

公益法人 簡易保険加入者協会委託調査

平成 24 年度 ラジオ体操事業調査研究

# 市町村ラジオ体操連盟及びラジオ体操会の実態調査

(概要版)

平成 2 5 年 3 月

財団法人簡易保険加入者協会

(委託先) 神奈川県立保健福祉大学 健康サポート研究会

## はじめに

本報告書は、財団法人簡易保険加入者協会からの委託により、神奈川県立保健福祉大学健康サポート研究会が平成 24 年度に全国都道府県並びに市町村ラジオ体操連盟及びラジオ体操会に対し、「ラジオ体操・みんなの体操」の普及状況に関するアンケートとヒアリングによる実態調査を行い、集計、分析した結果をまとめたものである。

今日、世界でも有数な長寿国となった日本は、高度成長に伴い豊かな暮らしを実現した一方で、生活の効率化によってもたらされた身体活動量の不足、偏った動作や食生活、過剰なストレスなどによる健康不安が増大し、大きな社会問題となっている。この状況を打破するためには、日常から身体面のみならず心理面や生活面など多方面からのアプローチが必要であり、高齢になっても心身共に自信と活力に満ちた充実した人生の実現に向け、日々努力を続けることが最も重要である。

そこで、このような生活状況を見直し、運動による健康志向や介護予防を目指そうとする動きが近年一段と高まっており、各市町村においても健康づくり事業の一環として、各種の健康体操を独自に普及させるなどの取り組みも盛んになっている。中でも、日本において国民的に親しまれてきた「ラジオ体操」は、後から加わった「みんなの体操」と共に有効性が曾てない注目を集めていることから、より一層の普及が望まれるところである。しかしながら、「ラジオ体操・みんなの体操」の実施団体である「ラジオ体操連盟」が、先の郵政改革によって組織内が大きく変化し、関係各所との連携などラジオ体操の普及においてもその影響が出始めている。そのため、改革後における「ラジオ体操連盟」と各体操会との繋がり現状について、その実態の究明に一步を踏み出すとともに、「ラジオ体操・みんなの体操」の普及に関し現場からの示唆を得ることとした。

調査にあたって、最初に全国各地のラジオ体操連盟から各都道府県の連盟を紹介していただき、その後市町村連盟から紹介いただいた各体操会へアンケート用紙を郵送し、回収を行った。その結果、「ラジオ体操・みんなの体操」に対する認識は向上しているものの、「ラジオ体操連盟」への登録がなされずに活動している団体も少なからずあることが示唆された。また、これらの「ラジオ体操・みんなの体操」を実施していく中での問題や普及への多くの要望が寄せられ、今後地域に根ざした体操の推進を検討する上で貴重なご意見をいただいた。さらに、33 カ所で行ったヒアリング調査では、「ラジオ体操・みんなの体操」の定着や普及推進を図る上で考えなければならない現場の現状や課題など、貴重なお話を直接伺うことができた。これらの調査を通して知り得た実態や声を手がかりとし、「ラジオ体操・みんなの体操」が普遍的かつ専門的な健康体操として、人々の健康に尚一層寄与できるよう問題点を明らかにし、さらなる普及に向けて検討を進めたい。

年度末の大変ご多忙な時期にも拘わらず、アンケート及びヒアリング調査にご協力をいただいた全国のラジオ体操連盟、各ラジオ体操会、ならびに各地の教育委員会、健康づくり担当者の皆様方に対し、本調査の趣旨にご理解とご支援を賜り深く感謝申し上げる次第である。

平成 25 年 3 月

神奈川県立保健福祉大学  
健康サポート研究会  
研究代表者 渡部 隼二

## 目 次

はじめに	1
第Ⅰ部 調査の目的と概要	3
(1) 調査目的	
(2) 調査内容	
(3) 調査方法と対象	
(4) 調査時期	
(5) 地方別アンケート回収率	
第Ⅱ部 分析結果報告	5
第1章 アンケート調査結果	
A. 「各都区府県ラジオ体操連盟」の現状について	5
B. 組織との連携について	7
C. 「ラジオ体操・みんなの体操」をさらに普及するための方法について	9
D. アンケート調査結果の概要について	10
第2章 ヒアリング調査結果	12
1. 「健康タウン推進モデル地域事業」実施状況についてのインタビュー結果の概要	12
2. 「団体表彰」「個人表彰」実施状況についてのインタビュー結果の概要	15
第Ⅲ部 調査結果に基づく考察	22

## 第 I 部 調査の目的と概要

### (1) 調査目的

近年、利便性を求めて止まない生活環境は、一方で幅広い年齢層の人々にとって、生活様式の効率化、環境の悪化等の影響による身体活動量の不足、偏った動作や食生活の乱れ、心身の過剰なストレス等の弊害をもたらし、様々な健康問題へと波及する様相を呈している。また、高齢化社会が一段と進む中、人間関係が複雑且つ希薄になりがちな社会環境は、特に高齢者にとって地域における孤立化を招く要因の一つと考えられている。

そこで今回の調査では、これまで人々の健康の維持増進並びに地域の活性化において、その一端を長年にわたり担ってきた「ラジオ体操」と、新たに加わった「みんなの体操」について、各地域に組織された「ラジオ体操連盟」を通じ、普及状況及び意向・ニーズ等に関するアンケート調査とヒアリング調査を実施し、今後の「ラジオ体操・みんなの体操」の普及と推進に資することを目的とする。

### (2) 調査内容

- ① 各地方・府県地区ラジオ体操連盟の実態調査  
(所属の連盟、団体数、会員数、活動状況等)
- ② 各市町村ラジオ体操連盟の実態調査  
(所属の連盟、団体数、会員数、活動状況等)
- ③ 各体操会の実態調査  
(所属の連盟、団体数、会員数、活動状況、継続のための課題等)
- ④ 平成 23 年度健康タウン実施会場、ラジオ体操優良表彰を受けた個人および団体に対するラジオ体操実施状況についてのヒアリング調査

### (3) 調査方法と対象

調査は、郵送によるアンケート調査とヒアリング調査を実施した。

- ① アンケート調査  
全国各地方のラジオ体操連盟から都道府県のラジオ体操連盟を紹介していただき、その後、市町村のラジオ体操連盟から紹介いただいた各ラジオ体操会へ郵送によるアンケート調査を実施した。
  - a. 各地方・府県地区ラジオ体操連盟と市町村ラジオ体操連盟の連携状況について
  - b. 各市町村ラジオ体操連盟と各実施会場別ラジオ体操連盟の連携及び活動状況について  
(団体数、会員数、活動状況等)
  - c. 各市町村のラジオ体操会（または実施場所）の活動状況について  
(団体数、会員数、活動状況、継続のための課題等)
- ② ヒアリング調査
  - a. 過去にラジオ体操優良表彰を受けた団体及び個人の、その後の活動状況について  
内訳：各府県地区ラジオ体操連盟からの推薦 団体：9 団体 個人：8 名  
(17 か所)

- b. 平成 24 年度「ラジオ体操・みんなの体操」健康タウン推進モデル地域支援事業」の活動状況及び今後の活動方針について

内訳：君津市、越生町、相模原市、札幌豊平区、鶴ヶ島市、草加市、  
秋田市、横須賀市(2ヶ所)、東村山市、長泉町、忍野村、大分市、  
朝来市、鏡石町、泉佐野市 (16 団体)

合計 33 カ所

#### (4) 調査時期

平成 24 年 12 月～平成 25 年 3 月

#### (5) 地方別アンケート回収率

各県・市町村ラジオ体操連盟から紹介された実施会場を分母として計算した結果、回収率は 30.1%であった。(表 1 参照)

表1 地方別回収率

地方区分	送付件数	回収件数	回収率 (%)
北海道地方	116	18	15.5
東北地方	41	11	26.8
関東地方	0	0	0.0
東京地方	325	81	24.9
信越地方	33	14	42.4
東海地方	22	4	18.2
北陸地方	163	57	35.0
近畿地方	176	75	42.6
中国地方	1	0	0.0
四国地方	2	2	100.0
九州地方	1	2	200.0
沖縄地方	4	2	50.0
総 数	884	266	30.1

## 第Ⅱ部 分析結果報告

### 第1章 アンケート調査結果

#### A. 「各都道府県ラジオ体操連盟」の現状について

今後の普及活動における参考資料として、下記の項目について質問を行った。

##### 1. 各都道府県における「ラジオ体操連盟」の実態について

各地方、各都道府県のラジオ体操連盟の存在は確認されたが、その傘化にある各市町村においてはほとんどが自主的に活動を行っている。今回の調査では、1,047 団体が確認されたが、ラジオ体操連盟のHPには、1,090 会場が掲載されていることから、比較的多くの組織が連盟とは関係なく、自主的に活動していると推測される。また、調査時期が冬期間であり、夏休みを中心に活動している団体が多いことも影響していると考えられる。コメントとして、ラジオ体操の実施団体では高齢化が加速していることや、どの組織にも登録せずに実施している団体もあることがあげられていた。

今回の調査の結果、ラジオ体操実施会場における現状は下記の通りであった。

(表2 参照)

表2 ラジオ体操実施会場の現状

	男性	女性	全体
実施会場参加者数	14,093名	18,092名	32,985名
1団体当たりの平均登録者数	13.5名	18.0名	31.5名
平均年齢	69.19歳	68.86歳	68.92歳

回答団体数：261 団体

会議開催：年1回以上開催 143 団体      開催なし：23 団体

会則：会則あり：122 団体      会則なし：116 団体

会費の徴収：会費あり：120 団体      会費なし：122 団体

会費の金額：年5,000円以上      ：8 団体

1,000円以上～5,000円未満      ：69 団体

1,000円未満      ：44 団体

##### 2. ラジオ体操の機関誌の配布について

日本ラジオ体操連盟から発行されている機関誌が手元の団体に届いているかとの質問に対し、約半数の52.9%が受け取っていた。反面、残りの約半数の団体は機関誌を受け取っていないことから、機関誌の存在をもっとPRし、ラジオ体操連盟の活動状況を把握できるようにすることによって、組織の活性化を図る一助になると考える。(図1 参照)

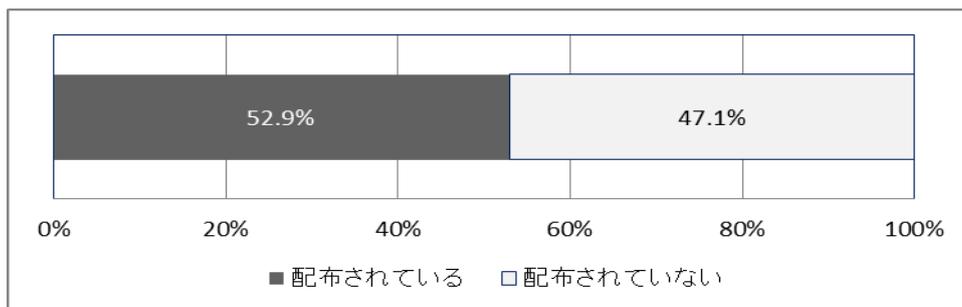


図1 「ラジオ体操」機関誌の配布状況

### 3. 体操カード（365日、夏休み）の配布について

#### ① 「ラジオ体操スタンプカード」配布について

「ラジオ体操スタンプカード」（(財)簡易保険加入者協会発行）の配布と利用がなされている団体が71.6%であり、ほとんどの団体が利用していた。しかし、9.6%の団体は、独自のものを作成し配布していることがわかった。（図2参照）

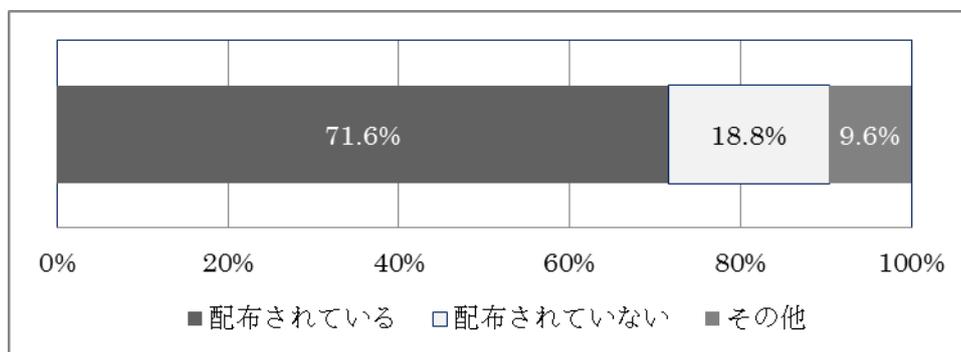


図2 「ラジオ体操スタンプカード」の配布状況

#### ② 「ラジオ体操出席カード」の配布について

「ラジオ体操出席カード」（かんぽ生命発行）の配布と利用がなされている団体が70.6%であり、「ラジオ体操スタンプカード」と同様にほとんどの団体が利用していた。しかし、ここでも9.3%の団体は、独自のものを作成し配布していることがわかった。（図3参照）

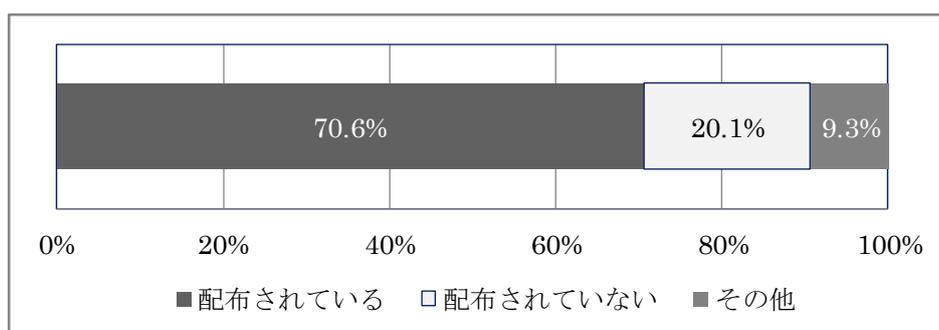


図3 「ラジオ体操出席カード」の配布状況

#### 4. 全国ラジオ体操連盟公認指導者資格について

日本ラジオ体操連盟では、ラジオ体操の正しい理解と普及を目的に、公認指導者資格制度を奨励しており、その認知度について調査した。結果は、91.4%の団体が認知しており、古くから活動していたり、ボランティア活動を目指している指導者は、積極的に受験し普及活動に臨んでいることが伺われた。(図4参照)

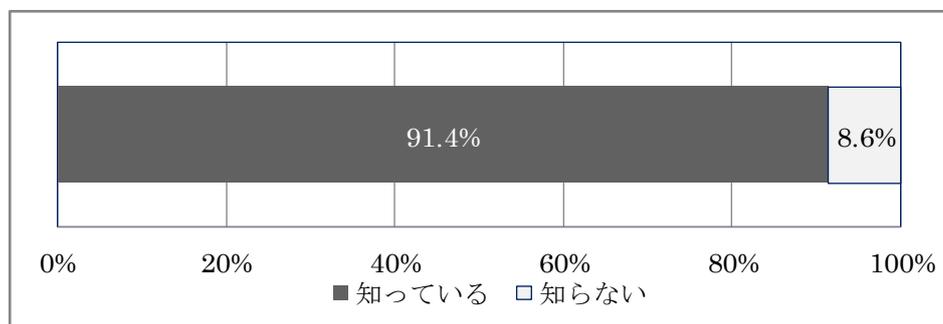


図4 「全国ラジオ体操連盟公認指導者資格」の認知度

#### 5. 組織運営上で困っていること

現在の組織上の問題点について質問したところ、組織の高齢化により運営に支障が見られるようになってきており、スムーズに世代交代できることを望んでいる。また、実施会場の環境問題では、近所から音がうるさいなどの苦情が依然として聞かれた。その他、雨天時や冬期間における会場やライティングの問題などが挙げられていた。指導者に関しては、指導者資格制度が普及してきているが、正しいラジオ体操が参加者に浸透していない状況もある。「みんなの体操」については、高齢者が覚えるまでにまだ時間が必要であり、ラジオで放送されても一緒に実施するには困難があると述べられていた。組織運営上では、運営資金の徴収、他の組織との連携、体操会場の開催情報、行政の支援が必要との意見も寄せられた。さらに、子どもや一般の人でも気軽に参加できる環境づくりが必要との意見もあった。どの団体も前向きに取り組んでおり、中央組織との関わりを再検討し取り組むことにより、現在以上に「ラジオ体操・みんなの体操」の普及に期待が持てるものとする。

#### B. 組織との連携について

今後の普及活動に役立つ資料として、下記の項目について質問を行った。

##### 1. どの組織と連携がとれているかについて(複数回答可)

各地でラジオ体操を実施するためには、その地域とのコミュニケーションが不可欠となる。今回のアンケート結果においても、半数以上の54.3%が「町内会」と連携しており、ラジオ体操が地域のコミュニティーの形成に欠かすことの出来ない存在であることを示している。次に郵政改革以前においてラジオ体操事業を展開していた「郵便局」が35.6%、その次に学校関係で「子供会」が30.8%、「教育委員会」が30.4%と続いている。

住民の健康づくりの中心的な存在である「健康保健福祉課」関係は 12.6%と非常に低い数値を示していた。これは、この関連機関が運動の習慣化の重要性を理解しながらも、「転倒予防体操」や「ご当地体操」など、目的に沿って成果を上げることを主眼とした体操に重点を置いているためと推測される。その他、自由記載欄にあげられた連携機関としてはラジオ体操連盟が最も多く、次に各行政機関、高齢者団体、私的な団体となっていた。(図5 参照)

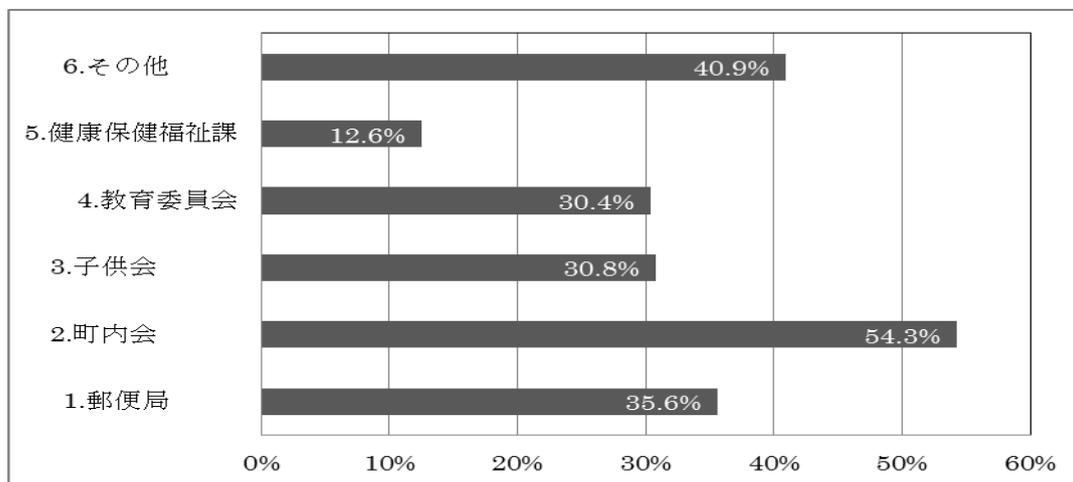


図5 連携の取れている組織

2. 一番連携を取りたい組織について(複数回答可)

約半数の 47.4%が町内会をあげている。これはラジオ体操が地域に密着して行われることにより、効果的で発展的な活動となることを殆どの人が認めていることの現れであると考えられる。次に、子どもの育成や会場との関係から教育委員会が 31.2%、夏休みにおけるラジオ体操会の活性化や子どもたちの規律ある生活を考え子供会が 30.0%、郵政改革以前の関係を維持し支援を受けるため郵便局が 30.0%であった。予想外に低かったのが健康保健福祉課で、29.6%であった。(図6 参照)

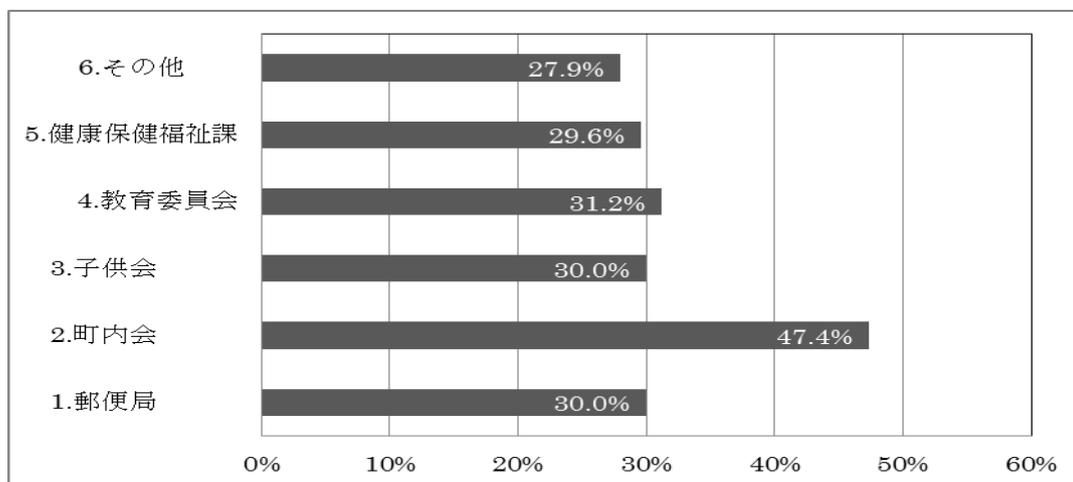


図6 連携を取りたい組織

C. 「ラジオ体操・みんなの体操」をさらに普及するための方法について

(複数回答可)

ラジオ体操を実施している人の 68.8%が、今後のラジオ体操を普及させるためには、夏休みの子供会のラジオ体操会を活性化することが重要だと考えている。第2位は健康づくりとコミュニティーの形成の両面から展開する必要性 58.0%、第3位は学校でラジオ体操を実施する機会を増やすべき 54.8%で、50%以上を示した項目であった。以下、テレビ、インターネットなどのメディアを通じて、住民の健康増進への意識を高める 47.6%、各種イベントを利用したラジオ体操の実施 43.2%、イベントの開催 43.6%、ラジオ体操と健康についての冊子などを配布する 41.2%、行政などの高齢者対策などとの連携が 40.4%で、高い数値を示していた。以下指導者の育成 35.6%、体操の指導をする機会を増やすが 30.0%の順であった。

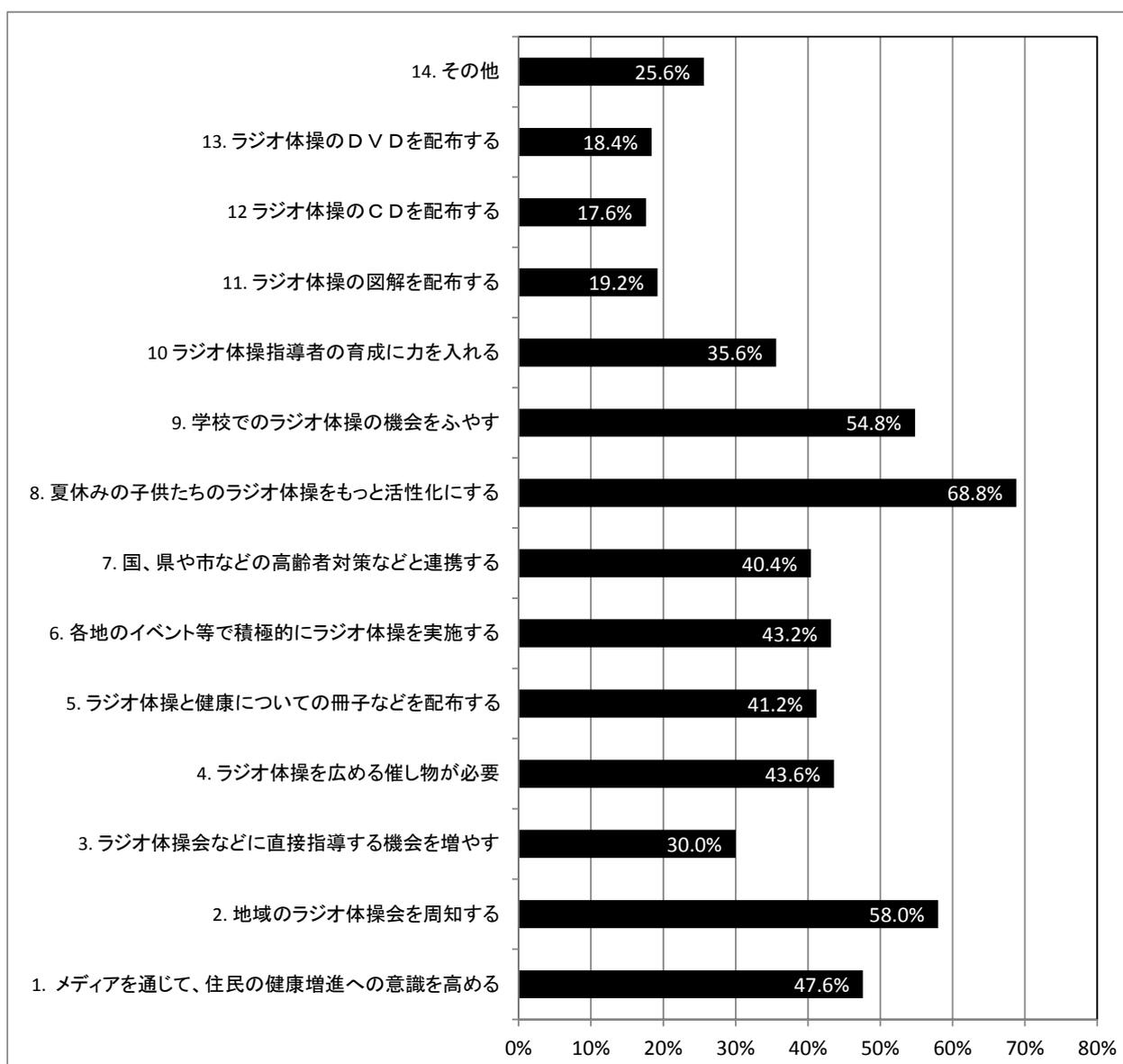


図7 「ラジオ体操・みんなの体操」をさらに普及するための方法

ラジオ体操を広める催し物の自由記載には、従来開催しているラジオ体操のイベントを活性化したり、新しく記念日を設けて、定期的にラジオ体操のイベントを開催するなどが記されている。また、各種運動のイベントでは積極的にラジオ体操を準備運動に取り入れるようにしたり、ラジオ体操の健康への有効性をもっとアピールしたり、指導者を派遣して正しいラジオ体操を広めていく等があげられた。

その他の項目には、指導者を育成し有効に活動してもらったり、メディアでの「みんなの体操」の導入方法を検討する必要があると記されている。さらに高齢化が進んでいる地域においては、地域とのコミュニティーを活用し、子供会と連携したイベントの開催や、継続的に実施することの必要性などをPRすることが重要であるなどが記されている。  
(図7参照)

#### D. アンケート調査結果の概要

調査の結果、ラジオ体操連盟の組織は、各地方と各都道府県の間においては連携がなされているものの、その傘下にある市町村については、北海道、東京都、静岡県、愛知県、福井県、大阪府、兵庫県など数県で組織化されるに留まっており、「ラジオ体操・みんなの体操」の普及推進を全国的なネットワークの基に展開することは、すぐには困難な状況にあることがわかった。また、郵政改革以前、市町村では郵便局が事務局を担当していたが、現在ではその仕事を継承しているのは極一部となっている。それに代わり、福井県のように教育委員会が主体となって学区を中心に連携するところも現れてきており、新たな試みと思われる。

一方、「ラジオ体操・みんなの体操」の普及状況をみると、近年地域の独自性を主張して盛んになった個性豊かなご当地体操に代わり、その普遍性と専門性からラジオ体操を中心とした健康づくりを展開する市町村が急激に増えつつある。このことから、「ラジオ体操・みんなの体操」の有効性は、徐々に理解されつつあると考えられる。かつて、これらの行政機関においては「転倒予防体操」や「ご当地体操」など、目的に沿って成果をねらいとする体操教室の開催などが行われてきた。今後は、保健師や医療関係者など、健康面を専門とする人々にもラジオ体操の効果を理解していただき、健康とコミュニティー形成のため、行政も一丸となってラジオ体操会の発展に努めることが求められると考える。

また、加速度的に進行する高齢化社会を背景に、高齢者になっても健康寿命を延ばし、社会に調和して生き生きと過ごせるための方策が大きな課題となっている。従って、「ラジオ体操・みんなの体操」の普及にかかる期待も必然である。特に、現時点においてほとんどの人が未来を担う子どもたちの参加を最も望んでおり、教育委員会や町内会等への協力を働きかける必要性が感じられる。教育の問題に立ち入ることは大変難しいことであるが、子ども時代に覚えたラジオ体操を高齢になっても実施できる意義を明確にし、アピールする必要があると考える。

さらに、「ラジオ体操・みんなの体操」の効果を十分なものとするため、質の高い指導者と、その密な関係づくりを求めていることから、対応を検討する必要がある。反面、組織に囚われず、自主的にラジオ体操を実施する人々も増加しているため、強制的に組

織化を図るのではなく、自由意志の基で実施できる環境も模索しながら普及を進める配慮が必要と思われる。

ここ数年、高齢化問題など社会情勢が大きく変化してきている中、「ラジオ体操・みんなの体操」の必要性は急激に世論の認めるところとなってきた。また、今回の調査からもそれを裏付ける多くの貴重な情報や資料を入手できたことは、非常に意義深い。調査はほんの一端にすぎないが、「ラジオ体操・みんなの体操」の現場では人々の様々な思いや繋がりなど、これらの体操が果たす役割の大きさと普及への手ごたえを強く感じることができた。関連機関においては、旧組織に学びつつ、「ラジオ体操・みんなの体操」を健康づくりやコミュニティーの形成など広い視点から捉え、今後どのような形で普及推進に関わることが望ましいかを考える時期にきていると思われる。一端にして膨大なデータとなったが、「ラジオ体操・みんなの体操」がより良い方向を目指し、さらなる普及発展を遂げるための一助に資することを期待する。

## 第2章 ヒアリング調査結果

### 1. 「健康タウン推進モデル地域事業」実施状況についてのインタビュー結果の概要

#### [1] 教育委員会関係

##### a. 対象及び内容

インタビューの対象は、平成24年度「健康タウン推進モデル地域支援事業」を開催した自治体である（北海道地方1、東北地方2、関東地方7、東海地方2、近畿地方2、九州地方1）。15の自治体のうち、教育委員会関係は東北地方1、関東地方3、近畿地方2の計6カ所であった。各市または町の教育委員会のスポーツ振興課、体育振興課、生涯学習センター、社会教育課においてリーダー的存在の方々に対して、「健康タウン推進モデル地域支援事業に申請した理由」、「健康日本21、スポーツ基本法への位置づけ」、「健康タウン推進モデル地域支援事業の実施状況」、「地域への普及に向けた今後の方向性および要望」等についてのインタビューを実施した。

##### b. 健康タウン推進モデル地域支援事業に申請した理由

過去に「NHK巡回ラジオ体操」が行われたことがきっかけになったり、健康づくりを目的に精力的に普及を目指しラジオ体操を実施したり、また今後ラジオ体操推進事業を行う予定がある等、市や町において申請理由は様々であるが、積極的にラジオ体操を推進していくことにより生涯健康な生活ができるまちづくりを目指している。

##### c. 健康日本21、スポーツ基本法への位置づけ

健康増進法、スポーツ基本法に基づき、各市町でテーマが設けられ、ラジオ体操を通して生涯スポーツ・健康づくりが掲げられている。

##### d. 健康タウン推進モデル地域支援事業の実施状況

どの地区においても1～3回の講師派遣により「ラジオ体操第1・第2」、「みんなの体操」を実施している。講師の指導が大変好評であり、実施後の効果としては、身体的・精神的な効果は勿論のこと、「正しいラジオ体操ができるようになった」「体操が理解できるようになった」「正しく行うことに意味があることが理解できた」等々、正しく行うラジオ体操に肯定的な意見が多数みられた。

##### e. 地域への普及に向けた今後の方向性および要望

###### ① 今後の課題

現在ラジオ体操を実施している年代は高齢者が中心であり、若い人の参加が少ないことが問題となっている。同様に今後ラジオ体操を継続していくための後継者（世話人、指導者等）問題が切実である。また近年ではラジオ体操を知らない子どもたちが増えており、小学生および小学校教員に対してのラジオ体操の普及や、夏休みの町内会子ども会単位のラジオ体操実施も有用な策である。

さらに、教育委員会だけではなく他の部署との関係を密にし、協力関係を築き、健康づくりを推進していくことも大切である。

また、地区によっては気候の影響でラジオ体操が根付かないところもあるので検討の余地もある。

## ② 今後の方向性

どの地区においても、ラジオ体操実施による健康なまちづくりを今後継続もしくは拡大していくことを目指している。さらには指導者養成に力を入れていく展望がある。

## ③ 普及に向けた要望

「ラジオ体操出席数（スタンプ数）に応じて副賞を検討しているが、予算取りも難しい現状であるので補助していただくと有り難い。」、さらに「ラジオ体操の幟（のぼり）があると場所（会場）が分かり易いし、活気が上がって良い。」との要望もあった。さらに、ラジオ体操指導の講師派遣およびアシスタント等との協力関係の要望もあった。

## [2] 保健所・市町村関係

### a. 対象及び内容

平成 24 年度「健康タウン推進モデル地域支援事業」を開催した保健所・市町村の健康づくり関係の自治体は 9 ヶ所（北海道地方 1、東北地方 2、関東地方 4、東海地方 2、九州地方 1）である。インタビューの対象は、「健康タウン推進モデル地域支援事業」に申請した健康福祉部等健康づくり担当部署の保健師及び課長、担当者、協働実施の地域包括支援センター所長や担当保健師であり、主な内容は「健康タウン推進モデル地域支援事業に申請した理由」、「健康日本 21、スポーツ基本法への位置づけ」、「健康タウン推進モデル地域支援事業の実施状況」、「地域への普及に向けた今後の方向性および要望」等について実施した。

### b. 「健康タウン推進モデル地域支援事業」に申請した理由

既に何年も継続的に「健康タウン推進モデル地域支援事業」を実施している市と、今年度初めて「健康タウン推進モデル地域支援事業」に依頼した市町村とに二分された。「健康タウン推進モデル地域支援事業」への申請は、保健師がラジオ体操の講習会に参加してその効果を実感しての導入や、予算がない中でラジオ体操の講師派遣の方法を模索し、ようやく「健康タウン推進モデル地域支援事業」があることにたどりついて申請した自治体、加入者協会からの紹介など様々であり、いずれもラジオ体操を通しての健康づくりを目指し、専門家の講師派遣を期待しての申請であった。

### c. 健康日本 21 への位置づけ

既に健康増進計画 1 次計画に地域のラジオ体操が位置づけられている市では、中間評価を踏まえて第 2 次計画においても地域づくりにラジオ体操が位置づけられていた。今年度初めて「健康タウン推進モデル地域支援事業」を実施した市では、健康増進計画 2 次計画に運動普及のための指導者養成にラジオ体操を入れ、健康増進計画の中に「健康タウン推進モデル地域支援事業」を位置づけている自治体等、今後の健康づくり活動の

方向性を探る一環として実施されている。ラジオ体操が健康増進計画の中に具体的に明記されている自治体が複数みられた。健康増進計画に明文化がなされていない市町村においても、地域健康づくり活動や介護予防事業として「健康タウン推進モデル地域支援事業」が導入されていた。

#### d. 健康タウン推進モデル地域支援事業の実施状況

経年的に実施している市町村では、ラジオ体操の地域への普及のための市民団体や一般市民向けの講習会と、指導者養成講習会が行われていた。ラジオ体操会等があまり実施されていない地区でのこれからの発展を期待して小学校体育館を会場に実施するなど、意図的な地域活動が展開されていた。一方、今年度初めて「健康タウン推進モデル地域支援事業」に応募した自治体では、震災後の健康づくりや健康増進法改訂に向けた健康づくりの展開、地域包括支援センターにおける虚弱高齢者に対する介護予防を視野に入れた健康づくり支援のためのラジオ体操講習会と指導者養成講習会が実施されていた。

#### e. 地域への普及に向けた今後の方向性および要望

##### ① 今後の課題

初めて実施した自治体の中には、一般市民や指導者講習会への参加者から「正しいラジオ体操を初めて体験して気持ちよかった。これから継続したい。」といった意見が出され、広くラジオ体操の普及に役立っている。今後、健康増進計画の中でラジオ体操を通じた健康づくりをどのように継続していくかが課題である。一方、ラジオ体操指導員の養成を経年的に実施している自治体の中には、指導者養成講座の修了者たちのフォローが課題としてあげられていた。

##### ② 今後の方向性

経年的に実施しているところは、ラジオ体操会の連絡会や健康支援のネットワークの組織的な運営形態ができ上がっており、ラジオ体操実施後にウォーキングがてら学校の見守りや公園の清掃など地域活動への広がりができ、地域コミュニティーに貢献していることが認められて県知事から表彰される活動になっているところもみられた。

「健康タウン推進モデル地域支援事業」初年度実施の自治体では、途中から回数を増やしたり、次年度はさらに実施回数を増やす計画や「巡回ラジオ体操」の実施計画など今年度の実施が着実に広がりを見せる方向性を示している。

##### ③ 普及に向けた要望

###### ・講師派遣の継続

自治体の予算が少ない中、「継続的な講師派遣など地域での健康づくり活動が浸透してきているので、経年的な積み重ねができるよう講師派遣の継続的支援をお願いしたい。」「要請があったときにすぐに派遣が可能な人材バンクのような講師派遣制度があ

るとよい。」といった講師派遣に関する要望があった。また、「講習会用のちらし作りに対する予算がなかなか出ないので、ちらし作製等の予算がつくとありがたい。」などの声も出されている。

- ・手続きの簡素化

今回、初めて「健康タウン推進モデル地域支援事業」に申請した自治体からは、「簡易保険加入者協会」と「かんぼ生命」、「ラジオ体操連盟」の関連が今一つ理解できず「健康タウン推進モデル地域支援事業」の申請が分かりづらかったという意見が出されている。大きな自治体になると、市長からの依頼申請は庁内の手続きが困難であり、できれば直接事業を展開している関連所属長の依頼で申請が可能となる手続きの簡素化を希望していた。

- ・「健康タウン推進モデル地域支援事業」のPR

ラジオ体操の専門家による講師派遣は活動を展開していく上で非常に重要であり、市民の意欲にもつながる。「健康タウン推進モデル地域支援事業」の活用をもっとPRしていけば、講師派遣を希望する自治体はたくさんあるのではないかという意見が多く、保健師や健康づくりに従事している職員から聞かれた。

## 2. 「団体表彰・個人表彰」実施状況についてのインタビュー結果の概要

団体表彰を受けた施設へのインタビューは、各地方のラジオ体操連盟からの推薦を受けた10団体のうち、インタビューの承諾が得られた9団体に対して実施した。

地区別内訳は、北海道地方1、東北地方2、関東地方2、信越地方1、東海地方1、中国地方1、九州地方1、沖縄地方1である。地域のラジオ体操会が5、企業3、社会福祉法人1である。インタビューの主な内容は、ラジオ体操実施の経緯、現在の実施状況、課題・要望等である。

個人表彰は、過去に個人表彰を受けた方のうち、各地方のラジオ体操連盟より推薦を受けた8名から団体表彰と重なる1名を除いた7名(男性5名、女性2名)に対して実施した。インタビュー内容は、ラジオ体操実施の経緯、現在の実施状況、課題・要望等である。

今回、個人表彰を受けた7名はいずれも地域のラジオ体操会へ参加して活動している方々であったため地域のラジオ体操会、企業、福祉施設に分けてインタビュー概要をまとめた。

### [1] 地域のラジオ体操会

#### a. ラジオ体操を実施するきっかけ

ラジオ体操を実施するきっかけは、市スポーツ係長在籍中にラジオ体操の指導者講習会に参加後、受講内容を地域にフィードバックしなければと思い4つの公園からスタートして40年、地域のラジオ体操の組織化を積極的に実施してきているA氏。夏休みに

ラジオ体操会に参加した際に、前に立つ指導者がいなかったためテレビや本等から独自に学んでラジオ体操を指導するようになり、その後ラジオ体操指導者講習会を修了して市連盟会長代理、連盟会長を歴任している B 氏。区の公園ができたことがきっかけで十数名からラジオ体操を開始し、現在 1 級指導者を有し区連盟総務部長・理事、全国連盟理事を歴任している C 氏。「朝のラジオ体操会」発足 2 年目から活動に参加し体制づくりに尽力している D 氏。スポーツ推進員として小学校体育館の管理ボランティアをしていてラジオ体操を実施している E 氏。教員退職後から地域のラジオ体操に参加し、現在ラジオ体操会会長をしている E 氏。若い頃に交通事故に遭遇した後の健康促進を目的に家族でラジオ体操を始めた F 氏。きっかけは様々であるが、91 歳のリーダーを筆頭に自分自身の健康管理のためのラジオ体操にとどまらず、指導者養成講習会への参加や指導者資格を取得し、ラジオ体操会会長として 30 年以上地域のラジオ体操の普及に貢献している方々であった。

## b. 現在のラジオ体操の実施状況

### ①ラジオ体操の会場

会場は、新宮や公園、小学校校庭、総合スポーツセンターサブグラウンドなどでの実施であった。天候に左右されずに体操を行うために公共施設を使用できる体制を整えたり、「電気代は健康（国民健康保険の医療費削減）で還元する」と市の協力を仰ぎ、スポーツセンターのライトの点灯時間を早朝から 21 時まで拡大して住民が運動しやすい環境づくりに努めるなどしていた。施設利用では、曜日ごとに当番制で 6:00 前に鍵を借りて会場を解放し、晴天時は屋外、雨天・冬場は屋内で実施するなどそれぞれの地域の実情にあわせて様々な場所で実施されていた。

### ②実施内容

#### ・実施日

悪天候のときは野球場の屋根下を利用して 365 日休まず実施している会から、5 月～10 月まで季節を区切って実施している会、地面が凍結しているときのみ転倒の危険があるため休む会など、会場や気候の条件によって実施日は異なっていた。

#### ・ラジオ体操の実施

6:05 に集合して様々な準備体操を実施しているところ、6 時過ぎから集まり出してウォーキング・軽い体操をし、6:25「みんなの体操」で温まってから 6:30 のラジオ放送に合わせて「ラジオ体操第 1」「ラジオ体操第 2」をすところ、終了後に「みんなの体操」、「ラジオ体操第 1・第 2」を実施するところなど、体操の組み合わせはまちまちであった。

6:30 からのラジオ放送に合わせて「ラジオ体操第 1 と第 2」を実施することは共通しており、前後に独自の体操をつけ加えていた。

#### ・指導者

曜日ごとに交代で 2 名の指導者を出しているところ、ラジオ体操指導員資格を有して

いる数名が交替し演技台の上で実施しているところなど、1級指導員等の指導者が前に出て実施しているところが多かった。

### ③運営上の工夫

#### ・会員・会費制

「1年1,000円会費支払者を正会員とする」など、規約を作り会費徴収をして会員制をとっているところが複数みられた。会費は600～4,000円など様々であるが、主にカセットデッキの電池代や、カセットデッキを預かってくれる方への謝礼にあてられていた。

#### ・出席簿・参加者カード及び表彰制度

出席簿をボードに張って書き込み、参加者の出席日数を運営サイドで集計して皆勤賞や出席日数が多い参加者を表彰するなど、参加者のモチベーションアップにつながるような工夫がなされていた。オリジナル参加カードや運動量アップのためのウォーキングカードの作成など、独自のカードを作成しているところもみられた。

#### ・年間行事と会員の交流

会によっては体操終了後、「健康ジュース」や昆布茶・飴が振る舞われ、会員同士のコミュニケーションの場を設けているところがあった。体操創立記念日に祝賀会、納涼会、忘年会、「元気体操」など、ラジオ体操を通して会員との交流の場を作り活動していた。また、「年1回は1000万人のラジオ体操に参加する」ことを年間行事に組み込んでいるところや、「健康のための体操発表会」に参加しラジオ体操を披露するなど、積極的にラジオ体操を行事に組み入れて楽しく継続できる工夫がなされていた。

### ④地域との交流

夏休みにワンポイントレッスン（1日で3つの体操をマスター）後、コンクールを実施しているところ（校長に審査員になってもらって表彰する）、夏休み1か月間小学校からの要請でラジオ体操の指導しているところ（校庭に150-200名集まる）、教育委員会が小学校で「体操チャレンジデー」を1週間実施しているところ（連盟メンバーと市内巡回ラジオ体操を広める活動）など、様々な形で夏休みの子どもたちへのラジオ体操の普及に貢献していた。

### ⑤ラジオ体操を実施しての効果

#### ・継続的な実施による健康への意識化と身体面での効果

「正しい体操をすることに意味があることが理解できるようになる。」「自分の健康は自分でつくることが大切で、自分のために一生懸命やるようになる。」「健康のためにやっているのではなく、ラジオ体操を継続して実施していると自然に健康になる。」「ラジオ体操を続けていると病気をせず健康でいられ健康寿命を延ばすことができる。」「ラジオ体操を行うことで身体のゆがみが修正され、いつも正しい姿勢でいられる。」「病気しないでいられるし、身体がよく動く。」「病気しない、五十肩・肩こりがまったくくない、

関節や筋肉等身体全体を動かすので健康でいられる。」などの意見が出されている。

- ・ 地域の人々とのコミュニケーションの向上

「毎朝顔を合わせることでコミュニケーションが何より大切」「精神的にゆとりができてきて日常生活に良い影響を与える」など、健康維持や地域の仲間とのコミュニケーション」の声が出されている。

- ・ 子どもたちへのラジオ体操指導の効果

地域の子供たちが「他の地域に比べてラジオ体操が上手」と校長に褒められるなど、夏休みの子供たちへのラジオ体操の普及が校長からも認められる活動になっていた。

## ⑥ モットー・キャッチフレーズ

- ・ 正しいラジオ体操の普及

正しいラジオ体操の普及に心がけ年3回1週間の体操ミニ講座を開催しているところや、「夏休みは必ずラジオ体操実施前に10分間指導員が正しいラジオ体操の動きを3-4項目指導してから本番に臨むことにより1週間ほどで子どもたちに正しい体操を身につけさせている、ラジオ体操の大会に積極的に出場し正しい体操を根づかせるための取り組みを続けている。」など、正しいラジオ体操をしっかりと行うことをモットーとしていると話してくれたラジオ体操会が複数あった。

- ・ 挨拶や継続

「おはようございます」の挨拶を元気よくすること、「早寝・早起き・朝ごはん」「継続は力なり」など挨拶や継続することをまず大事にしているところなど、それぞれのラジオ体操会独自のモットーやキャッチフレーズを大切に活動していた。

## c. 課題

### ① 若い参加者を増やす工夫

参加者は60~70代の高齢者が多く、「80代になっても医者にかからない身体づくりをめざすためには50代からラジオ体操をしてもらいたい。」「若い人も参加してもらい継続して行ってほしい。」という声が出されていた。若い人が参加しやすいように早朝と7:30頃の2回行うなど、開催時間の工夫も出されていた。

### ② 生涯を通じたラジオ体操の実践のための方策

「ラジオ体操を始めようと思いついた人がすぐに体操を始められるように子どもの時から正しいラジオ体操を身につけるべきであると強く感じている」「学校の先生が正しい体操を行えない」「学校独自の体操は実施できるのは在学中だけで、ラジオ体操のように生涯にわたって続けていくことができない」という意見が多くのラジオ体操会から出されていた。夏休みのラジオ体操には積極的に協力しているが、「生涯を通じてラジオ体操が続けられるよう、ラジオ体操を小学校で積極的に取り入れる」ために教育委員会へ働きかけることの必要性が出されていた。

### ③ ラジオ体操連盟への加入の呼びかけ

「ラジオ体操連盟に加入していない小さなグループのラジオ体操会があり、CDがなかったり指導者がいなかったりするので、ラジオ体操を継続していくためにラジオ体操連盟への加入を呼びかけ、きちんとした体制を整えてほしい。」といった連盟加入への意見も出されている。

### ④ 正しいラジオ体操と楽しむラジオ体操

ラジオ体操を正しく継続することをモットーに活動しているところと、正しいラジオ体操を実施しようとする、「正しい体操といったことに縛られず自由に体操を行いたいという人もいる」「きちんと体操することをあまり厳しく言うと来なくなってしまう」などの意見があり、なかなか正しいラジオ体操が普及できない悩みも出されていた。

「みんなで集まって体操をすることが大切なことであり、朝のコミュニケーションと体操を楽しむことが一番」など、ラジオ体操の目的はそれぞれの会で多様であり、対象者の状況により会のラジオ体操への取り組みの方針が様々であった。

## d. 要望

### ①参加者への記念品

会費を徴収している会であっても年間600円から4,000円程度で、大方はラジオカセットデッキ等の消耗品にあてられており、「夏休みのラジオ体操会では参加者に記念品がほしい。」といった記念品への要望が多数の会から出ていた。

### ②教材への要望

現在はほとんどが朝6:30分のラジオ放送に合わせて実施しているため、「みんなの体操」は準備体操かラジオ体操後に実施している。その場合は、別にラジカセ等を持参してCDやテープをかけている状況にある。「みんなの体操」も実施している会からは「現在のラジオ体操の放送が第1・第2のみのためみんなの体操もまとめて放送してもらえると助かる」という声がきかれた。

### ③1000万人のラジオ体操の開催日等次年度計画の周知

会員制をとっている会の中には、年間行事の中に「1000万人のラジオ体操」への参加を年間計画に組み込んでいるところが多く、「1000万人のラジオ体操」の開催予定を早い時期に周知してほしいとの要望が出されている。

### ④ 指導者講習会プログラム内容

正しくラジオ体操を実施することを目指している会から、「かつてラジオ体操について医学博士から体操と身体に対する効果について2泊3日の講習会があり、有意義であった。ぜひ復活させていただきたい。夏季巡回の前に実施してもらえると助かる。その場で参加者同士の情報交換もできる。」など、講習会内容への意見があった。

## [2] 企業

団体表彰を受けた企業で、各連盟から推薦を受けて今回インタビューを実施できたのは3企業であった。

### a. ラジオ体操導入の経緯

疲労が出てくる 15:00 にリフレッシュさせるためにラジオ体操を導入したのがきっかけで28年継続し実施している企業など、創業時の社長の意識によりラジオ体操の導入が図られていた。

### b. 実施状況

#### ①ほとんどがラジオ体操第1

「始業前7:52に音楽が流れて、それぞれの場に集合、ラジオ体操第1を本社3工場で実施する。工場は職長中心に輪になり実施し、その後朝礼をする。」「本部は15:00、工場は8:30に始業前の準備体操として実施する。」「昼12:45～第2回目のラジオ体操（参加は自由）」など、始業前や昼休みから午後の仕事開始前のリセットのためにラジオ体操が導入されていた。

#### ②音源

音源は社内全体で音楽を流し、放送が届かない部署はカセットテープを使用していた。

#### ③指導者

指導者は、総務的立場の人やラジオ体操講習会等にも参加し、ラジオ体操指導員の資格を持つ人であった。

#### ④効果

「目の疲れや身体全体の疲れが緩和されリフレッシュできる。」「冷え性が解消される。」「ラジオ体操は心身ともに気持ちを仕事に切り替えるきっかけになる。」など身体面のリフレッシュになっていた。

#### ⑤新人研修

1週間の新人研修時に朝のつどいや夕べのつどいの中でラジオ体操を実施し、研修終了後は社内に戻り、3～4日は本社のラジオ体操に参加する際に新人のみの輪を作って実施しているところがあった。この新人の行うラジオ体操が社員・新入社員相互の刺激になっていた。ラジオ体操を知らない新入社員が多い中、新人研修を通してラジオ体操を身につけるようにしていた。

### c. 課題

健康診断の結果、高血圧や肥満傾向の従業員が増加し、従業員は車通勤等で日頃から運動を行う機会が少なくなっている。保健指導を受ける社員が増えていく傾向にあり、健康面での課題と、かつて社内行事として実施していた運動会等も個人の趣味の多様化に伴い廃止され、社内間コミュニケーション不足が課題になっている。健康増進やコミュニケー

ション不足を補う手法の一つとして、健康増進や事故防止の観点からもラジオ体操が導入されている。身体の中のどの部分の運動かを十分に理解した上で、正しいラジオ体操を実施させるのが今後の課題である。

#### d. 要望

「社員がラジオ体操を実施している時間帯に講師からラジオ体操のポイントレッスンが受講できたことが好評で、よく理解できたので引き続きご指導いただきたい。」「創業 50 周年記念の企画としてラジオ体操を学ぶ講習会を実施したい。」など、講師派遣についての要望が出されていた。

### [ 3 ] 福祉施設

今回、福祉施設は 1 カ所であった。創園当初から入所者の生きがいづくりのための基礎的な体力づくりを目的とし導入されていた。当初は在宅で閉じこもりの状況の人たちであったためラジオ体操も十分にできなかった。しかし毎日朝のラジオ体操を継続することにより、体力づくりとしての効果が出てきている。ラジオ体操は、起床後室内の清掃をした後に体育館に集合して職員とともに実施し、それぞれのプログラムに参加するスケジュールになっている。職員にとって毎日実施するラジオ体操は、入居者の健康観察の場面になるとともに職員自身の健康管理にも役立ち、この施設では腰痛者はいない。様々な年中行事の中で地域の高齢者とのゲートボール交流会では、準備体操として地域の高齢者とともにラジオ体操を実施している。要望として、入居者の高齢化に伴い車いすの方もいるので椅子に座った状態でのラジオ体操の方法も知りたいという他に、今後施設職員を指導者研修会へ参加させて資格を持った福祉施設職員を増やす計画があるため、指導者講習会等の案内をぜひいただきたいという意見が出されていた。

### 第三章 調査結果に基づく考察

本調査の目的は、各地域に組織された「ラジオ体操連盟」を通じて、「ラジオ体操・みんなの体操」の普及状況および意向・ニーズ等に関するアンケート調査とヒアリング調査を実施し、今後の普及と推進に資することである。

調査の結果、166 団体からの回答があり、1,047 団体が確認された。実施会場参加者数は 32,985 名、平均年齢は、68.92 歳であった（男性 69.19 歳、女性 68.86 歳）。年 1 回以上の会議を開催している団体は 143 (86.1%)、会則がある団体は 122 (73.5%)、会費を徴収している団体は 120 (72.3%) であり、約 7 割の団体が会則を持ち会費徴収をしてラジオ体操会として運営していた。

ヒアリング調査では、団体表彰 9 団体（各連盟から推薦を受けた 5 つのラジオ体操会、3 企業、1 福祉施設）、個人表彰 8 名、平成 24 年度「健康タウン推進モデル地域支援事業」を実施した 16 自治体に対して、ラジオ体操の実施状況および課題・要望についてインタビューを実施した。

#### 1. 地域のラジオ体操会

##### 1) 実施状況

地域のラジオ体操会の実施状況をみると、ほとんどのラジオ体操会が、朝 6:30 のラジオ体操放送に合わせて各会場に参集し、「ラジオ体操第 1・第 2」を実施し、その前後「みんなの体操」、ウォーキングや独自のプログラムを組み合わせていた。「みんなの体操」はラジオで流れないため、ラジオ放送前に独自に音楽を流して、準備体操代わりに実施しているところや、「ラジオ体操第 1・第 2」の後に実施するなど、3 つの体操をセットで実施しているところが多かった。

##### (1) 会場

公園、神社の新宮、小学校の校庭、総合スポーツセンターサブトラックなどであった。実施日は 365 日休まず実施している会から、5 月～10 月まで季節を限って実施しているところ、地面が凍結しているときのみ転倒の危険があるので休みにしているところなど気候の条件等により実施日は異なっていた。

##### (2) 音源（教材）

放送設備のあるところでは定刻にラジオ放送が流れるように設定されており、それ以外の会場ではカセットデッキなどを持参して実施していた。

##### (3) 指導者

曜日ごとに交代で指導者を出しているところ、ラジオ体操指導員資格を取得している数人が交替して演技台の上で実施しているところなど、有資格者の指導員が前に出て実施しているところが多かった。

##### (4) 会としての運営

###### ①会議

会として年1回以上の会議を開催しているところは143団体(86.1%)であり、会則がある団体は122(73.5%)であった。連盟から発行されている機関誌を52.9%が受け取っていた。

## ② 会費

会費を徴収している団体は120(72.3%)、会費額は、1,000～5,000円が約6割であった

## ③ 出席簿と表彰

「ラジオ体操スタンプカード((財団)簡易保険加入者協会発行)」の配布と利用は71.6%、「ラジオ体操出席カード(かんぼ生命発行)」の配布と利用は70.6%実施されており、出席簿はラジオ体操会会場のボードに貼って書き込み、参加者の出席日数を運営サイドで集計して、皆勤賞や150日のうち100日参加した人には表彰する仕組みを設けている会など、

参加者のモチベーションアップにつながるような工夫がされていた。会によっては、オリジナル参加カードや運動量アップのためのウォーキングカードの作成など独自の取り組みが行われていた。

## ④ 年間計画(行事)

ラジオ体操会では、毎日定例で実施するラジオ体操の他に、体操創立記念日に祝賀会、納涼会、月1回「元気体操」など、ラジオ体操を通しての会員との交流の場を作って活動していた。年1回は「1000万人のラジオ体操」に参加することや「健康のための体操発表会」に参加してラジオ体操を披露するなど、ラジオ体操を年間行事に組み入れて楽しく継続できる工夫がなされていた。

また、毎回の朝のラジオ体操終了後に青果店から健康ジュースが振る舞われたり、当番で昆布茶や飴が配布される会など、ラジオ体操が終わった後も会員同士のコミュニケーションの場を設ける工夫がなされていた。

## ⑤ 地域との交流(地域貢献)

### ・ 夏休みの子どもたちへのラジオ体操の普及

夏休みの子ども会でのラジオ体操の指導では、ワンポイントレッスン(1日で3つの体操をマスター)後、コンクールを実施し、校長先生に審査員になってもらって表彰するところや、夏休み1か月間小学校からの要請でラジオ体操を実施しているところ、教育委員会からの依頼でラジオ体操連盟と一緒に「体操チャレンジデー」を1週間実施しているところなど、様々な形で夏休みの子どもたちへのラジオ体操の普及に貢献していた。

### ・ 地域への貢献

日頃ラジオ体操で小学校のグラウンドを借りているラジオ体操会では、校庭はじめ小学校の清掃や子どもたちの登校時の交通安全パトロール、学校行事への参加など地域の人々との交流を心がけていた。

## ⑥他の組織との連携について

連携をとっている組織については、町内会 54.3%、郵便局 35.6%、子ども会 30.8%、教育委員会 30.4%、健康保健福祉課 12.6%の他、ラジオ体操連盟や高齢者団体などがあげられていた。連携をとりたい施設においても町内会が 47.4%で最も高く、次いで教育委員会 31.2%、子ども会・郵便局 30.0%であった。

## 2) 組織運営上で困っていること

### (1) 会場

#### ①雨天時の会場

毎日定例で実施している会場の多くが公園など屋外であり、雨天時にラジオ体操を行うスペースがないことや、ラジオ体操を十分に行えるスペースがないという意見が出されていた。

#### ②冬季間の会場とライティング

冬場は、寒く雪が降る地域では屋外での実施が困難であり、期限付きで実施されていた。また、冬期の 6:30 は暗く照明がない状態でのラジオ体操は危険が伴うため、冬場のライティングが課題として出された。

### (2) 音源の確保

ラジオ体操実施会場に放送設備がない場合には、ラジカセ等を持参してラジオに合わせて実施している。ラジオ放送のみならず、「みんなの体操」は CD やテープで流しているところがほとんどであり、音源の確保に関する課題として以下の点が出されている。

#### ①ラジオを保管する場所がない

ラジオ体操会場に「音源のラジオを保管する場所がない」

#### ②ラジカセ担当者の為り手がない

「行政から配布されているラジカセが大きくて運ぶ係が大変」「なかなかラジオ当番を引き受けてくれる人がいない」

#### ③CD 教材・消耗と購入資金

「CD やテープ、カセットデッキは年中使用するために痛みが早い。」「電池など消耗品の購入代等も徴収した会費から支出しているが、財政が苦しい。」

#### ④音楽がうるさい等の苦情

朝の 6:30 のラジオ体操の放送時間に合わせて実施しているところでは、「近所からうるさい」と苦情がきたり、警察を呼ばれたりして、近所の協力を得ながらのラジオ体操の実態が出されていた。

### (3) 指導者

「正しいラジオ体操が参加者に浸透していない」「みんなの体操」は高齢者が覚えるま

でにまだ時間が必要」「みんなの体操」はラジオで放送されても一緒に実施するには困難である」など正しいラジオ体操普及に関する声が出されていた。

#### (4) 組織の高齢化と後継者不足

##### ①世話人の高齢化

「会の世話人の高齢化により運営に支障がみられる」など、世話人の高齢化により会の運営に危機感を感じているという意見が出されていた。今まで、熱心な世話人により30年40年と継続されてきたラジオ体操会を次世代に継続できる仕組みづくりが早急に必要となる。

##### ②会員の高齢化

「体調不良で退会する」「冬場に休んでそのまま退会する」「冬場の6:30は血圧等持病のある人にはきつい」など、会員の高齢のための退会も続いている。ラジオ体操会から退会していく会員の多くは、病気や虚弱などの理由から、特に冬場に出てこられなくなってそのまま退会するという声も出されていた。「みんなの体操」は、高齢者向けの体操として新しく導入されてきたが、ラジオで流されてもなかなか音楽だけでは覚えきれないなどの意見も出されており、高齢者のための「みんなの体操」の普及も一層重要となってくる。

##### ③後継者不足

「若い人が入ってこない、男性の参加者が少ない」など、新しい若い世代の入会が困難な実態が明らかになった。個人表彰者のラジオ体操開始の契機を尋ねると、退職をきっかけに地域のラジオ体操会に入会した経験が語られた。定年退職を契機に地域のラジオ体操会に目が向けられることも多い。企業で継続していたラジオ体操を、退職後も地域で実施できるように、今後行政が中心となり積極的に情報提供を行う必要がある。

##### ④運営資金の不足

会費は徴収していても、ほとんどが電池等の消耗品代で消費されていて運営資金は不足している。アンケート結果から、ラジオ体操連盟からのカードやスタンプ、記念品の補助の他に、町内会から電池代の補助を受けているところや、地域の企業からノートの提供を受けたり、社会福祉協議会からは参加者の賞状作成の協力を、かんぽレクセンターからは「巡回ラジオ体操」参加時にバスの送迎協力を仰ぎながら実施するなど、地域の関係機関との連携によって運営資金の足りないところを補っていた。今後、組織を整備することにより、基本的な活動上での支援体制を整えていく必要がある。

### 3) 要望

#### (1) 連盟や簡易保険加入者協会への要望

##### ①記念品の配布や物品購入への補助

出席者カード・スタンプ・参加賞・表彰状など夏休みの子どもたちへの参加賞の配布や、日常の活動に必要な物品購入への補助について多数の要望が出されていた。

## ②教材

「みんなの体操」をラジオ放送で流してほしい。

## ③「1000万人のラジオ体操」の開催日予定表の公表

年間行事作成時に間に合うように、次年度のプログラムの公表を要望していた。

## ④指導者講習会のプログラム内容

正しいラジオ体操を実施するため、指導者講習会においてラジオ体操の身体に対する効果などエビデンスを求める講習会内容のリクエストが出されていた。

### (2) 行政の支援

「時間がきたらスイッチ onになる施設になってほしい」など、雨天時や冬季間も継続してラジオ体操が継続できる環境に対する要望が出されていた。

### (3) 中央組織とのかかわりを再検討

今回のアンケート結果から、ホームページでアップされているラジオ体操の実施会場以外に、ラジオ体操連盟に加入していない小さなラジオ体操会があり、CDがなかったり、指導者がいない中で実施している会もみられた。行政（教育委員会や保健所・市町村の健康づくり等）から発生したラジオ体操会とラジオ体操連盟との連携がないため、中央組織からの情報が途切れている現状にある。ラジオ体操を継続していくためにも、ラジオ体操連盟への登録を呼びかける必要がある。中には教育委員会に事務局を置いている会も報告されており、連盟関連・教育委員会・保健福祉関連機関との繋がりが持てる体制を整えていく必要がある。

## 2. 健康タウン推進モデル地域事業

### 1) 実施状況

平成 24 年度「健康タウン推進モデル地域支援事業」（以下「健康タウン」）を実施した 16 自治体に対してインタビューを実施した。地方は、北海道地方 1、東北地方 2、関東地方 8、東海地方 2、近畿地方 2、九州地方 1 である。主に教育委員会関連自治体が 7、保健所・市町村等保健福祉関連自治体が 9 であった。教育委員会関連では、過去に「NHK 巡回ラジオ体操」が行われたことを契機に実施した自治体やラジオ体操推進事業を行う予定があり、ラジオ体操を積極的に推進していくことにより生涯健康な生活ができるまちづくりをめざしている。いずれも、スポーツ基本法に基づき各市町でテーマが設けられていた。保健所・市町村においても、「健康増進計画の 1 次」から健康づくりの一環としてラジオ体操を通して地域の健康づくりを推進する事業にこの健康タウン推進モデル地域事業が位置づけられていた。保健所・市町村の場合、継続的に実施している市町村と、今年度初めて申請した自治体とに二分された。実施内容は講師派遣により「ラジオ体操第 1」・「ラジオ体操第 2」・「みんなの体操」を実施していた。具体的には、健康イベント等での地域住民を対象としたラジオ体操講習会と、体育指導員・スポーツレク推進員、小中学校の教員・地域包括支援センター職員、運動指導者養成講座受講者等を対象とした指導者養成講習会

である。スポーツ基本法や健康増進法には、「市内で週1回以上運動を行う人の割合を増やす」「ラジオ体操指導者を増やす」など目標が設定されており、このラジオ体操講習会やラジオ体操指導者講習会修了者が地域のコーディネーターとなって体操を広めていくことが期待されていた。今回の健康タウン推進モデル地域事業への参加については、庁舎内での健康づくり推進会議や健康づくり推進チームにおいて医療費削減や介護予防費削減に向けての健康づくり運動の推進の方向性が話し合われ、過去に取り組んでいたご当地体操継続の困難点や指導者養成・講師謝礼等の点からラジオ体操の導入が決定されていった経緯が語られた。「健康日本21（1次）」の結果を踏まえ、2次の計画策定の時期と重なって、今後の運動推進やコミュニティー活性化のためにラジオ体操が改めて見直されている実態が明らかになった。地域の健康づくりをラジオ体操を中心に行っている市町村では、地域のラジオ体操会の情報交換や交流の場として「ラジオ体操連絡会」、地域の健康づくりの情報発信の場として「健康づくり協議会」や「健康づくり推進専門委員会」「市民健康ネットワーク協議会」など、地域にある様々な会がネットワークを結んで活動を展開する仕組みづくりが進められており、その中にラジオ体操が位置づけられていた。

## 2) 地域の普及に向けた今後の方向性

健康タウンにおいても現在ラジオ体操を実施している年代が高齢者中心であり、若い参加者が少ないことが課題となっている。教育委員会も保健所・市町村も指導者養成講座を開講し、多くの住民が正しくラジオ体操を実施できるよう、地域のリーダーとして貢献し得る人材を期待しており、今後ラジオ体操実施による健康づくりの継続もしくは拡大を目指し、指導者養成にさらに力をいれていく展望がある。ラジオ体操講習会の参加者からは、「初めて正しいラジオ体操を習い、今までの自分の実施していたラジオ体操が自己流であった。正しくラジオ体操をすると、かなりの運動量になる」ことが確認でき、やる気を起こさせるきっかけとなって、どの会場においても好評を得ていた。しかしラジオ体操講習会から指導者養成講習会へと参加を進める人が少ないことが悩みとしてあげられていた。ラジオ体操講習会や指導者講習会の受講者の、次の活動への発展が難しく、ラジオ体操の普及へはなかなか結びつかないのが現状である。参加者からは「1回だけでは覚えきれない」と、継続してラジオ体操を確認できる研修制度を希望する声も出されている。従来から生涯教育として体育指導員やスポーツレク推進員を対象に行ってきた、教育委員会でのラジオ体操指導者講習会の修了者と、健康増進法を中心とした健康づくりや介護予防の一環として実施しているラジオ体操の普及を連動させ、地域コミュニティーの活性化を推進していくことが重要である。

## 3) 要望

### (1) ラジオ体操指導講師およびアシスタント等との協力関係

予算の少ない中、「継続的な講師派遣によりラジオ体操による地域の健康づくり活動が浸透してきているので、今後も講師派遣の支援をお願いしたい。」との要望がどの自治体からも出されている。要望があればすぐに講師を派遣できる（人材バンクのようなもの）制度があったらよい。」といった、継続的な講師派遣への要望が強く出されていた。

## (2) 健康タウン推進モデル地域支援事業のPR

ラジオ体操の専門家の講師派遣制度は、予算の少ない自治体での健康づくりにおいては、とりわけ重要であり、住民の意欲の向上にもつながる。多くの自治体では「健康タウン推進モデル地域支援事業」そのものの認知度が低かった。今後、健康づくり・介護予防関連部門等への周知による事業の拡大が望まれる。

## (3) 手続きの簡素化

今回、初めて健康タウンに申し込んだ自治体からは、手続きの簡素化を願う声が出された。大きな組織の自治体では、自治体の長の依頼には組織上困難な点が多くあり、実施部署からの依頼で講師派遣が可能になるような手続きの簡素化を希望していた。

## (4) ちらし作製のための予算

「広報・周知のためのちらし作製等の予算があったらいい。」との、健康タウンに関連した広報用のちらし作製の予算化を望む声が出されている。

## 3. 今後の方向性

### 1) 世代別ラジオ体操の普及に向けて

#### (1) 子どもたちへのラジオ体操の普及

「夏休みのラジオ体操は7月末までの実質1週間で、活動が短命化している。」「世話を引き受ける人がみつからない」「若い新興住宅地でコミュニティーが形成されていない」などの理由で、なかなか継続できないことが課題として出されていた。アンケートからは、「学校独自の体操は実施できるのは在学中だけでラジオ体操のように生涯にわたって続けていくことができない。ラジオ体操を始めようと思った時にすぐに始められるようにするには、子どもの時に正しいラジオ体操を身につけることが必要である。」「学校の先生が正しいラジオ体操ができない。」「生涯を通じてラジオ体操が続けていけるように、ラジオ体操を小学校で積極的に取り入れる。」など、教育委員会との連携を強く望んでいた。

子どもたちへのラジオ体操の普及について、インタビューやアンケートから出されていた実践例として、夏休みの子ども会でのラジオ体操、小学校、中学校への巡回指導「ラジオ体操チャレンジデー」などがあげられていた。いずれも地域のラジオ体操会とPTAや子ども会、教育委員会との共同によるものであった。「正しいラジオ体操」の普及のために、ラジオ体操を分割して正しいラジオ体操を指導しており、最終日にコンクールを開催し校長先生に審査委員になってもらう等の工夫事例が出された。小中学校の教員を対象に指導者養成講習会を積極的に行っている事例等を参考に、教育委員会と連携し、教職員、児童・生徒向けの普及を行っていくことが必要である。

#### (2) 青・壮年期へのラジオ体操の普及

##### ①若い世代

「80代になっても医者にかからない身体づくりをめざすには50代からラジオ体操をしてもらいたい」という声があった。朝6:30リアルタイムにできない世代には、6:30

と7:30の2回、時間をずらして実施できる場の設定など、参加しやすい環境づくりの提案も出されている。健康タウンでは、ラジオ体操の新たな参加者への普及の場として、健康づくりイベント等でラジオ体操を実施している例が報告された。この他、運動会の準備体操など、様々な場面でラジオ体操を実施する機会を設けることが重要である。

## ②企業の中でのラジオ体操

企業では、朝の就業前や昼食後、15:00等ラジオ体操が長年実施されているが、「正しくできない」「指導者がいない」などの課題が出されている。

### ・新人研修におけるラジオ体操の習得

正しいラジオ体操を習得する機会がなかった若者にとって、企業における新人研修会の場が有効な習得の場となっている。

### ・就業前のラジオ体操への講師派遣

壮年期までに正しいラジオ体操を身につけておくことは、個癖の修正につながり腰痛予防など働き盛りの健康増進と事故防止に寄与する。会社設立50周年記念のイベント等にラジオ体操を取り入れたいという希望も出されており、機会あるごとに「正しいラジオ体操」の普及が望まれる。

## (3) 高齢者世代へのラジオ体操の普及

今回の調査では、個人表彰された8名に対しインタビューを行った。既に30年~40年間ラジオ体操を継続してきた実績があり、地域のラジオ体操会の重鎮であった。「ラジオ体操を続けていると病気をせず健康でいられ、健康寿命を延ばすことができる。」「ラジオ体操を行うことで身体のゆがみが修正され、いつも正しい姿勢でいられる。」「病気がないでいられるし、身体がよく動く。」「正しいラジオ体操をすることに意味があることが理解できるようになる。」などの意見が聞かれた。みなさんどなたも姿勢がよかった。

一方で、「正しいラジオ体操に縛られず自由に体操を行いたい。」「きちんと体操することをあまり厳しく言うと来なくなってしまう。」なども聞かれた。また、「みんなで集まって体操をすることが大事なことであり、朝のコミュニケーションとして体操を楽しむことが一番。」「毎朝顔を合わせることでコミュニケーションが何より大切。」「精神的ゆとりができて日常生活に良い影響を与える。」「会のキャッチフレーズは『おはようございます』の挨拶を元気よくすることと、『早寝・早起き・朝ごはん』『継続は力なり』など、挨拶やコミュニケーションを大事にしている会も多かった。

高齢者世代へのラジオ体操の普及では、正しいラジオ体操、楽しむためのラジオ体操、高齢者施設などにおけるラジオ体操があげられる。長年ラジオ体操を実施している地域ラジオ体操会の中には、正しいラジオ体操をモットーに年数回の体操ミニ講座を開催し、正しいラジオ体操の普及に心がけていた。また、ラジオ体操を通じて地域の仲間たちのコミュニケーションを大切に、健康づくりをめざしている会もあり、会の目的に応じた多様なラジオ体操の普及の在り方が求められる。

高齢者福祉施設におけるラジオ体操では、基本的な身体づくりの一環としてラジオ体

操が位置づけられていた。朝起きてからの生活リズムを確立する上で、定刻にラジオ体操を実施することは有効である。元気な高齢者はできるだけ正しいラジオ体操をめざし、車いすの高齢者は椅子に座った形で足踏みをするなど、各自の状況に応じたラジオ体操の普及も必要である。

いずれも、高齢者がラジオ体操を継続している背景には、小さい頃に覚えた「ラジオ体操第1・第2」の記憶があり、音楽を聞くと自然に身体が動くほどにラジオ体操が理解されていたということがある。このことから、生涯を通じた体操となるためにも、若い時に正しいラジオ体操を身につけることが重要である。

## 2) ラジオ体操会運営の推進に向けての方向性

### (1) 指導者養成

今後、ラジオ体操普及に向けての方向性として、「ラジオ体操会などに直接指導する機会を増やす」30.0%、「ラジオ体操指導者の育成に力を入れる」35.6%、「各地のイベント等で積極的にラジオ体操を実施する」43.2%などがあげられている。

各地域のラジオ体操会は、会員に対し指導者講習会への参加を勧めていた。教育委員会や保健所・市町村健康づくり・介護予防関連の機関では、体育指導員や運動推進員、地域包括支援センター職員などへの積極的な働きかけが行われていた。

高齢者福祉施設では、今後ラジオ体操指導者養成講習会を受けた職員を増やしたいという意見も出されている。また、指導者養成講習会修了者も継続的に研修を受けられる制度がほしいなどの要望もあり、指導者養成講座修了者が自信を持って活動ができる場の確保とその支援体制の整備が大きな鍵と言える。

### (2) 教材配布の工夫

教育委員会からは、市内小中学校へラジオ体操のCD/DVDや、希望する団体にはラジオ体操のCDが配布されている。正しいラジオ体操実施のために、パンフレットや指導書などの希望も出されており、ラジオ体操の方法およびその効果を理解できる教材の充実と普及の拡大が求められる。

### (3) 広報

ラジオ体操講習会や指導者養成講習会などは、市の広報や対象者へちらし等での周知をしている例や、毎月実施しているラジオ体操の実施日記を掲載した健康カレンダーを全戸に配布している事例も、今回のインタビューからみることができた。健康づくり関連分野では、市内のラジオ体操会の一覧が揃っており、住んでいる身近なところでいつでも参加しやすいように情報提供している例も報告された。教育委員会、ラジオ体操連盟、健康づくり部門がそれぞれ把握している情報を共有し、参加しやすい情報提供が必要となる。

## 3) 各機関との連携

### (1) 教育委員会

教育委員会は生涯教育の一環としてラジオ体操講習会を年数回と実施し、スポーツ基

本法に基づいた活動を行っていた。地域のラジオ体操会からは、小学生からのラジオ体操や教職員向けのラジオ体操の講習会の必要性が出されていた。地域のラジオ体操会では教育委員会とタイアップし、夏休みに「体操チャレンジデー」を実施している実践例も報告されており、地域のラジオ体操会との連携の可能性が示唆された。また教育委員会で開催されているラジオ体操指導者講習会受講者の今後の活動の場として、保健所・市町村の健康づくり部門における地域リーダーの役割に対する期待も大きい。教育委員会は、地域ラジオ体操会とともに健康づくり部門との連携を視野に入れた方策を検討することが必要な時期に至っている。

## (2) 健康づくり・介護予防部門

保健所市町村における健康増進計画の中には、個人の運動分野での健康づくりとコミュニティーの活性化のための活動があげられている。今回のインタビューでは、個人の運動分野での位置づけとしては勿論、ラジオ体操を通してのコミュニティーづくりの視点からもラジオ体操をとらえた多様な活動が聞かれた。高齢者の健康づくり・介護予防の視点から、虚弱高齢者のためのラジオ体操普及に向けて、地域包括支援センターと区役所が連動しラジオ体操講習会を実施した例もあげられた。健康増進計画の具体的な目標を記載している自治体では、ラジオ体操をツールとした指導者の養成から地域の健康づくり拠点の拡大等、ラジオ体操を中心とした新たな地域健康づくりが期待されている。

## (3) 連盟を中心とした組織の体系化

地域によってはラジオ体操会とラジオ体操連盟、郵便局との繋がりが有効に機能し、指導者講習会やラジオ体操連盟からのちらし配布など、情報の共有が機能的に行われているところもあった。記念品や賞状等の補助を受けながら会員、子ども世代へのラジオ体操の普及に尽力し、長年継続した活動がコミュニティーの活性化にも繋がっていた。しかし、ほとんどの地域においては各都道府県連盟と市町村連盟との連携がみられず、各ラジオ体操会の名簿等の把握ができていない実態が明らかとなった。

どの会においても会員・世話人の高齢化、後継者不足等大きな課題を抱えており、今後地域活動を継続するためにも新たな活動体制のあり方が求められる。

今年度は、地域のラジオ体操会、教育委員会や保健所・市町村での「健康タウン推進モデル地域支援事業」、企業や福祉施設でのラジオ体操の実施状況、さらに個人表彰された方々へのインタビューを行った結果、地域で実施しているラジオ体操会は、地域の町内会、子供会等との連携が多く、会場の借用等で行政や小学校など教育委員会との連携が密に行われていた。行政の中では、「健康日本 21 (2次) 改訂」や「スポーツ基本法」に対応し、ラジオ体操を中心とした活動を実施する自治体が増加傾向にある。地域におけるラジオ体操会の活動が各自の健康づくりのみならず、地域コミュニティーの活性化にも寄与する団体として表彰されるなど、ラジオ体操による地域づくりの成果が認知されるようになってきた。今後、市町村の地域健康づくり部門、教育委員会の社会教育部門、地域のラジオ体操会の三者の連携により、さらなるラジオ体操普及発展の可能性が示唆された。

【研究協力者】

調査に御協力下さいました全国ラジオ体操連盟に所属する皆様ならびに関係者の方々に、心より感謝申し上げます。

【研究者】

代表	神奈川県立保健福祉大学	人間総合専門基礎担当	教授	渡部 鏖二
	全国ラジオ体操連盟		副理事長	青山 敏彦
	財団法人 簡易保険加入者協会			安藤 昭一
	財団法人 簡易保険加入者協会			大都 堅
	日本医科大学		准教授	武藤三千代
	神奈川県立保健福祉大学 看護学科		准教授	渡部 月子
	横浜市港北区福祉保健センター		保健師	本田 直子
	日本体育大学 体育測定評価研究室		助教	渡部 悠香