

みなさんこんにちは、県立生涯学習推進センターメルマガ担当です。

朝晩の冷え込みが一層厳しくなり、本日、岩手山で初冠雪を観測したというニュースを今朝耳にしました。平年より7日早く、本州では富士山に続き2座目だそうです。

さて、今月10日は「スポーツの日」です。スポーツ振興法第5条「国民の間にひろくスポーツについての理解と関心を深めるとともに積極的にスポーツをする意欲を高揚する」ために設けられた国民の祝日です。

学校では運動会は春に行うことが多くなってきていますが、私が小学生の頃は、この時期に運動会が行われていた記憶があります。（ちなみに『運動会』は秋の季語です）

運動会の定番、そして夏休みの恒例行事と言えば「ラジオ体操」ではないでしょうか。ここ数年、運動会でも夏休みでもラジオ体操が行われる機会が減ってきているようです。しかし、最近「ラジオ体操のスゴさ」が見直されているようですので、今回は「ラジオ体操」について紹介します。

昭和26年に作られたラジオ体操第一は、現在のようなスポーツ医学に基づいていたわけではないようですが、医師である中村格子さんの著書『実はスゴイ！大人のラジオ体操』によると、ラジオ体操第一をしっかりやると650ある体全体の筋肉のうち、400を超える筋肉が動かされているそうです。つまり、ラジオ体操をすると全身の筋肉が動かされて体幹が鍛えられるというわけです。もちろんラジオ体操を1回しただけでは効果は出ません。反復して習慣にすること。これによって体の代謝がよくなり、「体型の維持」、「血管を若々しく保つ」、「呼吸機能を保つ」、「骨粗鬆症の予防」、「心身状態を良好に保つ」といった健康維持・健康増進、体力向上へとつながります。これが、子どもの運動能力の基盤となります。

ラジオ体操の効果を高めるポイントやコツを意識して行うことで、子どもの運動能力アップだけでなく、大人の健康増進にも期待できます。

ラジオ体操は、全身を大きく動かす準備運動・健康体操としての側面が強いです。このように、強度が高くなくゆったりと全身を動かす運動を「有酸素運動」といい、代謝を促進し、脂肪燃焼も促します。したがって自然な呼吸を継続しながら運動することを意識すると、効果をより高めることが期待できます。

ラジオ体操の効果を高めるポイントは、「全身を大きく動かす」「1つずつの動きを確実に」「毎日継続する」ことです。

注意点としては、「体調が悪いときには無理をしない」「バランスに不安がある人は座って行う」ことです。「毎日継続する」のが効果を高めると先に挙げましたが、無理をして健康を害してしまえば、元も子もありませんので、あまり頑張りすぎないことが大切です。

ラジオ体操の効果としては、他にも「規則正しい生活が送れる」、「地域の活性化」といったことが挙げられます。

私が住んでいる地区の子ども会では、夏休み期間にラジオ体操を公園で行っています。私が子どもの頃を振り返ってみると、普段よりも早起きをしなければならないということで、非常に億劫に感じて参加していましたが、息子や娘の様子を見てみると、6時30分にラジオ体操をして、朝ごはんを食べ、10時まで宿題をして、10時から友達と遊びに行くといった生活のリズムができたこと、そして、夏休み中の早起きの習慣が身に付いて、今でも6時には一人で起きているので、夏休み中の子ども会の取り組みは、とてもありがたかったと思います。

また、ラジオ体操の会場では、子どもやお父さんお母さんだけでなく、高齢者の先輩方も参加していましたので、地域の人々との交流にもなりました。お互いに挨拶しあったり、会話を弾ませたりと、社交性を育むための大変よい機会でした。

運動が健康に良いとわかっていても、ジョギングやジムで運動するのは、なかなか難しいという人もいるかもしれません。そんな人もラジオ体操であれば、自宅でも簡単にできるのでおすすめです。ラジオ体操第一であれば、3分で13の運動ができます。お子さんの心身の健康増進・運動能力アップに加え、お父さんお母さんの健康維持・体力向上のためにも、ラジオ体操を日々の健康習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか。

☆子育てに関する悩みを一緒に考えます☆

子育て電話相談「すこやかダイヤル」 0198-27-2134

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/

kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行・文責】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <https://manabinet.pref.iwate.jp/hp/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★