

健康タウンラジオ体操講師派遣

一般財団法人簡易保険加入者協会は、住民の健康づくりを志向する地方自治体と連携して、ラジオ体操による健康で明るいまちづくり(健康タウン構想)を目指して、当該自治体の主催する「ラジオ体操・みんなの体操講習会」にラジオ体操講師を派遣しております。

地域社会が一体となってラジオ体操・みんなの体操に取り組むことにより、健康で明るいまちづくりの支援をしています。

<p>目的</p>	<p>地域住民のみなさまの健康の維持・向上のために地方自治体がラジオ体操を活用して健康な地域社会づくりを進めていくことを支援します。</p>
<p>スキーム</p>	<p>住民と一体となって、ラジオ体操を活用して住民の健康づくりや健康の維持・向上を図るとともに、「ラジオ体操の効果」を具体的に認識していただくために、当協会がラジオ体操講師を派遣して、講義や実演によりその効果等を体感していただく機会を提供するものです。</p>
<p>役割条件</p>	<p>年間2回を限度として、自治体主催する「ラジオ体操・みんなの体操講習会」にラジオ体操講師を派遣するもので、講師派遣に係る経費(謝金及び旅費交通費)を当協会が負担します。</p> <p>地方自治体では、広く参加者の募集や会場確保等を担当していただきます。</p>
<p>期待される効果</p>	<p>住民の皆さんの健康づくりはもとより、地域のコミュニティの絆づくりを深めていくことにも役立っています。</p>
<p>開催例</p>	<p>【健康タウン構想ラジオ体操等講習会】</p> <p>毎年度、概ね 50 自治体 80 会場、約 13,000 名の参加があります。高齢化の進展や健康寿命への関心の高まりもあり、年々参加が拡がっています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="485 1556 943 1859">  </div> <div data-bbox="968 1556 1441 1859">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="523 1877 900 1935" style="text-align: center;"> <p>自治体健康タウンラジオ体操講習会模様 (東海地区)</p> </div> <div data-bbox="1010 1877 1386 1935" style="text-align: center;"> <p>自治体健康タウンラジオ体操講習会模様 (近畿地区)</p> </div> </div>

<p>自治体や参加者 からのご意見等</p>	<p style="text-align: center;">【健康タウンラジオ体操講習会主催者からのコメント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 遊びの動作を取り入れるなど、参加者が楽しんで取り組める内容であり参加者に好評であった。 ◇ 細かいところまで説明いただき、色々なポイントや普段の生活の中でのストレッチ等も教えていただき、参加者は喜んでいました。 ◇ 会場いっぱいの参加者があり、成功裡に終了しました。 ◇ 楽しい指導により講習会の時間はあっという間に過ぎてしまいました。 ◇ 実技指導の時に市側から参加者の健康管理上、給水サービスをしました。 ◇ 参加者の課題である継続するためのポイント指導を行ってほしい。 ◇ ウォーキングやラジオ体操推奨を通じて、町民の運動習慣に定着に向けた啓発を継続する。 ◇ 身体の筋肉の使い方を分かりやすく丁寧に実演しながら、一時間余りの中で指導してもらい、普段使っていない筋肉を動かして快い汗を流し、参加者は満足していた。
	<p style="text-align: center;">【健康タウンラジオ体操講習会参加者からのご意見】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 何気なくラジオ体操をしていたが、それぞれの動作の意味がよくわかった。 ➤ ラジオ体操はヒトの筋肉 600 のうち 400 を使っているとはスゴイことですね。 ➤ 指先や腕の方向等細かいところまで意識して体操すると、かなりの運動量になることが分かりました。 ➤ いつも一人でテレビ体操をしていますが、多くの方と行い楽しかったです。 ➤ 何のためにするのか具体的な説明があったので、わかりやすかった。 ➤ 他の地域の方と交流できてよかった。継続して開催してほしい。 ➤ 毎回元気な方々に会えて、自分も元気になります。 ➤ ポーズポーズの要所を詳しく教えてもらい、目から鱗の講習会でした。 ➤ 力の配分とか筋肉の使い方、呼吸の仕方などよく理解できた。 ➤ 二人ペアでの練習法が分かりやすく、今後真面目に継続したい。 ➤ 10 分くらいからだを動かすと身体によいことが改めてわかった。 ➤ 娘が毎日やっていてママもやりなさいと言われてますが、なかなかできず、またこのような機会があれば参加したいです。ありがとうございました。 ➤ テレビより詳しく説明していただき、ラジオ体操はとても美しく身体を動かせると感激しました。よい汗でした。

高齢者福祉施設でのみんなの体操等実演会

一般財団法人簡易保険加入者協会は、高齢者福祉施設の入所者や当該施設でケアを担当する職員の方がラジオ体操やみんなの体操を活用して、高齢者の健康保持・向上のために取り組む活動を支援しています。ラジオ体操講師を派遣し、直接ラジオ体操やみんなの体操を実演することにより、入所者等の健康管理や健康指導等に役立てていただけます。

<p>目的</p>	<p>社会福祉法人等が運営する高齢者福祉施設に入所されているみなさんや当該施設でケアにあたる皆さんの健康の維持・向上のために、みんなの体操等を活用して健康の保持増進等のため、みんなの体操等実演会を実施するもの</p>
<p>内容</p>	<p>施設に入所されている高齢者等が施設職員と一体となって、みんなの体操やラジオ体操を活用して高齢者の健康づくりや体力の維持・向上を図る施策として、「みんなの体操やラジオ体操の効果」を体感していただくために、当協会からラジオ体操講師を派遣して直接講義や実演により、その効果等を体感していただきみんなの体操等の効用を体得していただく機会を提供しようとするものです。</p>
<p>役割分担</p>	<p>高齢者福祉施設入居者及び当該施設でケアに当たる職員を対象とした、みんなの体操等実演会にラジオ体操講師を派遣するもので、派遣経費（謝金及び旅費交通費）を当協会が負担します。</p> <p>高齢者施設では、会場や参加者への案内等を担当していただきます。</p>
<p>効果</p>	<p>ラジオ体操、みんなの体操の効果は、高齢者福祉施設に入所している高齢者や当該施設でケアに当たる職員の皆さんの健康の維持・向上や絆づくりを深めていくことにも役立っています。</p>
<p>事例</p>	<p>【高齢者福祉施設でのみんなの体操等実演会】</p> <p>毎年度、概ね 15 自治体 20 会場の高齢者施設で約 800 名の参加があります。</p> <p>入所やデイ・サービスを受ける高齢者の方々が施設で元気に毎日を過ごせるように、指先・手の運動等のほか車椅子でも参加できるように工夫した内容で指導します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="456 1592 906 1877">  </div> <div data-bbox="954 1592 1374 1877">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="456 1910 906 1973"> <p>高齢者福祉施設でのみんなの体操等実演会の模様（中国地区）</p> </div> <div data-bbox="954 1910 1374 1973"> <p>高齢者福祉施設でのみんなの体操等実演会の模様（九州地区）</p> </div> </div>

<p>高齢者福祉施設関係者からのコメント</p>	<p>【高齢者福祉施設でのみんなの体操等実演会主催者や参加者からのコメント】</p> <ul style="list-style-type: none">◇ みんなの体操やラジオ体操第一をについて、それぞれの体操のポイントを解説したうえで、練習。その後一緒に体操した。ゲームを取り入れての準備運動では、思い通りに手足が動かせない自分自身や周りの人たちの動作を見て、笑いが絶えなかった。参加者は笑顔で楽しそうに準備運動やみんなの体操に熱心に取り組んでいる様子であった。◇ 講師は以前、テレビラジオ体操に出演していた講師であり、馴染みもあり、握手攻めとともに大好評で、講師に大きな拍手が送られた。◇ 施設の職員からも、また、来所してほしいとの要望が寄せられた。◇ 説明はわかりやすく、高齢者に負担がないよう工夫していた。◇ ひとつひとつの運動種目に目的と運動の効果があることを分かりやすく説明し、参加者の理解が深まった。◇ 最初は、座位姿勢での体操に苦戦していたが、講師のユーモアセンスにあふれた会話に次第に慣れ、参加者の多くが笑顔を見せてくれた。◇ 実演内容はみんなの体操を8つの順序通りすすめ、約40分間とちょうどいい時間であった。◇ 「普段は体操時に DVD を見ながらラジオ体操をしているが、先生から『ここは上してください』『ここは力を抜いてください』といったように、ポイントになるところで、具体的に説明していただいたので、大変勉強になった。」◇ 「いつもは何をするにつけ、15 分もすれば飽きて、落ち着きがなくなるのに、今日は1時間もの間、みんなが集中して体操していた。」◇ 「何より参加者の笑顔がたくさん見られたので、こちらも嬉しかったです。」◇ 「普段はあまり体動かさないが、久しぶりに足腰が伸ばせて気持ちいい汗をかいた。」◇ 「ラジオ体操は毎日しているが、普段使っていない筋肉を伸ばしたところ少し痛かった。しっかりやれていないんだね、勉強になった。」◇ 身体がほぐれ軽くなったと元気になったと喜ばれ、今後も続けていきたいとの声が多く出た。◇ 最初は、何がはじまるのかと下を向いたり、無表情であったが、音楽がかかり、実演会が終わる頃には、笑みがこぼれ生き生きとした表情になった。
--------------------------	---

被災地避難施設ラジオ体操等実演会への講師派遣

一般財団法人簡易保険加入者協会は、被災地避難施設等で生活するみなさんにラジオ体操等を活用した心身両面での健康の保持・向上活動を支援します。

避難施設での生活支援として、ラジオ体操等を実演することにより、みなさんの健康管理、維持・向上等に役立てていただけます。

当協会は避難施設等の皆さんの健康の維持・向上のための、こうした活動を支援しています。

目的	被災地域の自治体等が管理する避難施設に入所されているみなさんの健康の維持・向上のためラジオ体操等を活用して避難生活をする皆さんの健康の保持増進等のためラジオ体操等実演会を実施するもの。
内容	施設に入所されているみなさんが、みんなの体操やラジオ体操を活用して健康づくりや体力の維持・向上を図るため、ラジオ体操講師を派遣して講義や実演により、その効果等を体感していただく機会を提供するものです。
役割分担	避難者で生活する者を対象としたラジオ体操実演会にラジオ体操講師を派遣するもので、講師派遣経費(謝金及び旅費交通費)を当協会が負担します。 避難施設では、会場の確保や参加者への案内等を担当していただきます。
効果	ラジオ体操の効果は皆さんの健康管理はもとより、避難生活をされている皆さんの絆づくりを深めていくことにも役立っています。
事例	<p>【避難者施設でのラジオ体操等実演会】 平成 27 年度は陸前高田市の避難施設で、延べ約 60 名の参加がありました。 避難生活をしている皆さんが避難所でメンタル的にも元気で毎日を過ごせるように、ラジオ体操を活用した健康管理を講師がわかりやすく実演中心に指導します。</p>  <p>(陸前高田市のラジオ体操実演会の模様)</p>

小学校教員等ラジオ体操指導者等講習会講師派遣

一般財団法人簡易保険加入者協会は、ラジオ体操を活用して、小学校等の教員がラジオ体操を活用して小学生等への健康づくりや体力形成の指導に積極的に取り組む活動を支援します。

具体的には地方自治体教育委員会等が企画するラジオ体操指導者講習会に、ラジオ体操講師を派遣し、教員の小学生等への健康維持・向上のための指導施策を支援しています。

目的	小学生等児童・生徒の健康づくりを進めるために小学校教員等にラジオ体操を指導して健康な児童や生徒を育成していくことを支援します。
スキーム	教育委員会等が教員と一体となって、ラジオ体操を活用して児童や生徒の健康づくりや体力の維持・向上を図る施策として、「ラジオ体操の効果」を具体的に理解・認識していただくために、当協会からラジオ体操講師を派遣して講義や実演により、ラジオ体操指導者としての役割を発揮していただく機会を提供しようとするものです。なお、講習会の対象者は、地方自治体教育委員会等の判断で、小学生教員のほか、中学校、幼稚園等教員も参加可能としています。
役割分担	小学校教員等を対象とした指導者講習会にラジオ体操講師を派遣するもので、派遣経費(謝金及び旅費交通費)を当協会が負担します。 教育委員会等では、広く参加する教員等への案内や会場確保等を担当していただきます。
効果	ラジオ体操の効果は生徒さんの健康づくりや体力作りはもとより、ラジオ体操の実践を通じて地域のコミュニティの絆づくりを深めていくことにも役立っています。
事例	<p>【小学校教員等指導者講習会】</p> <p>毎年度概ね 15 会場、約 1,200 名程度の参加があります。</p> <p>若年層からの健康維持への関心の高まりもあり、年々参加者が拡がっています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="text-align: center;"><p>小学校教員等に対するラジオ体操指導者講習会模様 (関東地区)</p></div><div style="text-align: center;"><p>小学校教員等に対するラジオ体操指導者講習会模様 (中国地区)</p></div></div>

<p>教育委員会等 や参加者から のコメント・ご 意見</p>	<p>【小学校教員等ラジオ体操指導者等講習会主催者からのコメント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ かんぽ生命の全国小学校ラジオ体操コンクールに応募していきたい。 ◇ 講習会で学んだ後、体育の準備運動として実施する。 ◇ 正しいラジオ体操を習得することで、発育発達の促進、体力・学力の維持向上に繋げていく。 ◇ 夏休みの地域の朝のラジオ体操への参加を呼びかける。 ◇ 子どもの体力・運動能力向上をめざした指導者の指導方法の工夫・改善のために実施する。 ◇ 正しいラジオ体操の普及や小中学生の体力増強、ケガの防止に活用する。 ◇ 県教育長が児童、生徒の健康づくりにラジオ体操を奨励している。 ◇ 教員採用試験にラジオ体操を取り入れることから教職を目指す大学生も参加した。 ◇ 短時間で全身運動ができることや運動の基本的な動きがすべて取り込まれているなど、健康の保持増進に効果の高いラジオ体操を学校指導に取り入れている。 ◇ 運動会シーズンを前に、小学校教員を対象にラジオ体操研修会により正しいラジオ体操を小学生に指導できるようにする。 ◇ 東日本大震災を契機として、町民相互のきずなを大切に町民の健康保持増進と体力向上、地域交流の目的にラジオ体操・みんなの体操を普及推進し、継続的な健康づくり運動の定着化を目指しており、その一環として小学生等へのラジオ体操の普及のため、教職員等を対象に講習会を開催する。
	<p>【小学校教員等ラジオ体操指導者等講習会参加者からのご意見】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 子どもたちに自信をもって教えることができそうです。 ➤ 今まで自信を持って子どもたちに教えていた動きが、実は間違っていたことに気づきました。正しいやり方を教えていただき本当によかったです。 ➤ 大変勉強になりました。子どもたちに小学校に帰って早速教えたいです。 ➤ ラジオ体操で身体がほぐれる？意味あるの？という生徒がいるが、今回の講習でポイントもわかり、ラジオ体操の大切さを知ることができたと思う。 ➤ 今まで適当にやっていた動きが、その意味が分かることで正しい動きに変えることができた。生徒の動きが明らかに変わった。とても嬉しかった。 ➤ 何気なくラジオ体操をしていたが、それぞれの動作の意味がよくわかった。 ➤ 低学年の児童は、前の先生の動きのマネで精一杯。自分の体のどの部分が伸びているのか分かってない。段階を踏みながら意識させ、子どもたちの健康を守っていきたい。 ➤ ひとつひとつの動きの意味を考えて、体操しようと思います。 ➤ ラジオ体操の意味を感じてやれば良い体操になると改めて良さを実感できた。

全国子ども会連合会等ラジオ体操指導者講習会への講師派遣

一般財団法人簡易保険加入者協会は、ラジオ体操を活用して、子ども会の指導者等がラジオ体操を活用して児童、生徒等子どもの健康づくりや体力形成に取り組む活動を支援します。

具体的には、申請のあった子ども会にラジオ体操講師を派遣し、子ども会指導者等の子どもたちの健康の維持・向上のための指導施策を支援しています。

目的	子ども会指導者のみなさまが子供たちの健康の維持・向上を図るためにラジオ体操を活用して子供たちや育成者の健康維持・増進を支援
スキーム	子ども会指導者等が子供たちと一体となって、ラジオ体操を活用して生徒の健康づくりや体力の維持・向上を図る施策として、「ラジオ体操の効果」を具体的に理解・認識していただき、指導者としての役割を発揮していただくためにラジオ体操講師を派遣して直接講義や実演により、その効果等を体感していただく機会を提供しようとするもの。
役割分担	子ども会指導者やその育成者を対象とした指導者講習会にラジオ体操講師を派遣するもので、派遣経費(謝金及び旅費交通費)を当協会が負担します。 子ども会では、参加する指導者、育成者、リーダー等への案内や会場確保等を担当していただきます。
効果	ラジオ体操の効果は指導者や子どもたち健康づくりはもとより、地域のコミュニティの絆づくりを深めていくことにも役立っています。
事例	<p>【子ども会等指導者講習会】</p> <p>毎年度全国の子ども会からの要請により、概ね 5 会場、約 400 名の参加があります。</p> <p>子ども会でのラジオ体操の取組は、次世代を担う若い世代の健康面だけではなく、よい生活習慣の形成や異なる世代とのコミュニケーションの改善にも効果が期待できます。</p>  <p>子ども会指導者に対する講習会模様(東海地区)</p>

	<p style="text-align: center;">【子ども会連合会等ラジオ体操指導者講習会主催者からのコメント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 健康づくりの向上が図られた。 ◇ 夏休みの地域の朝のラジオ体操への参加が図られた。 ◇ 正しいラジオ体操が実技を通じて得られた。 ◇ 一つ一つ判りやすく、見本を示しての指導がすばらしかった。 ◇ 普段は何気なく行っているラジオ体操が、それぞれの動きに役割があり、的確に動かすことで効果が得られることが理解できた。 ◇ 毎朝ラジオ体操会場では、小中学生がみんなの前に出て、地域住民に体操の見本を示す等、子どもが「健康増進」「地域のふれあい」の担い手として活躍している。
<p>子ども会関係者や参加者からのコメント・ご意見</p>	<p style="text-align: center;">【子ども会連合会等ラジオ体操指導者講習会参加者からご意見】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 疲れたけど楽しかった。 ➤ いかに自己流でやっていたかが分かりました。 ➤ ウォーキングもいいけど、ラジオ体操かな。 ➤ 少し意識するだけで体の動きが大きく変わった。 ➤ 短い時間ですごい運動量ですね。 ➤ 思っていたところと違うところを動かしていた。やっぱりいい運動になりました。 ➤ 気持ちよく汗をかきました。 ➤ 講師の先生たちの美しい姿勢が印象的でした。 ➤ 思っていた以上に身体を使ってスッキリしました。 ➤ ラジオ体操で身体がいたくなることはなかったが、ラジオ体操が全身運動であることを体感し、本当の動きを学べた。 ➤ ラジオ体操は奥が深いですね。 ➤ 少し意識するだけで体の動きが大きく変わりました。 ➤ 2人で見合うことで体操の動きの欠点がよくわかった。