

<今回のテーマ>

ラジオ体操

寒さも緩み、身体を動かしたくなる季節がやってきましたが、急な運動は身体にも大きな負担になります。

朝晩の冷え込みがまだまだ厳しい今の時期にはなおさらとも言えます。

そこで、大切なのは準備運動で身体を慣らすことです。

今回は皆さんに最も親しみのある「ラジオ体操」を取り上げたいと思います。



●アメリカからやってきました

ラジオ体操はさかのぼること今から95年前、1922年4月にアメリカ合衆国ボストンのラジオ局で放送されていたことが確認されています。

その後1925年には同じくアメリカ合衆国のピッツバーグやドイツでも放送されるようになりました。

1928年には「国民保健体操」として1ヶ月間日本での放送が行われました。

●現在のラジオ体操第一は3代目

現在のラジオ体操は1951年に制定された3代目。全国ラジオ体操連盟の説明では「子供からお年寄りまで一般の人が行うことを目的とした体操」とされています。

また、翌52年制定のラジオ体操第二も3代目。こちらは職場向けとして制定されており、「体をきたえ筋力を強化することにポイントを置いて」いるとされています。

第一よりもテンポが速く、運動量が多いのが特徴です。

なお、かつては更にダイナミックな動きのラジオ体操第三もありましたが、ラジオでその動きを伝えることが難しく、早々に放送が終了しています。



参考サイト<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%A9%E3%82%B8%E3%82%AA%E4%BD%93%E6%93%8D> 他

「あった〜らし〜い あっさがきた きぼうのあさ〜だ」…子どもの頃を思い出します

