たれているのかを示す指標を肺年齢という

### ✓ 骨密度

骨が丈夫で健康。骨粗鬆症の予防に有効

### ✓ 活力

活動力にあふれ、いきいきとしている

### ✓ 身体機能

男性、女性ともに国民標準値を上回る

### 日本体育大学 教授 三宅良輔さん

日本体育大学大学院にて体操を研究後、弘前大学大学院にて医学博士の学位を取得。子どもから高齢者までを対象に健康づくりを目的とした「たのしい体操」の普及に努めている。日本体操学会 常任理事。



育ち盛りの子どもに対して、「好きなものばかり食べないで、ちゃんと野菜を食べなさい!」と言い聞かせることがあります。インスタント食品や揚げ物、お菓子ばかりを食べ続けていると将来的に健康問題が生じるからです。全身の筋肉を伸ばしたり、関節をほぐしたりして体の調子を整えるラジオ体操は、まさに「ミックスサラダ」です。自分の体を生涯守る手段の一つとして、子どものうちからラジオ体操に親しんでもらえればと思います。

ラジオ体操は子どもの発育にも効果的!

# ラジオ体操のあゆみ

1928年

## 国民保健体操 (初代ラジオ体操)の制定

逓信省簡易保険局(現株式会社かんぽ生命保険)が昭和天皇の即位を記念して、国民の健康促進をめざして制定。ラジオのある家庭に限られていた当時、全国の郵便局員が体操の動きを練習し、多くの人に伝えました。

## ラジオでの放送の開始

1928年11月1日、東京中央放送局(現NHK)から第一声が放送されました。第1回の放送ではNHKのアナウンサーが号令を担当しました。



◀ラジオ体操の初代担当アナウンサーの江木理一さん

1930年

## ラジオ体操の会が始まる

1930年7月、東京・神田の警察官・面高巡査のアイディアで「子どもの早起き大会」がスタート。「夏休みラジオ体操の会」として全国の町会に広がりました。

1951年

## 3代目(現在の)ラジオ体操制定

戦後中断していましたが、国民の声に応じてリニューアルして復活。「ラジオ体操第一」として現在まで続いています。1952年には職場向けの「ラジオ体操第二」、1999年には高齢者向けの「みんなの体操」が制定されました。

1953年

## 夏期巡回ラジオ体操会開始

体操会の様子を全国に生放送する「夏期巡回ラジオ体操会」が開始。1962年からは、ラジオやテレビを通じて全国1000万人が一斉にラジオ体操をする「1000万人ラジオ体操祭」も開始されました。



◀1966年8月、上野公園にて実施した「1000万人ラジオ体操祭」

2028年

## ラジオ体操100周年

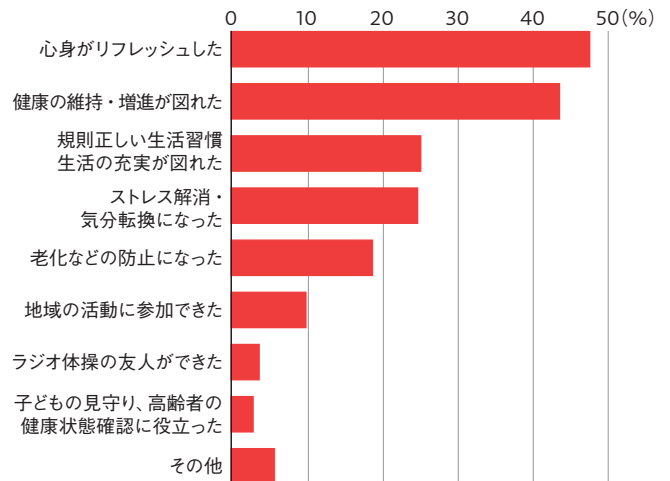
記念すべき100周年に向けて、ラジオ体操普及活動を強力に推進中!

ラジオ体操でみんなとつながろう!



自分や家族の健康増進に役立てよう!

## Q.ラジオ体操を続けている理由や効果があったことは?

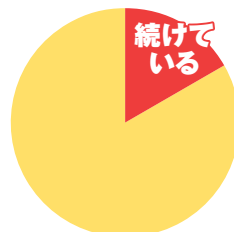


## みんながやっているラジオ体操

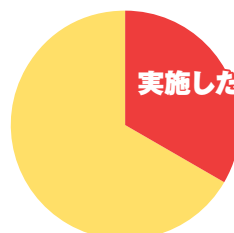
一緒にやろう!

週1回以上ラジオ体操を続けている人は約6人に1人、直近1年でラジオ体操を実施した人は約3人に1人おり、実に多くの人がラジオ体操を行っています。

健康で広がるラジオ体操の輪



週1回以上ラジオ体操を続けている人  
**2064万人**



直近1年でラジオ体操を実施した人  
**4054万人**

出典：令和5年 簡易保険加入者協会委託調査「ラジオ体操活動の実態及び普及状況等に関するアンケート調査」等の調査結果から推計

# でもラジオ体操は始められる!

どんなシーンにもマッチ。自宅や職場で取り入れやすいタイミングをご紹介します。

## すっきり一日をスタート!

「朝起きるのがつらい」「疲れが取れない」そんな時は思い切って体を起こし、両手を上げて伸びをしてみましょう。ゆっくり腕を下ろせば、ラジオ体操の「伸びの運動」。そのままゆっくりと自分のペースでラジオ体操をしてみませんか? 全身がほかほか温まって、さわやかな一日のスタートに。



## 仕事の始業前や休憩時間に

デスクワークは肩や腰まわりが凝り固まりがち。脚を組む癖がある人も多いのでは? 体力勝負の力仕事の人、脚のむくみや腰痛が気になる立ち仕事の人、始業前の準備体操や気分転換にラジオ体操を取り入れてみましょう。ケガを防ぎながら頭も体もすっきりリフレッシュ!

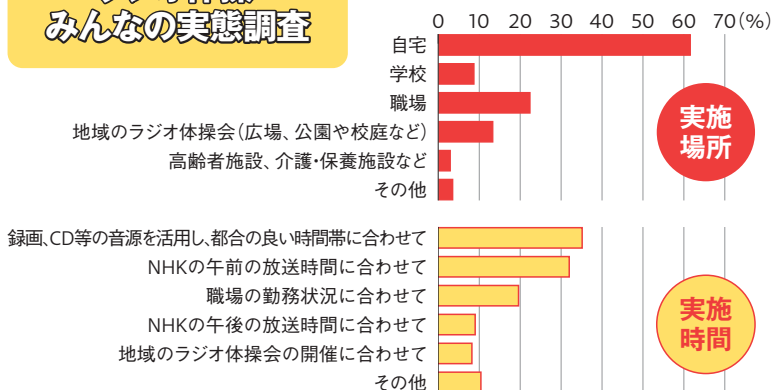


## 家事や在宅ワークの合間に

料理に掃除、買い物に洗濯、そして育児…。毎日の家事の合間にも、在宅ワーク中の休憩時間にも、1回たったの3分間のラジオ体操でリフレッシュ! 肩や腰がパキパキ鳴ってびっくり! 血行も良くなり、すっきりがんばれそう!



## ラジオ体操 みんなの実態調査



ラジオ体操の実施場所は「自宅」が61.6%と一番多く、次いで「職場」22.4%、「地域のラジオ体操会」13.3%、「学校」8.7%という結果でした。実施時間は「録画、CD等の音源を活用し、都合の良い時間帯に合わせて」が35.4%、「NHKの午前の放送時間に合わせて」32.0%、「職場の勤務状況に合わせて」19.6%の順に多い結果となりました。

**Q・みんなはいつまでラジオ体操に取り組んでいる?**  
 回答対象者: 直近1年ラジオ体操実施者 (n=2565)

出典: 令和5年 簡易保険加入者協会委託調査「ラジオ体操活動の実態及び普及状況に関するアンケート調査」

**日常生活の中でも、  
イベントでの出会いも**

# どんな生活シーン

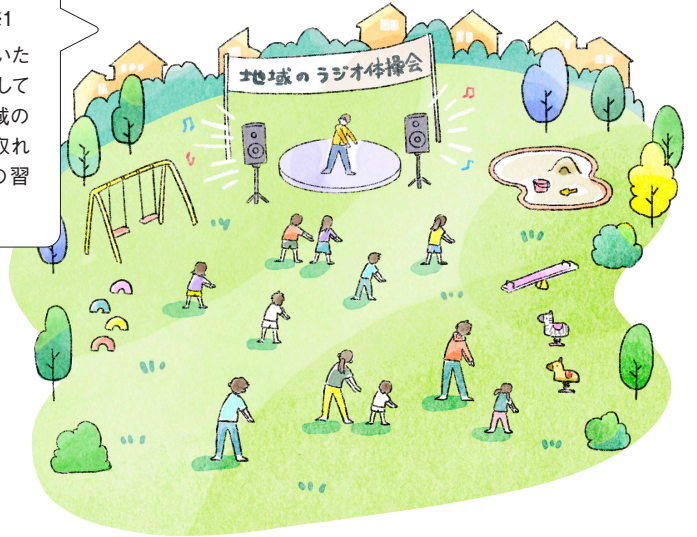
たった3分間のラジオ体操は日常生活の

**休日・夏休みに  
家族で楽しむ  
ラジオ体操イベント**※2

休日や夏休みの朝は、家族みんなでラジオ体操！笑顔のコミュニケーションでみんな健康になれそう。年に一度開催される「1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」や、5～10月に全国各地を巡る「夏期巡回/特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」等、家族で参加できるイベントも要チェックです。

**大人も子どもも地域の  
ラジオ体操会へ!**※1

近所でラジオ体操会が行われていたら、大人も子どももみんなで参加してみましょ。友達に会えたり、地域のみなさんとコミュニケーションを取ったりと良いことづくめ。早起きの習慣化にもつながりますよ。



**みんなでチャレンジ!  
全国小学校ラジオ体操コンクール**※3

「ラジオ体操を通して小学生の体力づくりに貢献できれば」との思いで2014年に開始されたコンクールで、毎年6月～9月中旬に開催されています。コンクールに合わせて、NHKテレビ・ラジオ体操指導者、アシスタントを派遣するラジオ体操出張授業も行われています。



**地域のラジオ体操会**※1

全国ラジオ体操連盟のホームページでは全国約2500か所のラジオ体操実施会場を紹介しています。



実施会場の  
ご案内はこちら



**全国のラジオ体操イベント**※2

ラジオ体操最大のイベント「1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」、 「夏期巡回/特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」等のイベント情報を紹介しています。



ラジオ体操イベント  
情報はこちら



**全国小学校  
ラジオ体操コンクール**※3

かんぽ生命のホームページから、全国小学校ラジオ体操コンクールへの応募ができます。



コンクールの  
応募はこちら



# 2028年、かんぽ生命から生まれたラジオ体操が100周年を迎えます

1928年にかんぽ生命の前身である逓信省簡易保険局によりラジオ体操は「国民保健体操」として創設されました。

2028年のラジオ体操100周年に向けて、かんぽ生命、全国ラジオ体操連盟、簡易保険加入者協会などでは、ラジオ体操の更なる普及に努め、皆さまの健康をサポートしてまいります。

## 株式会社かんぽ生命保険

かんぽ生命では、皆さまの日々の健康づくりにお役立ていただけるよう、当社の起源である逓信省簡易保険局が制定したラジオ体操の普及に努めています。

- **1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭、夏期巡回/特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会の開催**  
毎年5～10月に、1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭、夏期巡回/特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会を全国約47か所で開催しています。
- **ラジオ体操優良団体等表彰の実施**  
毎年、ラジオ体操の普及奨励に寄与された功績の著しい団体または個人を対象として、全国表彰、地方表彰、府県等表彰を行っています。
- **全国小学校ラジオ体操コンクールの開催**  
小学生が元気にラジオ体操をする機会を増やし、心身の健康と体力の向上を支援することを目的として、全国小学校ラジオ体操コンクールを開催しています。
- **企業向けラジオ体操ワンポイントレッスン**  
ラジオ体操で社員の健康づくりに取り組んでおられる企業向けに出張ラジオ体操ワンポイントレッスンを実施しています。
- **ラジオ体操出席カードの配布**  
全国のかんぽ生命支店および郵便局においてラジオ体操出席カードを配布しています。



株式会社かんぽ生命保険  
住所：〒100-8794  
東京都千代田区大手町2-3-1  
大手町プレイスウエストタワー  
電話：0120-552-950

## NPO法人全国ラジオ体操連盟

全国ラジオ体操連盟では、ラジオ体操の普及を通じて皆さまの明るく健康な生活と、地域の発展の実現に取り組んでいます。

- **ラジオ体操指導者講習会の開催および公認指導士資格認定の実施**  
正しいラジオ体操を修得したいという人向けにラジオ体操指導者講習会を、またラジオ体操の指導に励みたいという人を対象に公認指導士資格認定試験を実施しています。
- **ラジオ体操講師の派遣**  
ラジオ体操講習会、ラジオ体操講演会、ラジオ体操イベント等に、NHK 体操講師や全国ラジオ体操連盟指導委員等をラジオ体操講師として派遣しています。
- **ラジオ体操のイメージキャラクター「ラジオ体操坊や(ラタ坊)」の管理**  
ラジオ体操のイメージキャラクターであるラタ坊の使用許可やラタ坊のLINEスタンプの販売等を行っています。



NPO法人全国ラジオ体操連盟  
住所：〒101-0032 東京都千代田区岩本町2-4-1  
神田岩本町プラザビル3階A  
電話：03-6240-9889  
FAX：03-6240-9614

## 一般財団法人簡易保険加入者協会

簡易保険加入者協会では、公益事業としてラジオ体操の普及推進と、簡易保険加入者の相互救済制度である災害見舞事業を行っています。

- **ラジオ体操・みんなの体操講習会への講師派遣**  
自治体主催の健康増進講習会、小学校教員やスポーツ推進委員等を対象のラジオ体操講習会にラジオ体操講師を派遣しています。
- **ラジオ体操実施団体等の支援**  
ラジオ体操を図解した教材やCD、「ラジオ体操やってます」のぼり旗、年間ラジオ体操スタンプ帳等の提供をしています。
- **ラジオ体操動画の配信**  
YouTubeチャンネル「らじち」で、ラジオ体操第一の解説、姿勢改善や冷え性改善にフォーカスした動画等を配信しています。

らじち



一般財団法人簡易保険加入者協会 公益事業部  
住所：〒105-0001  
東京都港区虎ノ門1-14-1  
郵政福祉琴平ビル5階  
電話：03-6268-8835



## NHKテレビ、NHKラジオで楽しいひとときを

テレビで見て、ラジオで聴いて、「テレビ体操」「みんなの体操」「ラジオ体操」をお楽しみください(各放送時間は2024年4月1日現在)。そのほか、夏期巡回/特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会は、NHKラジオ第1放送で、毎年1回開催される1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭は、NHK総合テレビ、NHKラジオ第1放送で放送されます。

## NHK「テレビ体操」「みんなの体操」「ラジオ体操」の放送時間

みんなの体操	NHK 総合テレビ	月～金	9:55～10:00
テレビ体操	NHK Eテレ	毎日	6:25～6:35
	NHK 総合テレビ	月～金	13:55～14:00
ラジオ体操	NHK ラジオ第1放送	毎日	6:30～6:40
			8:40～8:50
	NHK ラジオ第2放送	月～土	12:00～12:10
			15:00～15:10

※放送時間は変更になることがあります。



ラジオ体操イメージキャラクター  
ラジオ体操坊や(ラタ坊)