

真野小体育通信



ラジオ体操について

真野小の運動会では、ラジオ体操を準備運動として実施しています。なかなか外に出て体を動かすことが難しい時期なので、ストレッチやリフレッシュのために取り組んでもらえたらと思います。もちろん、体力向上にもつながります。ちなみに、ラジオ体操の効果について、全国ラジオ体操連盟のHPで以下のように紹介されています。

Q. ラジオ体操は健康上、どんな効果があるのでしょうか？

A. 日本体育大学の浅岡直美さんが「ラジオ体操についての一考察」というテーマで調査し、まとめた論文には、ラジオ体操（第一・第二）の効果について「十三種類の運動によって全身を動かし、**ふだんの生活では使用しない筋肉や関節、骨に影響を与える。**特に筋肉や関節を十分動かすことによって**柔軟性の向上、血行増進からの肩こり、腰痛の予防・回復**を期待することができる。また、骨に刺激を与えることによって**骨の成長・活性化を促し骨密度低下の予防・回復**も期待することができる」と、述べられています。

Q子どもにとってラジオ体操は、準備体操と整理体操、どちらに適しているのでしょうか？

A. ラジオ体操第一、第二はすべての筋肉を動かす運動なので、**子どもたちには準備体操として行わせるのがいい**と思われます。また、例えば運動会の前後に、心の準備をするために行う、あるいは競技終了後に後片づけをする前の区切りとして行うなど、儀式的な行い方も大いに考えられるのではないのでしょうか。なお、みんなの体操は、末端に血液が行き届かなかつたり筋肉が衰えたりすることへの予防策としてつくられたものなので、その心配のない発育期の子どもにはラジオ体操第一、第二をおすすめします。

*体操のポイント

- ①足は左足を出します（裏面4番、9番）。または、左足からスタートです（裏面8番）
- ②体を曲げるときも、左方向からスタートです（裏面5番、7番）。
→5番は、先に動かす腕は右腕なので注意
- ③腕はまっすぐ上や横に伸ばしましょう。大きく体操します。
- ④腕を体につけるときは、パチンと音をならさないようにします（裏面1番、13番）
- ⑤体のどこを伸ばしているか、しっかり意識しながら体操しましょう。



ぜひご家庭でも体操してみてください！