



2028年ラジオ体操100周年

ラジオ体操のはじまりは
かんぽ生命保険の前身である旧逓信省簡易保険局が制定した
「国民保健体操」にまでさかのぼります

1925年(大正14年)ラジオ放送による健康体操がアメリカのメトロポリタン生命保険会社で行われました。逓信省簡易保険局の猪熊氏が、この海外での見聞をもとに「国民の健康保持に基づく社会的幸福増進事業」として、ラジオを用いた体操事業を日本に紹介しました。そして、ラジオ体操は1928年(昭和3年)に(株)かんぽ生命保険の前身である逓信省簡易保険局がさきがけとなり、国民の健康保持推進のため「国民保健体操」として制定し、普及が始まりました。のちに、ラジオ放送を通じて体操の普及が図られたことから「ラジオ体操(旧ラジオ体操第一)」の名称になりました。

ラジオ体操は1928年(昭和3年)11月1日にNHKの前身である東京中央放送局が放送を開始してから95年を超える歴史を有しています。昭和初期、もちろんテレビなんてありませんし、ラジオも一家に一台とはいかない時代です。簡易保険局はこの体操が国民全体のものとなるよう様々な宣伝活動につとめました。ラジオ体操の号令や図解だけでは伝わらない体操の動きを練習し、人々に伝えたのは全国の郵便局の郵便局員だったそうです。



その後、多くの講習会や講演会が実施され、レコードや小冊子、映画も作られるなど、だんだんと国民の間にラジオ体操が浸透、広く親しまれるようになり、「いつでも、どこでも、だれでも」気楽にできる健康法として全国に定着しています。

現在皆さんに一番馴染みのある「ラジオ体操第1」は、1951年(昭和26年)に始まった3代目のラジオ体操です。また、翌年1952年(昭和27年)にラジオ体操第二が、1999年(平成11年)にみんなの体操が制定されました。