

健康管理ニュース

2025 年 9 月号

ラジオ体操の健康効果について

ラジオ体操というと、夏休みを思い浮かべる方が多いと思いますが、健康のため季節を問わず実施されている方もいるのではないかと思います。

そこで、今回はラジオ体操の効果についてご紹介したいと思います。

◆ラジオ体操の手軽さがすごい！

ラジオ体操の歴史は古く、遡ること 90 年前の 1928 年（昭和 3 年）に NHK で放送が開始されています。

健康ブームに流されやすい日本人が、これほど長くラジオ体操を続けてこられた理由は「手軽さ」にあるといえます。老若男女問わず、誰でも、どこででもすぐにできる手軽さがラジオ体操の魅力です。

しかも、たったの 3 分！ 正確には、ラジオ体操第 1 は 3 分 11 秒、少し難易度の上がる第 2 は 3 分 30 秒。まとまった時間がなかなか取れない現代人にはぴったりの身体活動ではないでしょうか？

自宅で行うなら着替える必要もないですし、雨が降っても大丈夫。道具を買い揃える必要もなくお金もかかりません。たった 3 分と侮るなかれ。その短い時間に 13 種類もの運動が組み込まれており、以下でその内容を説明したいと思います。

◆ラジオ体操第 1 の 13 種類の動きがすごい！

ラジオ体操第 1 の動きとその目的は以下の通りです。

この表を見ても分かる通り、ラジオ体操はたった 3 分という短い時間の中で、全身をまんべんなく動かせるよう考えて作られています。全国ラジオ体操連盟のホームページには、「毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除き、人間本来がもっている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があります」と記されています。

動き	運動の目的
① 背伸びをする	良い運動姿勢をつくる
② 腕を振って脚を曲げ伸ばす	全身の血行を促進する
③ 腕を回す	肩コリや首筋の疲れを取る
④ 胸を反らす	胸の圧迫を取り除き、呼吸機能を促進させる
⑤ 体を横に曲げる	背骨を柔軟にする 体の横の筋肉を伸ばして、消化器官の働きを促進する
⑥ 体を前後に曲げる	腰椎部の柔軟性を高めて腰部の圧迫を防ぎ、腰痛を予防する
⑦ 体をねじる	胴体の主要な筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にし、腰部の圧迫を除く
⑧ 腕を上下に伸ばす	全身を緊張させ、素早さと力強さを身につける
⑨ 体を斜め下に曲げ、胸を反らす	おしりから脚の後ろ側の筋肉を伸ばし、腰の圧迫を取り除く 胸部を広げる
⑩ 体を回す	腰の周りの筋肉を伸ばし、圧迫を取り除いて、背骨を柔軟にする
⑪ 両脚で跳ぶ	全身の血行を良くし、体の緊張をときほぐす
⑫ 腕を振って脚を曲げ伸ばす	全身の血行を促進する
⑬ 深呼吸する	体を平常時の状態に戻す

◆最後に

ラジオ体操は、短い時間ながらも普通に歩くより強い活動量です。一定の身体活動量を保つことは、生活習慣病を予防・改善し、健康の維持や介護予防に効果的です。手軽にできますので、毎日の運動に取り入れてみてはどうでしょうか。

以上