

寄居町の皆さん、こんにちは。NHKテレビ・ラジオ体操指導者の鈴木大輔です。

ラジオ体操が日々の習慣となっている方、また職場やスポーツイベントなどで久しぶりに参加したという方も、体操後には自然とスッキリとした爽快感を覚えるのではないのでしょうか。こうした爽快感こそが、ラジオ体操の大きな魅力の一つです。

近年では、このスッキリとした爽快感について、科学的な視点からもその効果が明らかになってきています。フレイル※高齢者を対象とした調査では、歩行速度や持久力の向上に効果があることが確認されました。また、約1万人の65歳以上の高齢者を対象にした研究では、ラジオ体操を継続することで認知症の発症リスクが18%低下するという結果も報告されています。

私自身、全国ラジオ体操連盟の活動を通じて、各地で活躍されているラジオ体操愛好者の皆さんと交流する機会が多くあります。いずれの方も非常に元気で、生き生きと日々を過ごされているのが印象的です。

「それでは、背筋を伸ばし
た良い姿勢に！ラジオ体操
第一」



この夏、2025年度 「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が 寄居町で開催されます！

「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」は、株式会社かんぽ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟の3者により開催され、2025年度は開催地の一つとして寄居町が選ばれました。体操会の模様はNHKラジオ第1で全国に生放送されます。幅広い年代の皆さんに親しまれているラジオ体操。ご自身の健康を見直すきっかけに、ぜひ参加してみませんか。

☎健康づくり課 ☎581・2121内線213・214

さあ、空に向かって手を伸ばそう！

NPO法人全国ラジオ体操連盟理事長である鈴木大輔さんに体操の魅力や効用について話を伺いました。

また、ラジオ体操は身体面での効果にとどまらず、社会的なつながりを育むという側面でも注目されています。例えば、地域のラジオ体操会に継続的に参加されている方は、家族以外の地域の仲間との関係性が豊かになるという調査結果もあります。年齢や立場を超えて、地域の皆さんが共に体を動かし、運動の楽しさを共有することも、ラジオ体操ならではの魅力です。

人生100年時代においては、ライフステージに応じたラジオ体操の役割がますます重要になると考えています。子どもたちにとっては体づくりの基本として、働き世代には疲れた体のメンテナンスとして、そして高齢の方には健康維持と仲間づくりの場として――。人生にそっと寄り添い、健やかな毎日を支える存在でありたいと思っています。手軽に実践できるラジオ体操を通して、心と体の健康を育んでまいりましょう。

※加齢によって心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間に位置する虚弱な状態

Interview

NPO法人全国ラジオ体操連盟理事長
鈴木 大輔さん

Profile

現NHKテレビ・ラジオ体操指導者。『Science』と『Passion』で地域を元気に]をモットーに全国各地のラジオ体操講習会・イベントに参加。女子栄養大学実践運動方法学研究室非常勤講師を務めるほか、弘前大学大学院医学研究科博士課程に在籍し、長寿健康に関する研究を行う。令和6年にNPO法人全国ラジオ体操連盟理事長に就任。



ふるさと健康体操の自主活動(よりの会館)

私たちがも やっています！



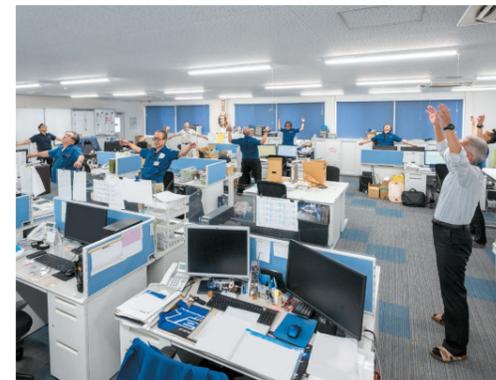
Interview

北陸軽金属工業株式会社
代表取締役社長 **佐々木 毅さん**

ラジオ体操を行うことで、良好な職場環境の構築にもつながります。長年にわたりラジオ体操を継続している町内の企業をご紹介します。

午前8時30分のチャイムとともに始まるラジオ体操第一。「事務所や工場といった各持ち場で従業員がラジオ体操を行っている。始業から始まるラジオ体操は、この会社では当たり前な光景です」。そう話すのは、町内に工場を構える北陸軽金属工業株式会社の佐々木さんです。

北陸軽金属工業株式会社は、寄居町に工場を建設した昭和61年からラジオ体操を毎朝行い、従業員の健康増進に努めています。平成30年にはラジオ体操優良団体等表彰・府県等表彰を受賞、令和5年度には地方表彰を受賞されています。受賞については「一報を聞いてびびりました。なぜうちの会社が受賞したのか分かりません」と冗談めかしつつ「非常にありがたい賞をいただきました」



「工場では手づくりで部品を製造していますので、立ったり、しゃがんだり、体力勝負。ハードワークですので、準備体操としても役に立っています。言わば機械の始動準備のような効果があつて、事故防止、けが防止になります」

ラジオ体操はそのほかにも職場の雰囲気づくりにつながっていると言います。「輪になって体操をするため、ほどよい緊張感の中、お互いの顔を見ることができます。今日は調子がいいのか悪いのか、社員の表情を確認するいい機会です」

最後に佐々木さんは「毎日の始まりはラジオ体操！ やるとやらないのでは、一日の気分が全然違いますよ。皆さんもぜひやってみてください」と話してくれました。

北陸軽金属工業株式会社

寄居町赤浜に工場を構えるアルミ製造メーカー。軽金属合金の casting、機械加工事業を展開し、主に自動車に使用される精密部品を製作している。



2025年度 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

- 日時** 8月18日(月) 午前6時～6時45分(開場5時30分)※荒天中止
- 会場** 寄居運動公園 自由広場 **対象** 町内外問わずどなたでも参加可能
- 体操指導** 岡本美佳先生 **費用** 無料
- ピアノ** 能條貴大先生 **申し込み** 不要
- 放送** NHKラジオ第1(放送時間：午前6時30分から10分間)

当日のスケジュール

- 午前6時～ 開会
- 午前6時30分～ 寄居町から放送(ラジオ体操第一、ラジオ体操第二)
- 午前6時40分～ 放送終了、記念品配布、解散



町公式ホームページ

今日と毎日の健康を支える
かんぽとラジオ体操
さあ、みんなでいっしょに！
2025年度 夏期巡回
ラジオ体操・みんなの体操会
寄居町 合併70周年記念
8月18日(月) 開会 午前6:00～
午前6:30～NHKラジオ第1で全国に生放送！
寄居運動公園 自由広場 雨天中止
TEL:048-581-2121(内線210)