

## 「障害者も楽しく参加できるラジオ体操のあり方」

### 【調査研究検討経緯】

2019年度のラジオ体操に関する調査研究は、「いつでも、どこでも、だれでも」できる身近な健康法であるラジオ体操の“だれでも”に一層着目し、「障害者も楽しく参加できるラジオ体操のあり方」を昨年度から継続して同テーマで取り組んでまいりました。

具体的には、ラジオ体操普及推進機関である株式会社かんぽ生命保険、NPO法人全国ラジオ体操連盟や、ラジオ体操を放送している日本放送協会の代表者と学識経験者をメンバーとする委員会をNPO法人全国ラジオ体操連盟の青山敏彦理事長を委員長として立ち上げ、障害の有無にかかわらず、だれでもラジオ体操により一層慣れ親しんでいただくための方策について、5回にわたる委員会を開催し協議を重ねてまいりました。

協議の結果、既存のラジオ体操の良さを変えることなく、誰でもが楽しく実施でき、地域コミュニティ参加ツールとしても効果的なラジオ体操第1を、実施者の状況や環境に寄り添った形で覚えてもらえる入門編となるようなコンテンツ(DVD・CD)を制作することとなり、別記を内容とする「見て、聴いて、動いて覚えるラジオ体操第1入門編DVD・CD」を制作しました。

このDVDは、視覚情報の多いもの、聴覚情報の多いものなど、これまでにない多様なメニューを有しているほか、一つ一つの運動を練習するためのピアノ伴奏を収録したCDや、DVD・CDの収録内容を解説したハンドブックも添付しております。

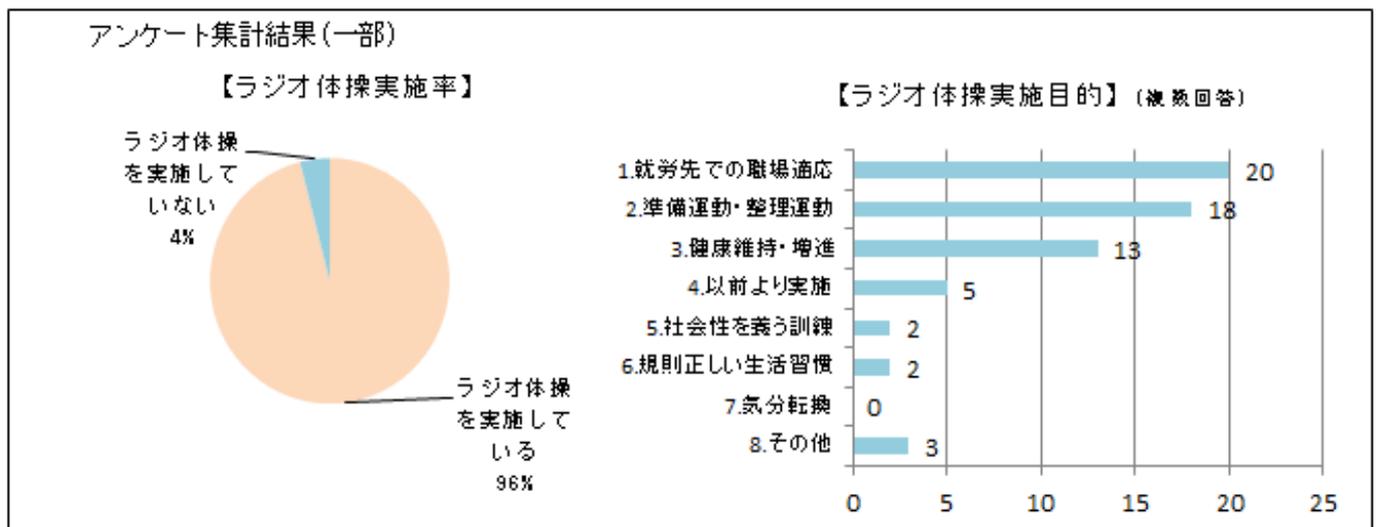
こうした特徴を有するDVD・CDを、より楽しくラジオ体操習得に役立てていただくため、全国の特別支援学校小学部1,036校に各校1セットを当協会から郵送しました。

今後は、DVDの内容をさらに幅広くご活用いただけるよう、収録した動画を協会HP等を通じて、順次掲載していくことを考えており、ひとりでも多くの方がラジオ体操の楽しさに触れ、ラジオ体操の輪が一層広がるよう本件調査研究の成果を展開していくこととしています。

## 【DVD・CD制作の背景・目的】

2018年度に東京都立特別支援学校知的障害部門の高等部27校へラジオ体操の実施状況についてアンケート調査した結果、下表のとおり非常に多くの学校において多様な目的でラジオ体操が実施されていることが分かりました。また、支援学校や自治体、関連団体へのヒアリングの中で、ラジオ体操を実施する中での様々な困りごとを聞くに当たり、ラジオ体操の実施者に寄り添える内容のラジオ体操の姿を模索する必要性を強く感じ、「いつでも、どこでも、だれでも」の“だれでも”をより深く追求したコンテンツ(DVD・CD)制作に取り組むこととなったものです。

### 【東京都立特別支援学校知的障害部門高等部27校アンケート結果】



問合せ先

一般財団法人簡易保険加入者協会

公益事業部ラジオ体操推進担当

電話：03-6268-8835

見て、聴いて、動いて覚えるラジオ体操第1入門編DVD・CD ご案内チラシ（表面）

バリアフリーを目指したラジオ体操第1の入門DVDを作りました！

見て 聴いて 動いて 覚える **ラジオ体操**

～ ラジオ体操第1 入門編DVD・CD ～

「いつでも・どこでも・だれでも」できるラジオ体操の  
「だれでも」により一層着目し、  
これまでにない工夫した内容でラジオ体操第1の  
一つ一つの運動の解説や通しの動画のDVD、  
運動ごとの伴奏音楽等を収録したCDを作りました。

**DVD 2枚  
CD 1枚  
セット**

各々の特性や環境などに合わせて、使用するツールを選んでご利用いただけます。

ラジオ体操第1 入門編  
見て 聴いて 動いて 覚えるラジオ体操  
DISC1

ラジオ体操第1 入門編  
見て 聴いて 動いて 覚えるラジオ体操  
DISC2

ラジオ体操第1 入門編  
見て 聴いて 動いて 覚えるラジオ体操  
CD

**こんな人にお勧め！**

- 一つ一つの運動をていねいに覚えたい
- 視覚情報が多いもの、聴覚情報が多いもの、シンプルなものなど、自分に合うツールを選んでラジオ体操を覚えたい。
- ラジオ体操の指導方法やポイントを知りたい
- ラジオ体操の指導の時に使える教材がほしい

DVD2枚、CD1枚セット

【DVD】

視覚情報が多い動画、聴覚情報が多い動画をはじめ、動きの習得のヒントなど多様なメニューを収録

【CD】

多様な号令のラジオ体操伴奏音楽の他、一つ一つの運動を練習するためのピアノ伴奏も収録

見て、聴いて、動いて覚えるラジオ体操第1入門編 DVD・CD ご案内チラシ（裏面）

一つ一つの動きの練習

ラジオ体操に含まれる13種類の運動を一つずつ分けて解説している動画を

- ・基本バージョン
- ・視覚情報の多いバージョン
- ・聴覚情報の多いバージョン

の3つのバージョンをご用意しました。

[今日は1番目、伸びの運動を練習しよう。]といったように、その日に練習したい運動を選んで練習することができます。



【動きの練習】基本バージョンの一場面

ラジオ体操の通しの動画

DVDに合わせてラジオ体操第1の通しを行える動画を、実施する人の目的やねらい、状況に合わせて、次の6種類をご用意しました。

- ・元気に動こう(基本の号令、立位・座位2人バージョン)
- ・動きの流れを意識して動こう(予告や動きの流れの解説が多い号令)
- ・ポイントを意識して動こう(動きのポイント解説中心の号令)
- ・元気に動こう(視覚情報が多いバージョン)
- ・音楽を楽しんで動こう(号令なし)
- ・元気に動こう(基本の号令、立位・座位・後向き3人バージョン)



【動きの練習】視覚情報の多いバージョンの一場面

ラジオ体操の指導に使えるアイデア(付録)

ラジオ体操の動きを習得するうえで役立つようなポイントや練習方法の例などの5種類の動画を付録として収録しました。

運動の理解を深めるため、また、ラジオ体操を指導するヒントとしてお役立てください。

- ・動きのつながりの解説
- ・腕を振る・回す・伸ばす
- ・動きの補助をする
- ・二人組で練習
- ・道具を使って練習



【通しの動画】元気に動こう3人バージョンの一場面

立位、座位のほか、これまでに無い後ろ向きでの模範演技を含む3人バージョンのラジオ体操第1通しの動画も収録

2枚組のDVDの他に、4種類の号令と、一つ一つの運動を練習するためのピアノ伴奏を含んだCD、体操の解説や活用方法のアドバイスを掲載したハンドブックもセットになっています。



(ラジオ体操のイメージキャラクター)  
ラジオ体操のイメージキャラクター



【付録】道具を使って練習の一場面

ラジオ体操習得に役立つヒントとして、道具を使う方法や、二人組で練習する方法などの動画を収録

DVD・CDに関する問い合わせ先

一般財団法人 簡易保険加入者協会  
公益事業部ラジオ体操担当  
〒105-0001 東京都港区虎ノ門1丁目14番1号 郵政福祉ビル5階  
TEL.03-6268-8835