

ダイナミック・ストレッチ!

肩こり&腰痛

ほぐして

スッキリ!

# ラジオ体操のススメ

私たちは、全身の200個余りの骨と骨のつながり、650個の筋肉の結びつきで体を動かしています。その動きを常に滑らかにすることで肩こりや腰痛を予防できます。大切なのは毎日、全身運動やストレッチなどを続けることなのです。

この全身運動をたった数分の体操で可能にするのがラジオ体操※です。ラジオ体操は「ダイナミック・ストレッチ」とも言われ、動的なストレッチをリズムに合わせて行うことができます。特に夏休みには、推定で約2,800万人の実践者がいるという国民的体操ですが、毎日続けることで肩こりや腰痛の予防になることを知る人は多くありません。 ※ラジオ体操にかかる時間は、第1で約3分、第2で約3分30秒です。

さあ、いつでも、どこでも、だれでもできるラジオ体操を今日から始めましょう。



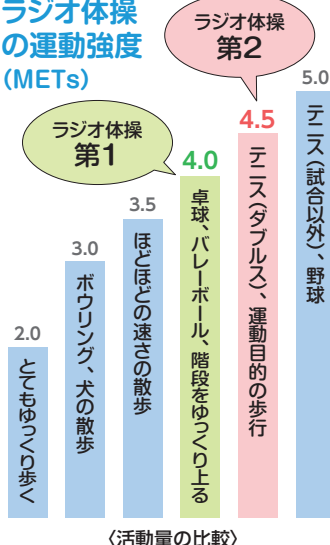
みんなの体操をする皆さん(東京・新宿中央公園にて)

## ●ラジオ体操のメリット

- ①ツメの先にいたるまで、**全身に刺激**を与えることができる
- ②力まず、ゆったりとしているので**安全に体操**ができる  
(平地から山を登るように、徐々に運動強度が増す体操です)
- ③心拍数90~100拍/分の範囲で行われるため、**全身の血液の流れをよくする**ことができる
- ④肩こり、腰痛の軽減はもちろん、**適度な運動は生活習慣病の予防**につながる
- ⑤運動強度は「急ぎ足」に相当するので、**適度なカロリー消費**※が期待できる

※体重60kgの人が第1と第2を続けて約6分30秒体操すると、約30kcalの消費ができます。

### ラジオ体操の運動強度(METs)



## ●ラジオ体操を続けるポイント

- 最初はテレビでおさらいをし、正しい動きを身に付けましょう
- 早起きする生活習慣を身に付けましょう
- 録画したり、スマホ・アプリをダウンロードしたりして、いつでも体操できる環境を整えましょう(YouTubeにも動画があります)

### テレビ&ラジオ&みんなの体操の放送時間

ラジオではラジオ体操第1と第2が放送されています。テレビでは体操の種類が曜日によって違います(ラジオ体操のほか、みんなの体操、リズム体操、そして座って行う体操が放送されます)。詳しくはNHKホームページの番組表をご覧ください。

| テレビ |       |                |  |
|-----|-------|----------------|--|
| 時間  | 6:25~ | 14:55~         |  |
| 放送  | Eテレ   | 総合テレビ(土日曜放送なし) |  |

| ラジオ |           |               |                         |
|-----|-----------|---------------|-------------------------|
| 時間  | 6:30~6:40 | 8:40~8:50     | 12:00~12:10 15:00~15:10 |
| 放送  | ラジオ第1     | ラジオ第2(日曜放送なし) |                         |

※放送時間は2020年9月時点

# これが肩こりに効くラジオ体操第1です!

ラジオ体操第1の最初の3つの動きは、肩関節の柔軟性を高める運動です。

## ① 伸びの運動

### 運動の効果

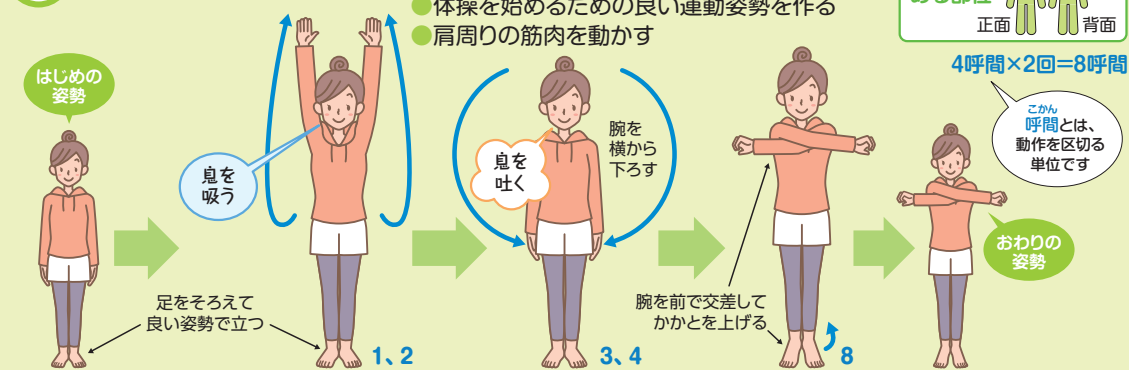
- 体操を始めるための良い運動姿勢を作る
- 肩周りの筋肉を動かす

効果のある部位



正面 背面

4呼間×2回=8呼間



## ② 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

### 運動の効果

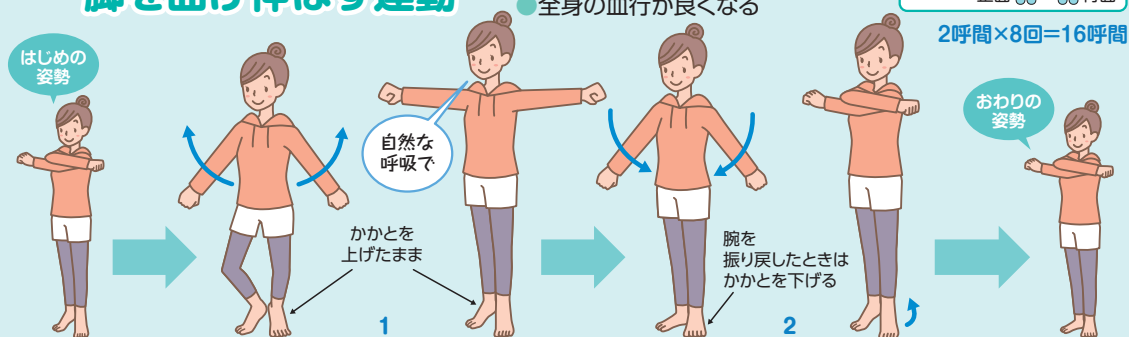
- 腕・脚の関節や筋肉をやわらげる
- 全身の血行が良くなる

効果のある部位



正面 背面

2呼間×8回=16呼間



## ③ 腕を回す運動

### 運動の効果

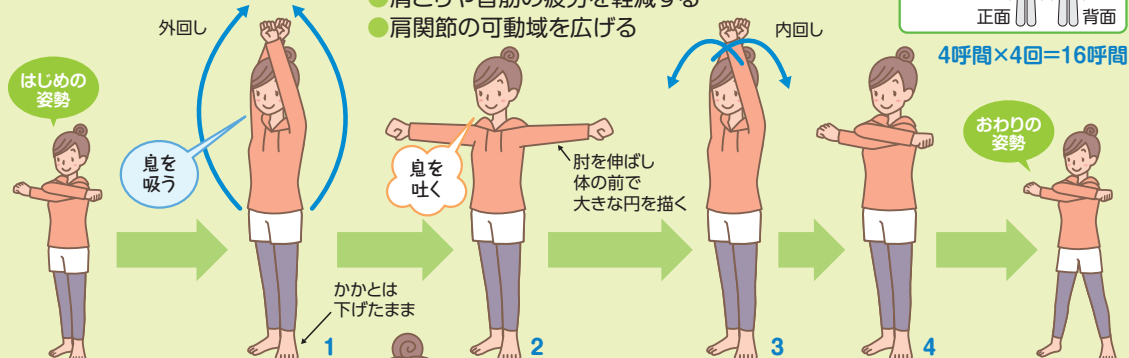
- 肩こりや首筋の疲労を軽減する
- 肩関節の可動域を広げる

効果のある部位



正面 背面

4呼間×4回=16呼間



肩こりだけでなく、  
体を回す、ねじる、反らす、  
伸ばす等の一連の体操が  
腰痛の予防にも効きます。

### 【参考文献】

『ラジオ体操 みんなの体操 理論と実践』(NPO法人全国ラジオ体操連盟編 2011)  
『DVD付き もっとスゴイ! 大人のラジオ体操 決定版』(中村格子著 講談社 2013)  
『健康づくりのための身体活動基準2013』(厚生労働省)