

平成 28 年度

一般財団法人簡易保険加入者協会委託調査研究

健康体操としてのラジオ体操の特徴
に関する調査研究報告書
(概要)

平成 29 年 3 月



株式会社 日本総合研究所
The Japan Research Institute, Limited

目 次

1 章	本調査研究の背景・目的	1
1 節	本調査研究の背景	1
2 節	本調査研究の目的	1
2 章	本調査研究の全体像	2
1 節	調査項目	2
2 節	調査スケジュール	3
3 章	ラジオ体操の特徴	4
1 節	ラジオ体操の歴史	4
2 節	ラジオ体操の種類と動作構成	5
3 節	ラジオ体操の効果	9
4 節	ラジオ体操の運営・普及	12
4 章	他の健康体操の特徴	22
1 節	調査対象・方法	22
2 節	他の健康体操の分類	24
3 節	他の健康体操の事例	25
4 節	ヒアリング調査結果	40
5 節	他の健康体操の特徴、運営・普及のあり方に係る考察	72
5 章	ラジオ体操のメリット・PR ポイント	75
6 章	ラジオ体操の効果的な普及方策	77
1 節	普及に関わる社会動向	77
2 節	さらなる普及に向けた方向性	83
3 節	ICT を活用したラジオ体操の実践による健康増進への貢献	85
4 節	介護予防に向けた取組との連携推進	87
5 節	地域の草の根ラジオ体操会との連携推進	88

1 章 本調査研究の背景・目的

1 節 本調査研究の背景

一般財団法人簡易保険加入者協会では、「いつでも、どこでも、だれでも」が気軽にできる優れた健康法である、ラジオ体操の普及推進に取り組んでいる。ラジオ体操は、1928 年の開始以降の 90 年近い歴史の中で、国民の健康保持・向上体操として全国に世代を超えて普及してきた。加えて、協会のこれまでの調査研究活動（平成 25 年度「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」等）の中では、ラジオ体操を継続的に行うことで、体内年齢・血管年齢・骨密度などを良好な状態に保つことができるなど、ラジオ体操が健康増進に役立つというエビデンスも示されている。

一方で近年、健康増進や地域づくり、高齢者の介護予防等を目的に、健康維持・向上のための体操（健康体操）が全国各地で開発され、実践されるようになっていく。ラジオ体操のさらなる普及に向けては、こうした他の健康体操と比較したラジオ体操の特徴を、わかりやすく整理・発信していくことも有効と考えられる。また、他の健康体操の普及に向けて行われている活動や、社会的動向も踏まえて、効果的な普及方策を検討していくことも重要と考えられる。

2 節 本調査研究の目的

本調査研究では、ラジオ体操と、他の健康体操の特徴、運営・普及における取組について調査する。また、ラジオ体操のメリット・PR ポイント、普及方策について検討し、ラジオ体操の継続的な実践者の拡大につなげることを目指す。

2 章 本調査研究の全体像

1 節 調査項目

本調査研究における調査項目は、下記のとおりである。

図表 1 調査項目

ラジオ体操の特徴(3章)	●ラジオ体操の歴史・社会的位置づけ、健康体操としての特徴、効果、運営・普及における取組等について整理する。
他の健康体操の特徴(4章)	●国内で普及している他の健康体操等とその特徴、運営・普及活動のあり方について調査・整理する。 ●他の健康体操等の事例から、ラジオ体操の普及に向けて参考とする点を検討・整理する。
ラジオ体操の メリット・PRポイント(5章)	●3章、4章の内容を踏まえ、他の健康体操等と比較したラジオ体操のメリット・PRポイントを整理する。
ラジオ体操の 効果的な普及方策(6章)	●3章、4章、5章の内容と、社会動向等を踏まえて、今後のラジオ体操の効果的な普及方策について検討・整理する。

2 節 調査スケジュール

本調査研究のスケジュールは、下記のとおりである。

図表 2 調査スケジュール

調査項目・実施項目	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
イベント マイルストーン	◆ キックオフ		中間報告 ◆				最終報告 ◆ 完了 ◆			
■ ラジオ体操の特徴に関する調査	キックオフミーティング（7月7日）	既往調査研究・文献調査 有識者ヒアリング			中間報告（10月20日）	調査結果整理				最終報告（2月28日）
■ 他の健康体操等の特徴に関する調査		事例収集・分類 事例詳細調査（ヒアリング）				事例詳細調査（ヒアリング） 調査結果整理				
■ ラジオ体操のメリット・PR ポイント整理		仮説検討				調査結果を踏まえた整理				
■ ラジオ体操の効果的普及方策 の検討		文献調査 有識者ヒアリング				自治体等との意見交換 方策の検討				
■ 各普及方策の推進に向けた 具体的取組方策						検討				
■ 調査研究報告会・報告書作成						中間整理		調査結果 整理		

3章 ラジオ体操の特徴

本章では、ラジオ体操の歴史（1節）、種類と動作構成（2節）、効果（3節）と、運営・普及における取組（4節）について整理する。

1節 ラジオ体操の歴史

（1）ラジオ体操の成立の経緯¹

ラジオ体操は、1928（昭和3）年、逓信省簡易保険局が、国民の健康増進のために日本放送協会（以下、「NHK」という。）、文部省、生命保険会社協会（現 生命保険協会）の協力のもとで作成したものである。「老若男女を問わずだれでも、どこでもできるもの」、「リズムに合わせて愉快にできるもの」、「器械を用いないで簡単にできるもの」という3点を重視して作成されている。

ラジオ体操制定から4年後の1932（昭和7）年には、ラジオ体操よりも強度の高い体操を求める声に応えるため青壮年向けの体操としてラジオ体操第二が考案された。また1938（昭和13）年にラジオ体操が厚生省の管轄となった後、国民の体力向上と精神の作興を目的としたラジオ体操第三も作成されている。

（2）ラジオ体操の普及と発展

全国へのラジオ放送と、全国各地で生まれたラジオ体操の会の活動等により、ラジオ体操は広く国民に実践されるようになる²。ラジオ体操の放送は終戦の前日まで続けられたが、戦後は一時中断を余儀なくされる。

終戦直後の混乱期を過ぎると、ラジオ体操の復活を望む声が強くなっていく。そうした声を受けて、1951（昭和26）年に、簡易保険局、NHK、文部省等の関係諸団体が新しいラジオ体操（現在のラジオ体操第一）を作成した。1952（昭和27）年にはラジオ体操第二が考案され、ラジオ体操第一とともに全国へ普及していった。

¹ 簡易保険加入者協会（1979）『新しい朝が来た ラジオ体操 50年の歩み』、「簡易保険局の提唱」～「新ラジオ体操」の各章、全国ラジオ体操連盟（2011）『ラジオ体操 みんなの体操 理論と実践』、「第一章 ラジオ体操の沿革と現状」を基に編集。

² 全国ラジオ体操連盟（2011）『ラジオ体操 みんなの体操 理論と実践』によると、1938（昭和13）年には全国のラジオ体操の会への参加者は延べ1億5,700万人となった。総務省統計局資料によれば、1940（昭和15）年の日本の人口はおよそ7,300万人であるため、この頃には既に、ラジオ体操が広く国民に実践されていたと考えられる。

2 節 ラジオ体操の種類と動作構成

（１）ラジオ体操の種類³

現在、ラジオ体操には一般向けに作成されたラジオ体操第一のほかに、青壮年層（職場等）で実践できる体操を、との要望に応じて作られたラジオ体操第二が存在する。ラジオ体操第一、第二には、それぞれ立って行う立位バージョンと、椅子に座って行う座位バージョンがある。

なお本稿では、ラジオ体操に加えて、簡易保険加入者協会が普及を進めるみんなの体操⁴についても適宜言及する。

（２）ラジオ体操第一・第二、みんなの体操の関係⁵

ラジオ体操第一、第二、みんなの体操はその主な対象者や身体への負荷がそれぞれ異なっている。対象者は、高齢者や障がいを持つ人を含めた全国民を対象とするみんなの体操が最も幅広く、みんなの体操＞第一＞第二となっている。

身体への負荷は職場の青壮年向けに作成された第二がもっとも大きく、第二＞第一＞みんなの体操となっている。

図表 3 ラジオ体操第一・第二、みんなの体操の比較

項目	体操種別		
	ラジオ体操第一	ラジオ体操第二	みんなの体操
目的	国民の健康維持・増進		高齢化に備えた国民の健康維持
対象	一般家庭等	青壮年層 (職場等)	高齢者、障がい者も含めた国民全体
制定年	昭和 26 年	昭和 27 年	平成 11 年
所要時間	3 分 15 秒程度		4 分 28 秒
シーン	屋外、早朝、地域コミュニティ等で実施。		時間を問わず、仕事の合間等に室内でも実施可能。
その他	アップテンポで躍動感がある。		身体への負荷が小さく、ゆったりした音楽にあわせて行う。

³ 全国ラジオ体操連盟（2011）『ラジオ体操 みんなの体操 理論と実践』、「第 1 章 ラジオ体操の沿革と現状」を基に編集。

⁴ みんなの体操は、少子高齢化社会を迎えた日本において、年齢、性別、障がいの有無等を問わず誰もが安全に楽しく行うことができる体操として 1999（平成 11）年に開発されたもの。

⁵ 全国ラジオ体操連盟（2011）『ラジオ体操 みんなの体操 理論と実践』、「第 1 章 ラジオ体操の沿革と現状」を基に編集。

（３）ラジオ体操第一の動作構成⁶

ラジオ体操第一は 13 の動作で構成されている。立位の場合の各動作とその効果は以下のとおりである。なお、詳しい動作イメージについては、[NHK ウェブサイト](https://pid.nhk.or.jp/event/taisou/img/radioweb.pdf)⁷、[かんぽ生命ウェブサイト](http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_dai1.html)⁸で確認できる。

図表 4 ラジオ体操第一の動作構成（立位の場合）

動作	効果
① 伸びの運動	背筋を十分に伸ばして、よい運動姿勢をつくる。
② 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動	腕と脚を刺激して、全身の血行を促進する。
③ 腕を回す運動	肩関節を柔軟にし、肩コリや首筋の疲れをとる。
④ 胸を反らす運動	胸部を大きく広げて胸の圧迫を取り除き、呼吸機能を促進させる。
⑤ 体を横に曲げる運動	横曲げで背骨を柔軟にする。わき腹の筋肉を伸ばすため、消化器官の働きを促進する。
⑥ 体を前後に曲げる運動	腰椎部の柔軟性を高めて腰部の圧迫を除くため、腰痛予防になる。
⑦ 体をねじる運動	胴体の主要な筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にし、腹部の圧迫を除く。
⑧ 腕を上下に伸ばす運動	腕を上下に曲げ伸ばすことで、全身を緊張させ、素早さと力強さを身につける。
⑨ 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動	おしりから脚の後ろ側の筋肉を伸ばし、腰の圧迫を取り除く。あわせて胸部を広げる。
⑩ 体を回す運動	腰の周りの筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にする。腰の悪いくせや圧迫を、取り除く。
⑪ 両脚で跳ぶ運動	脚部の筋肉を活発に動かすことで、全身の血行をよくし、体の緊張をときほぐす。
⑫ 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動	腕と脚を刺激して、全身の血行を促進する。
⑬ 深呼吸	呼吸をゆっくりと行うことで、体を平常時の状態に戻す。

⁶ 全国ラジオ体操連盟（2011）『ラジオ体操 みんなの体操 理論と実践』、「第 3 章 ラジオ体操第 1 実技編」を基に編集。

⁷ <https://pid.nhk.or.jp/event/taisou/img/radioweb.pdf>

⁸ http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_dai1.html

（４）ラジオ体操第二の動作構成⁹

ラジオ体操第二も、第一と同様、13の動作で構成されている。立位の場合の各動作とその効果は以下のとおりである。なお、詳しい動作説明・動作イメージについては、[NHK ウェブサイト](#)¹⁰、[かんぽ生命ウェブサイト](#)¹¹で確認できる。

図表 5 ラジオ体操第二の動作構成（立位の場合）

動作	効果
① 全身をゆする運動	全身の血行を促進し、体の緊張をほぐす。
② 腕と脚を曲げ伸ばす運動	腕と脚の筋肉を伸ばす。全身の血行を促進する。
③ 腕を前から開き、回す運動	肩の関節を柔らかくし、肩と胸の筋肉を伸ばし、肩コリを防ぐ。
④ 胸を反らす運動	胸部を広げるため、胸への圧迫を取り除き、呼吸器官の働きを助ける。
⑤ 体を横に曲げる運動	背骨を柔軟にし、腹部にかかる圧力が変わるため、消化器官の働きも促進する。
⑥ 体を前後に曲げる運動	背骨を柔軟にする。腹部への圧力の変化が、消化器官の働きを助ける。
⑦ 体をねじる運動	腹部の筋肉をほぐし、背骨を柔軟にする。消化器官の働きを促進させる。
⑧ 片脚跳びとかけ足・足踏み運動	脚を軽快に動かすことで、全身の血行を促進する。
⑨ 体をねじり反らせて斜め下に曲げる運動	胴体の筋肉を十分に伸ばし、背骨全体を柔軟にする。
⑩ 体を倒す運動	上半身をゆすることで、背中の筋肉を引き締める。
⑪ 両脚で跳ぶ運動	跳ぶことで全身の血行をよくし、呼吸循環の働きを高める。
⑫ 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動	腕・脚の筋肉の緊張をほぐし、全身の血行を良くする。整理運動の役割となる。
⑬ 深呼吸	呼吸をゆっくりと行うことで、体を平常時の状態に戻す。

⁹ 全国ラジオ体操連盟（2011）『ラジオ体操 みんなの体操 理論と実践』、「第4章 ラジオ体操第2 実技編」を基に編集。

¹⁰ <https://pid.nhk.or.jp/event/taisou/img/radioweb.pdf>

¹¹ http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_dai2.html

（５）みんなの体操の動作構成¹²

みんなの体操は、８の動作で構成されている。各動作とその効果は以下のとおりである。なお、詳しい動作説明・動作イメージについては、[NHK ウェブサイト](#)¹³、[かんぽ生命ウェブサイト](#)¹⁴で確認できる。

図表 ６ みんなの体操の動作構成（立位の場合）

動作	効果
① 手と腕の運動 （手と腕の曲げ伸ばし）	・手を刺激することによって、全身の運動を行いやすくする。 ・首から腕にかけての血行を良くする。 ・手、腕、肩の筋肉の伸展と各関節の柔軟性を図る。 ・呼吸調整を図る。
② 胸の運動（胸の伸展）	・胸を開き、呼吸器官の働きを高める。 ・背骨を伸ばし、よい姿勢づくりをする。 ・意識的に腹式呼吸を行い、消化器官の働きを促進する。
③ 上体ゆすり運動	・全身の筋肉をほぐし、血行を促す。 ・リズム感覚を呼び覚まし、全身の行動力をつける。 ・背骨に刺激を加え、中枢神経の働きを高める。
④ 首の運動 （首の曲げ、ねじり）	・首の筋肉を伸展させ、血行を促進する。 ・首の可動領域を広げ、行動の安全性を高める。 ・首の反り過ぎを予防する。
⑤ 突き出し運動 （全身の弾みと突き出し）	・全身の瞬発力を高める。 ・代謝活動を高める。 ・背骨の柔軟性を高めると共に、脇腹の筋肉を強化する。 ・動作のタイミングと、とっさの反応を養う。
⑥ 脚・腰の運動 （背腹と脚の伸ばし）	・脚、腰の強化をする。特に股関節の柔軟性を高めるとともに脚部と腰部背面の筋肉の働きをよくする。 ・体重の移動により大腿部、ふくらはぎ等の支持筋肉を鍛える。 ・平衡感覚を身に付ける。
⑦ 腕と脚の運動 （腕振りと脚の曲げ伸ばし）	・全身の血行促進。 ・体をほぐす（リラクゼーション）。 ・動作のタイミングを養う（意識運動）。
⑧ 深呼吸	・呼吸運動を行い運動状態から平常状態に戻す。 ・前進のリラクゼーションを図る。

¹² 全国ラジオ体操連盟（2011）『ラジオ体操 みんなの体操 理論と実践』、「第６章 みんなの体操 実技編」を基に編集。

¹³ <https://pid.nhk.or.jp/event/taisou/img/minnaweb.pdf>

¹⁴ http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_minnarit.html

3 節 ラジオ体操の効果

ラジオ体操の実践は、多くの身体的効果を持ち、幅広い世代にメリットをもたらす。こうした身体的効果については、調査研究を通じて科学的検証も行われている。加えて、多様な場でのラジオ体操の実践は、組織の一体感の醸成やコミュニケーションの活性化といった社会的効果も生んでいる。以下の（１）～（４）で、これらの点について確認していく。

（１）身体的効果¹⁵

ラジオ体操のもたらす身体的効果は多岐にわたるが、例えば、以下のようなものが主な効果として挙げられる。

ア．全身へのバランスのよい運動刺激

ラジオ体操は、身体を構成する骨・関節および筋肉を使い、バランスよく刺激を与えるよう設計された全身運動である。身体の左右を一对にして同じ動きを行い、前後上下、頭から爪先まで均等に刺激を与えるよう考案されている。

また、日常生活で使うことの少ない部位にも適切な運動刺激を与えることで、以下のような多様な効果ももたらす。

- 全身の筋肉の収縮と進展の動きによる、筋肉の働きの活性化
- 身体のゆがみをとることによる、姿勢の改善
- 肩甲骨や体幹を動かす運動による、肩こりや腰痛の改善
- 横曲げ・回旋などを通じた刺激による、内臓の働きの活性化・便秘予防
- 骨や関節への適切な刺激による、骨密度・関節機能の維持
- 筋肉内の代謝を促すことによる、血行の促進

イ．運動量の確保

ラジオ体操を正確に、かつ日常的に実践することで、一定の運動量が確保できる。体重 60kg の人が 10 分間にわたりラジオ体操を行った場合、消費カロリーは約 43～55Kcal に相当するとされる。また、様々な運動の強度を測る尺度である METs の値は約 4～5 METs で、雑巾がけ、急ぎ足、布団の上げ下ろしなどに相当するとされる。

¹⁵ 全国ラジオ体操連盟（2011）『ラジオ体操 みんなの体操 理論と実践』、「第 9 章 ラジオ体操の効用」、中村格子（2012）『実はスゴイ！大人のラジオ体操』、同（2013）『もっとスゴイ！大人のラジオ体操決定版』を基に編集。

ウ．怪我・事故予防、運動効果の向上、心臓への負担軽減

ラジオ体操第一、第二の運動量は、スタート時から 11 番目の運動である「跳ぶ運動」に向けて徐々に増大し、その後穏やかな運動に移行して終了する。スタート時から徐々に筋肉や関節をほぐし、血液循環を向上させて、最後には深呼吸で呼吸を整える構成となっている。急激な運動刺激を避け、心臓に過度な負担をかけることのないよう配慮されており、体にやさしい運動となっている。

以上のような特徴を持つラジオ体操は、準備体操として行うことで怪我や事故を予防し、その後の運動の効果を高める効果が期待できる。また、運動後に整理運動として行うことで、筋肉疲労の回復を促し、心臓への負担を減少させる効果も期待できる。

（２） 身体的効果（世代別のメリット）

ラジオ体操は幅広い世代に身体的なメリットをもたらす。子どもの場合、身体的な発達の程度が年齢・個人差により様々であるが、全身にバランスよく適度な負荷を与えるラジオ体操は、この時期の身体育成において有用である。

青壮年にとっては、肩こりや腰痛の改善や予防、姿勢の改善、便秘予防、血行促進などのメリットが得られる。また、動かす筋肉・部位を意識して体操を行うことで、ウェスト、脚、尻、二の腕などの部位のシェイプアップ効果も期待できる。

高齢者にとっては、過度な負荷を与えることなく筋肉・関節を満遍なく動かし、無理なく体力維持・増進につなげることのできる体操として、ラジオ体操が有用となる。ラジオ体操第一・第二、さらにみんなの体操まで含めると、個人ごとに異なる体力・身体の状態に合わせて自分にあった体操を選ぶことができる点もメリットといえる。

（３） 身体的効果に関する研究成果¹⁶

ラジオ体操の健康効果を定量的に評価した例として、一般財団法人簡易保険加入者協会からの委託の下で神奈川県立保健福祉大学健康サポート研究会が平成 25 年度に行った調査研究（ラジオ体操の実施効果に関する調査研究）が挙げられる。調査研究では、ラジオ体操を週 5 日以上、3 年以上継続している 55 歳以上の男女 250 名ずつを対象として、身体の状態測定、生理機能測定、運動機能測定、心身の状態に関するアンケート等を行った。またその結果を同年代の

¹⁶ 一般財団法人簡易保険加入者協会委託調査（2014）「平成 25 年度ラジオ体操事業調査研究 ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」を基に編集。

平均的な値と比較し、ラジオ体操を長期にわたり継続している人にどのような特徴が見られるかを分析した。

調査によると、ラジオ体操を長期にわたり継続している人には、以下のような傾向が見られることがわかった（以下は結果の一部）。

●**体内年齢**

- ・基礎代謝量や筋肉量などから求められる体内年齢が、実年齢より 10 歳～20 歳若い。

●**血管年齢**

- ・血管の老化度を示す血管年齢が、実年齢より若い。

●**呼吸機能（肺年齢）**

- ・呼吸機能が、おおむね全ての年齢層で、実年齢より若い。

●**骨密度**

- ・骨密度が、同年代の平均値に比べて高い。

●**体力年齢**

- ・歩行能力、柔軟性、筋力などから求められる体力年齢が、実年齢より若い。

●**心身の状態に関する認識**

- ・SF-8 と呼ばれる心身の状態に関する 8 項目アンケートで、身体機能、活力についての自己評価が国民標準値より大幅に良く、自身の健康に関して自信を持って生活している。

（４）社会的効果¹⁷

上述のような身体への健康効果に加え、ラジオ体操の実践は、様々な年代の人々の生活や、企業・地域場において、社会的効果も生み出す。

子どもにとっては、ラジオ体操の実践が、運動の習慣づけや集団行動の練習、規則正しい生活習慣の実践や身体についての知識獲得などのきっかけとなりうる。高齢者にとっては、運動習慣と体力の維持のための良きツールになると同時に、ラジオ体操の場に日ごろから集まることが閉じこもりの防止などに役立つといえる。

企業においては、ラジオ体操を始業時や休憩中に取り入れることで、労災防止や、規律意識・一体感の醸成、コミュニケーションにつなげているケースがある。また、地域場では、ラジオ体操の実践が、地域のふれあいの場の確保や、住民の安否確認に役立っているケースもある。

¹⁷ 全国ラジオ体操連盟（2011）『ラジオ体操 みんなの体操 理論と実践』、「第 9 章 ラジオ体操の効用」等を基に編集。

4 節 ラジオ体操の運営・普及

本節では、ラジオ体操の実践状況、ラジオ体操に係る主要団体と自治体・地域・企業等における普及活動の状況について確認する。またそれらを踏まえて、今後の普及活動のあり方について考察する。

（１）ラジオ体操の実践状況

ラジオ体操は、学校、地域、企業、高齢者福祉施設などの様々な場で広く実践され、広く国民に親しまれてきた。学校では体育の時間やスポーツクラブ・スポーツイベントの準備運動などとして実践され、地域では自主的なラジオ体操会が全国各地で活動を行っている。企業では始業前の実施による労災防止や休憩中のリフレッシュとして実施され、高齢者福祉施設では入居者の運動や触れ合いの機会づくりに活用されるなど、実践シーンは多岐にわたる。学校の子どもたちが地域のラジオ体操会に参加するなど、特に多くの人たちがラジオ体操に取り組む夏休み期間中は、全国で 2,800 万人がラジオ体操を実践すると推計されている¹⁸。

また、ラジオ体操は国内のみならず、海外でも実践されている。ブラジルやペルー、ハワイなどでは日系人コミュニティが存在することから、日系人コミュニティを中心にラジオ体操が実践されている。また、海外に進出している日系企業では朝礼の際に従業員がラジオ体操を行っている企業もある¹⁹。

（２）ラジオ体操の普及活動（主要団体における活動）²⁰

ラジオ体操の普及活動は、1962（昭和 37）年に任意団体全国ラジオ体操連盟（現 NPO 法人全国ラジオ体操連盟）が結成されて以来、同連盟と㈱かんぽ生命保険（過去には簡易保険局）、NHK の三者が中心となって進められてきた。2003（平成 15）年からは、財団法人簡易保険加入者協会（現 一般財団法人簡易保険加入者協会）も三者と連携しつつラジオ体操普及推進活動を開始し、現在に至っている。これらの主要普及団体における主な活動をまとめると、図表 7 のとおりである。

¹⁸ 全国ラジオ体操連盟（2011）『ラジオ体操 みんなの体操 理論と実践』、「第 1 章 ラジオ体操の沿革と現状」を基に編集。

¹⁹ 一般財団法人簡易保険加入者協会委託調査（2015）「海外におけるラジオ体操等の普及状況に関する調査研究」、同（2016）「海外におけるラジオ体操等の普及に関する調査研究」等参照。

²⁰ 全国ラジオ体操連盟（2011）『ラジオ体操 みんなの体操 理論と実践』、「第 1 章 ラジオ体操の沿革と現状」等を基に編集。

図表 7 主要団体による主なラジオ体操普及活動

活動・実施主体	概要
ラジオ体操指導資格認定 ラ	●指導資格は1級ラジオ体操指導士と2級ラジオ体操指導士、ラジオ体操指導員の3種類。 ●指導員は主に居住している地域周辺の普及推進活動、2級指導士は原則都道府県内の活動、1級指導士は全国での活動に従事するものとなっている。 ●認定に当たっては全国ラジオ体操連盟が実施する「NPO 法人全国ラジオ体操連盟公認指導者資格認定試験」の受験が必要。
ラジオおよびテレビ放送 ²¹ N	●NHK ラジオ第一・・・毎日1回放送（ラジオ体操第一及び第二） ●NHK ラジオ第二・・・月～土曜に1日3回放送（ラジオ体操第一及び第二） ●NHK 総合テレビ・・・月曜に1回（ラジオ体操第一）、金曜に1回（ラジオ体操第二）放送、みんなの体操は月～金曜に1日1～2回放送 ●NHK 教育テレビ・・・毎日1回放送（ラジオ体操第一、第二、みんなの体操、オリジナル体操のうちいずれか2つを組み合わせで実施）
夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会 か ラ N	●夏休み期間中、全国43会場にNHKから講師を派遣して実施するイベント。NHKラジオで放送している。
1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭 か ラ N	●夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操の一つとして年に1回開催。開催地は全国の地方自治体から募集しており、毎年異なる。2016年までに55回開催。
特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会 か ラ N	●毎年4月～10月（夏期巡回期間を除く）の日曜、祝日に全国10箇所程度で開催されている。
健康タウン構想の推進 簡	●ラジオ体操・みんなの体操を活用した健康づくりに取り組む自治体での講習会に講師を派遣。年間約50団体、80会場程度。
ラジオ体操会・講習会での指導、指導者向け講習 か ラ N 簡	●地域で行われる体操会、学校教員・子ども向け講習会や、高齢者福祉施設・企業・事業所向けの講習会、災害被災地で行われる体操会などに講師を派遣。また、地域で活動する指導者向けの講習会などに講師を派遣。
優良団体等の表彰 か ラ N	●ラジオ体操の普及に寄与した団体や個人を表彰。
全国小学校ラジオ体操コンクール か	●2014年に新たな取組として開始。同じ小学校に通う5人～20人のグループから日ごろのラジオ体操の取組動画を募集し、優秀校を表彰している。
健康づくり応援情報誌「ラジオ体操®」 か	●2013年以降、年に2回ラジオ体操に関する情報を掲載する情報ペーパーを発行している。

※出典：全国ラジオ体操連盟、かんぽ生命、NHK、簡易保険加入者協会ウェブサイト等より作成。

※凡例：ラ＝全国ラジオ体操連盟、か＝かんぽ生命、N＝NHK、簡＝簡易保険加入者協会をそれぞれ示す。

²¹ 詳しい放送時間は下記を参照（<https://pid.nhk.or.jp/event/taisou/taisou.html>）。

上記の表のとおり、ラジオ体操の普及を担う指導者の養成・資格認定や、ラジオ・テレビでの放送、各種イベント・講習会の開催、優良な取組の表彰やコンクールなど、活動は多岐にわたる。また、自治体・地域組織や学校、企業・事業所、高齢者福祉施設など、幅広い主体を対象とした普及活動が展開されている。

(3) ラジオ体操の普及活動（自治体・地域・企業等の活動）

ア. 自治体における活動例（健康増進・介護予防等の取組との連携）

自治体の進める住民の健康増進に向けた取組や、高齢者の介護予防・健康づくりの取組にラジオ体操が取り入れられている例が見られる。

健康増進に向けては、自治体の健康増進に係る計画に、ラジオ体操の普及を進める旨を明記している例がある。また、地域で自主的に運営されているラジオ体操会の支援や、健康づくりの活動を行う団体や個人へのオリジナルグッズの提供、地域で利用できる商品券・ポイント等を提供する取組も見られる。高齢者の介護予防に向けても、ラジオ体操の講習会、自主的なラジオ体操の実践に向けた支援を行っている例が見られる。

図表 8 自治体の健康増進・介護予防等に向けたラジオ体操の活用例

自治体例	取組例
川越市 (埼玉県)	●健康増進に向けた計画である第二次健康日本 21・川越市計画（2015～2019 年度）の中で、<u>市民の運動習慣作りに向けてラジオ体操の普及に取り組むことを明記</u>。計画に基づき、ラジオ体操講習会等が継続的に実施されている。 ●夏休みのラジオ体操会に関しても、市が補助を実施。
鶴ヶ島市 (埼玉県)	●1999 年度から高齢者の健康づくりの取組としてラジオ体操の普及に着手。<u>講習会の実施、会場運営を行うリーダーの連絡会議の設置・ネットワーク化等を実施</u>。後に学校への普及活動に発展。 ●健康に良い活動を実践することで商品券等に交換できるポイントを得られる、<u>市の「健康マイレージ制度」</u>においても、ラジオ体操を行った市民はポイントが得られるようになっている。
相模原市 (神奈川県)	●テレビ・ラジオ体操指導者を務めた長野信一氏が、相模原市ラジオ体操連盟を設立し、市内での普及活動を展開。 ●市もウェブサイト上での情報発信を行うなど、ラジオ体操の普及を支援。
横須賀市 (神奈川県)	●2002 年度から、健康増進・介護予防に向けた「生涯現役プロジェクト」の中で、<u>ラジオ体操とウォーキングを軸とした健康づくりを推進</u>。<u>ラジオ体操サポーターの養成</u>にも取り組む。独自に体操を実践するグループには、CD・ラジオ、のぼり旗などを提供。
箕面市 (大阪府)	●健康福祉部保健スポーツ課で、市民主体のラジオ体操会場運営を支援。 ●ラジオ体操を定期的に行うグループには、ラジオ、スタンプ帳、スタンプカードをセットにした、

自治体例	取組例
	ラジオ体操スタートセットを提供。 <u>体操参加者がスタンプを集めると、オリジナル缶バッジや市営体育館でのスポーツ教室割引券をもらうこともできる。</u> このほか、グループへの <u>講師の派遣</u> も市が実施。
海南市 (和歌山県)	●2013～2014年度にかけて、「地域介護予防活動支援事業」を実施。同事業の中で、 <u>介護予防・健康維持に向けたラジオ体操等に関する講習</u> を実施。また、 <u>自主的なラジオ体操会運営に取り組むグループへの支援</u> も実施。
阿久根市 (鹿児島県)	●健康増進課保健予防係で、「阿久根市ラジオ体操推進事業」として、ラジオ体操を積極的に実施した個人・団体を表彰。 ●このほか、「高齢者元気度アップ・ポイント事業」の中で、 <u>ラジオ体操に参加した高齢者にはポイントが与えられる。</u> ポイントをためると商品券等に交換が可能。

※出典：各自治体ウェブサイト及び各種報道資料を基に作成。

イ. 地域における活動例（自主グループ活動・ご当地ラジオ体操）

地域においては、全国各地で、自主グループにより公園・公民館等でのラジオ体操会、学校の夏休み中の夏休みラジオ体操会等が運営されている。こうした自主グループは、町内会・子ども会等の地域組織や、郵便局と連携して運営されていることも多い。また、自治体の教育委員会、健康推進・介護予防関連課からの支援を受けて運営されている場合もある²²。

このほか、地域にとって親しみやすいかたちでラジオ体操を実践していくため、ご当地の方言を取り入れたラジオ体操も各地で見られるようになっている。宮城県石巻市では、震災後の被災地での体と心の健康に役立てるため、東北弁を使った「おらほのラジオ体操」が作成され、話題となった。動画サイト YouTube に投稿された動画が評判を呼び、テレビ・ラジオ・雑誌・WEB 等で盛んに取り上げられ、書籍・DVD も発行された²³。この他にも、新潟医療福祉大学が手がけた新潟弁ラジオ体操²⁴、愛知県田原市が手がけた田原弁ラジオ体操²⁵、宮崎県都城市の手がけた都城弁ラジオ体操²⁶などのご当地ラジオ体操の例がある。

²² 地域におけるラジオ体操普及状況については、簡易保険加入者協会委託調査（2011）「保健所・市町村保健センターの受持ち地域におけるラジオ体操・みんなの体操の普及状況調査」、同委託調査（2013）「市町村ラジオ体操連盟及びラジオ体操会の実態調査」参照。

²³ 書籍・DVD 発行に関するプレスリリース参照

(http://www.mccannwg.co.jp/wp/wp-content/uploads/2013/04/121712PressRelease_OrahoRadio_JP.pdf)。

²⁴ <http://www.nuhw.ac.jp/topics/public/detail/insertNumber/1763/>

²⁵ <http://www.city.tahara.aichi.jp/fukushi/kenkou/1001173/1004344/index.html>

²⁶ <http://cms.city.miyakonojo.miyazaki.jp/display.php?cont=150807183253>

ウ. 企業における活動例（健康づくり等への活用）

● オフィス・作業現場での活動²⁷

ラジオ体操は、企業・事業所のオフィス・作業現場における健康づくりや、事故防止のための体操としても幅広く活用されている。デスクワーク中心のオフィスでは、肩こり・腰痛予防やリフレッシュにラジオ体操を活かし、工場・建設作業現場などでは朝に一斉にラジオ体操することで体をほぐして事故防止につなげている例がある。

● 健康保険組合等での活動

大企業の健康保険組合や全国健康保険協会の都道府県支部、業界別の健康保険組合等において、ラジオ体操を健康づくり・生活習慣病予防等に活用している例が見られる。ラジオ体操の実践を推奨する例のほか、ラジオ

図表 9 健康保険組合におけるラジオ体操の活用事例

取組団体	活動概要
デンソー健康保険組合	・2007年に、健康保険組合と事業主が協働して健康づくりを進めるため「Do! ヘルシーライフ推進委員会」を発足。同委員会で、運動、食事の改善、メタボ予防、卒煙（禁煙）、健康に関する啓発活動を実施。運動に係る取組の一つとしてラジオ体操を継続的に奨励している。
東京海上日動健康保険組合	・10月～11月を健康増進月間として、様々なコースを設けて健康増進へのチャレンジを促している。2016年は、食事改善、休肝・禁煙などのコースとともに、「ラジオ体操コース」が設けられている。
ヤクルト健康保険組合	・生活習慣病予防のため、運動・食事・禁煙の3つのコースで所定の目標を達成した被保険者に賞品を授与する取組を実施。2016年の運動コースは、ウォーキングとラジオ体操を実践する内容となっている。
全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部	・加盟事業所の健康づくりの支援のため、ラジオ体操を継続的に実施する事業所に、CD・DVDを無償で貸出。
全国健康保険協会（協会けんぽ）岩手支部・熊本支部	・事業所が気軽に健康づくりに着手できるよう敷居を下げた健康づくり活動を奨励する「スモールチェンジ活動」を実施。始業前のラジオ体操の実践も推奨されている。
観光産業健康保険組合	・生活習慣病予防に向けた「健康づくりプログラム」として、運動や食習慣改善等に取り組むコースを用意。ウォーキング・ラジオ体操に取り組むコースもある。目標達成者には商品券等に引換可能なポイントを付与。

※出典：各団体ウェブサイト及び公表資料に基づき作成

²⁷ 簡易保険加入者協会（2012）「全国建設業・運輸業関係企業におけるラジオ体操の普及状況調査」、簡易保険加入者協会（2014）「ラジオ体操を利用した健康づくりの先進事例集」参照。

体操を含む運動プログラムを行った被保険者に賞品・商品券等に交換可能なポイントを付与する例が見られる。

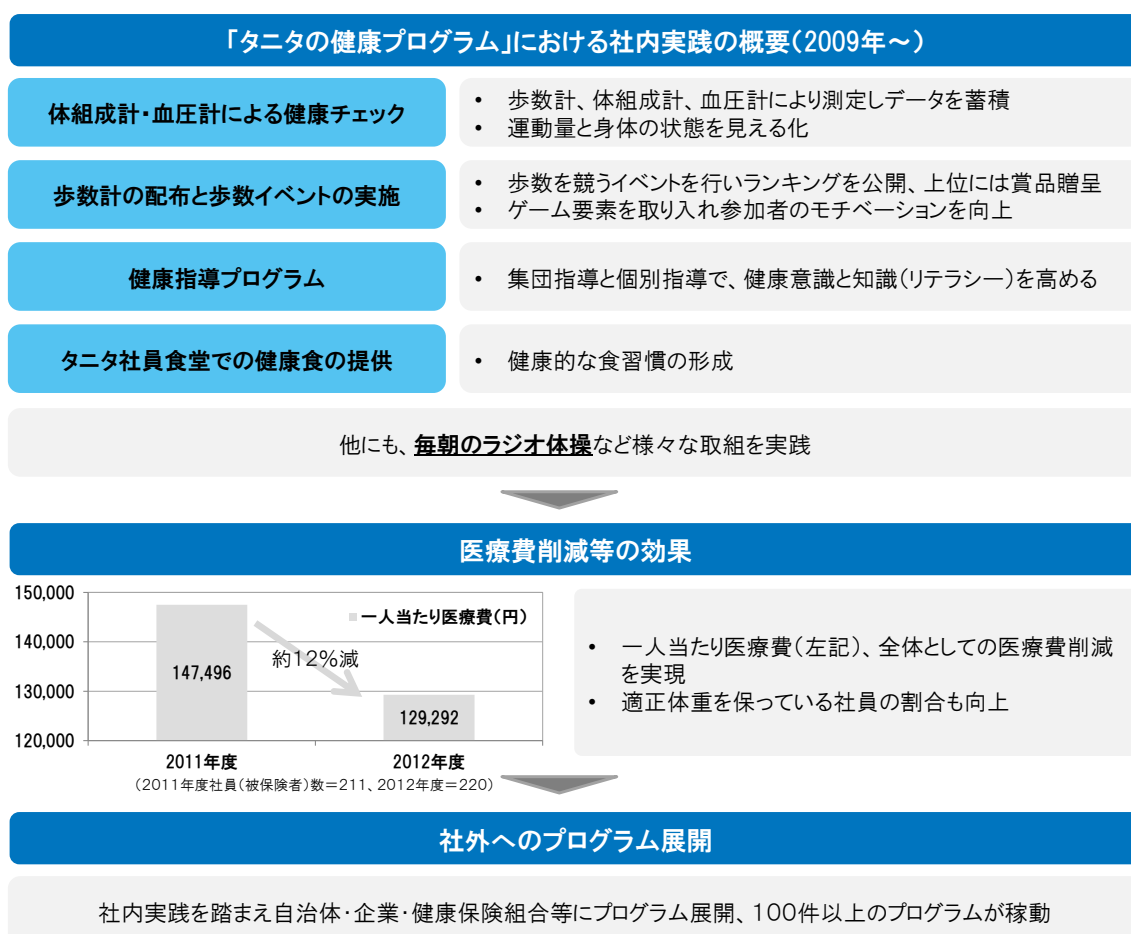
エ. 企業における活動例(包括的健康推進プログラムへの導入・ICT の活用)

● 「健康経営」に向けた包括的健康推進プログラムへの導入

近年、従業員等の健康管理を経営的観点で考え、戦略的に健康増進に向けた取組を実践する「健康経営」が注目を集めている。従業員等への健康投資により、従業員の活力や生産性を向上させ、業績・株価の向上につなげることが、企業や健康保険組合等に期待されている。

身体計測器や各種健康ソリューションの提供などの事業を手がける株式会社タニタは、「健康経営」に先駆的に取り組んできた企業の一つである。

図表 10 タニタの健康プログラム概要



※出典：各種公表資料を基に作成²⁸

²⁸ 株式会社タニタヘルスリンク HP (<http://www.tanita-thl.co.jp/business/system.html>)、株式会社タニタ資料 (http://www.meti.go.jp/committee/kenkyukai/shoujo/jisedai_healthcare/kenkou_toushi_wg/pdf/001_07_00.pdf) 等

タニタでは、2009 年から図表 10 に示した社員の健康推進に向けた包括的プログラム（タニタの健康プログラム）を開始した。プログラムでは、運動量や身体の状態の計測・見える化、運動意欲を高めるイベント、健康指導、食生活の改善等を行っているほか、毎朝のラジオ体操も実践している。こうした取組の結果、医療費削減等の成果が見られた。さらにタニタでは、社内実践の成果を踏まえ、プログラムの社外展開も進めており、既に多くの自治体・企業・健康保険組合にプログラムが提供されている。

なお後述するように、タニタの他にも、包括的な健康推進プログラムを開発し、外部に展開を図る企業が見られる。今後のラジオ体操の普及においては、こうした包括的プログラムとの連携を積極的に進めることも一つの方向性として考えられる。

● ICT（情報通信技術）の活用

ラジオ体操の正しい実践や普及を、ICT でサポートする例も見られる。NHK では、ラジオ体操第一・第二の動作を解説するスマートフォンアプリを、iOS・Android OS 向けにそれぞれ提供している。このほかユニークなアプリを提供している企業として、名古屋工業大学の大学発ベンチャー・来栖川電算社が挙げられる。来栖川電算では、iOS・Android OS 向けアプリ「毎朝体操」を提供している²⁹。

図表 11 「毎朝体操」画面イメージ



※出典：Google Play 「毎朝体操」 ページ参照

参照。

²⁹ 「毎朝体操」の詳細は、来栖川電算 HP (<http://kurusugawa.jp/>)、Google Play ページ (<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.kurusugawa.teamR.maiasa&hl=ja>) 等参照。

「毎朝体操」は、iOS・Android スマートフォンや Android Wear 対応スマートウォッチで利用できるアプリである。「毎朝体操」を起動したスマートフォンやスマートウォッチを身に付けてラジオ体操第一・第二を行うと、センサーで計測したデータから、体操動作の採点や消費カロリーの計測ができる。また、採点結果を他のユーザーと競い合ったり、体操の実施状況を記録する機能も持つ。

また、「毎朝体操」の特徴の一つに、深層学習（ディープラーニング）と呼ばれる人工知能（AI）技術を活用していることがある。「毎朝体操」では、ユーザーから体操の実践データを集めることで、深層学習により体操動作の採点精度が上がっていく。ユーザーが「毎朝体操」を使えば使うほど、人工知能がより精緻な採点を可能にしていく仕組みとなっている。

従来、ラジオ体操を個人や地域場で実施する際には、どのように動作が行われているかや、どの程度の運動量があるかを把握することは困難だった。しかし、ICT を活用することで、気軽に動作に関する採点結果や、運動効果を可視化することができるようになっている。今後のラジオ体操の普及に向けて、ICT のもたらすこうした効果を積極的に活用していくことは重要と考えられる。

（４）今後の普及活動のあり方に関する考察

現状のラジオ体操の普及状況・普及活動の状況を踏まえた今後の活動のあり方として、ア．自治体・地域との連携強化、イ．企業との連携強化、ウ．先端技術の活用が考えられる。ア～ウの活動のあり方について、以下に述べる。

ア．ラジオ体操の継続的实践に向けた自治体・地域との連携強化

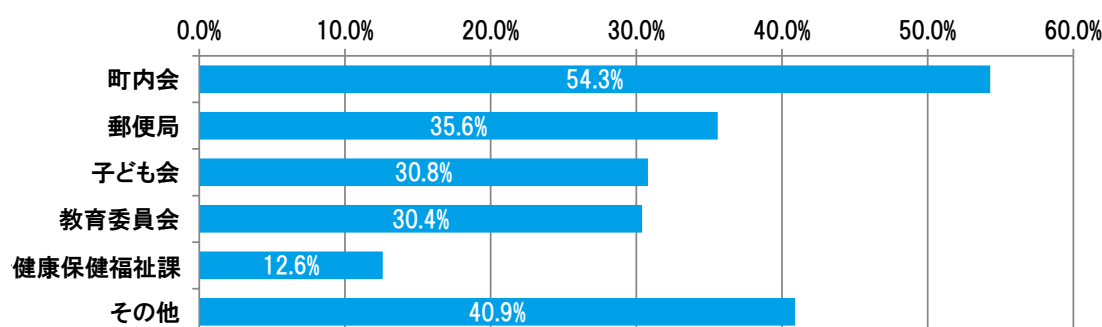
上述のように、従来の主要団体（かんぽ生命保険、NHK、全国ラジオ体操連盟、簡易保険加入者協会）による普及活動の中でも、自治体・地域組織に対するラジオ体操の講習会は実践されてきた。また、自治体が健康増進・介護予防にラジオ体操を活用する取組や、地域における自主的なラジオ体操会運営・ご当地ラジオ体操の開発といった取組は、これまでも盛んに行われてきた。

ラジオ体操の普及のために、自治体・地域との密な連携は欠かせない。今後に向けては、以下に示すように、自治体健康・保健福祉関連課への働きかけ強化、地域のラジオ体操会へのアプローチ強化を進め、自治体・地域との連携をさらに深めていくことが重要と考えられる。

● 自治体健康・保健福祉関連課への働きかけ強化

図表 1 2 は、簡易保険加入者協会が 2012 年度に行った、地域のラジオ体操会が連携をとっている団体についての調査結果である。これによると、地域のラジオ体操会のうち、自治体の健康・保健福祉関連課との連携をとっている団体の割合は 12.6%にとどまっている。この連携を強化していくことは、今後のラジオ体操の普及に向けて重要と考えられる。

図表 1 2 地域のラジオ体操会が連携している団体（2012 年度調査結果）



※出典：簡易保険加入者協会（2013）「市町村ラジオ体操連盟及びラジオ体操会の実態調査」 p.9

● 地域のラジオ体操会へのアプローチ強化

上記の図表 1 2 を再度確認すると、地域のラジオ体操会の連携先として最も多い団体は町内会となっている。ただし、全国的に町内会の組織率は低下傾向にあることを考慮すると、地域のラジオ体操会の運営基盤も今後弱体化していくことが懸念される。また、代表者の高齢化が進み、継続的な運営に不安を抱えている会が見られることも、かねてから指摘されている³⁰。

ラジオ体操の普及・実践を支えてきた地域のラジオ体操会を今後も維持・発展させていくためには、体操会の運営主体・代表者に対して積極的にアプローチし、支援を提供していくことが重要と考えられる。

イ. ラジオ体操の実践・普及に向けた企業との連携強化

ラジオ体操は企業のオフィス・工場・建設現場等で幅広く実践され、健康保険組合においても従業員の健康づくり・生活習慣病予防のためにラジオ体操を推奨する例が多く見られる。近年では「健康経営」の機運の高まりを背景に、包括的な健康推進プログラムを開発し、一つのメニューとしてラジオ体操を活用する例もある。こうした包括的健康推進プログラムを

³⁰ 例えば、簡易保険加入者協会（2013）「市町村ラジオ体操連盟及びラジオ体操会の実態調査」 p.26 参照。

外部に展開していく例も見られる。

今後に向けても、企業・健康保険組合におけるラジオ体操の活用を広げていくことは引き続き重要と考えられる。また、包括的健康推進プログラムを外部に提供する企業と連携してラジオ体操の普及を行うことも、今後の方向性の一つとなりうるものと考えられる。

ウ. 先端技術の活用

上述のとおり、近年、ラジオ体操の正しい実践と普及に向けてスマートフォン・スマートウォッチ向けアプリを提供する例が見られるようになっている。一部のアプリは、人工知能（AI）技術を活用して体操の動作の採点や消費カロリー計測を行う機能や、他のユーザーと採点結果を競い合い体操のモチベーションを高める機能も有している。

このように先端技術を活用することで、以下のようなメリットが期待できる。

- **評価・効果のフィードバック**：体操に習熟した講師がいなくても、動作の様子や運動効果に対して即座にフィードバックが可能となる
- **体操継続・技能向上の動機付け**：他のユーザーとの競い合いや交流などを通じて、体操の継続的实践や技能向上に向けた動機付けを行うことが可能となる

また、ラジオ体操の普及活動は、自治体・地域組織や学校、企業・事業所、高齢者福祉施設等を対象に行われてきたが、20代～50代の個人へのアプローチはやや手薄となっている。こうした年代の個人は、所属する企業・事業所でラジオ体操を行っている場合を除き、ラジオ体操に親しむ機会も少ないと想定される。

先端技術の活用は、以下のように、従来の普及活動によるアプローチが手薄だった層への働きかけにも有効と考えられる。

- **青壮年へのアプローチ**：新たな技術・デバイスに興味を持つ人々の関心をひきつけ、従来必ずしもラジオ体操との関わりが深くない層（20～50代の個人）に対してもアプローチすることが可能となる。

4 章 他の健康体操の特徴

本章では、ラジオ体操以外の健康体操の事例と、その特徴・普及活動の状況についてとりまとめる。そのうえで、他の健康体操の普及活動からラジオ体操の普及に向けて参考とすべき点を検討・整理する。

1 節では、調査対象・方法、2 節では他の健康体操の分類、3 節・4 節では他の健康体操の事例調査結果について整理する。5 節では、4 節までの内容を踏まえ、他の健康体操とラジオ体操の特徴、運営・普及のあり方に関する考察を行う。

1 節 調査対象・方法

(1) 調査対象

本章では、国内における健康体操を調査対象とする。健康体操を、ここでは「健康増進・体力維持・身体機能の維持等を主な目的とする、一定のルールに沿って身体を動かす体操であって、固有の名称を持つもの」と定義する。こうした健康体操の事例とその特徴・普及の取組等について調査し、ラジオ体操の普及に向けた参考とするものとする。

なお、健康増進を目的として実践されているが特定の名称を持たない体操、海外で発祥した体操（ヨガ・ピラティス等）は、今回の調査対象から除外した。また、競技として評価・順位付けを行うことを前提とした体操（器械体操・新体操等）、芸術・魅せる表現を主な目的としたダンスも、ラジオ体操と性質が異なるため今回の調査対象から除外している。

(2) 調査方法

ア. 調査項目

他の健康体操の事例について、次頁の図表 13 に示すように、作成の経緯、対象者・動作構成等の内容、健康体操のもたらす効果、運営体制・普及の取組をそれぞれ調査している。

イ. 調査手法

他の健康体操に関する情報収集にあたり、まずインターネット・文献・その他公開情報に基づく調査を行い、結果を整理した。公開情報に基づく調査結果は、3 節に示している。また、一部事例については、当該健康体操の運営・普及団体に対するヒアリングを行い、より具体的に特徴・普及

の取組等を調査した。その結果は4節に示している。

図表 1 3 他の健康体操に係る調査項目

調査項目	調査事項
●経緯：作成の経緯	・成立と発展・普及の経緯、理念・目的 ・実践シーン、健康体操と地域とのつながり
●内容：対象者・動作構成等の内容	・対象者（子ども／成人／高齢者等） ・運動強度、所要時間、体操の動作構成
●効果：健康体操もたらす効果	・身体的効果、効果の検証方法
●普及：運営体制・普及の取組	・運営・普及団体、指導者育成・認定方法 ・普及状況、普及・PRの取組等

2 節 他の健康体操の分類

他の健康体操の事例を調査し、作成の経緯・目的の観点から事例を分類した。
図表 14 のとおり、ご当地体操、医療・福祉系体操、職場体操、スポーツ・武術系体操、テーマ体操、その他の事例に分類される。

以下の各分類の健康体操の具体的事例について、次節に示す。

図表 14 他の健康体操の分類

分類	分類概要
ご当地体操	・特定の自治体や地域において、住民の健康づくり、自治体・地域への愛着の醸成等を目指して作成された体操。 ・都道府県により作成された県民体操、市区町村等が作成したご当地体操が多数存在する。
医療・福祉系体操	・高齢者の介護予防・認知症予防、療養中のリハビリ・筋力回復等のために作成された体操。 ・自治体・公的機関において独自の介護予防体操を作成している例や、民間団体が独自の体操を開発・普及している例が多く見られる。
職場体操	・企業・事業所における健康づくり、労災防止等のために作成された体操。 ・大企業が自社の職場特性に合わせて体操を開発している例や、健康保険協会等が加盟企業向けに体操を開発している例がある。
スポーツ・武術系体操	・特定のスポーツ・武術の動きをベースに一般向けにカスタマイズされた体操や、特定のスポーツ・武術の準備運動のために開発された体操。
テーマ体操	・アニメやキャラクター、テレビ番組等をモチーフにして作成された体操。 ・アニメ・番組等のPRに重きを置きつつ、健康体操としても活用されている例がある。
その他	・上記に当てはまらないその他の健康体操を指す。

3 節 他の健康体操の事例

本節では、他の健康体操として、以下の表に示したものを紹介する。表中のリストは全国にある健康体操の事例のごく一部に過ぎないが、運営・普及主体（自治体・公的機関・民間団体・企業等）、体操の目的・動作構成といった観点から多様な事例を盛り込み、国内における健康体操の事例をできるだけ幅広く紹介するよう努めた。各事例の内容を、次頁から示す。

図表 1 5 本節での紹介事例一覧

紹介事例	
（１）ご当地体操 ①道民体操（どさんこ体操）：北海道 ②健康雪かき体操：青森県 ③なのはな体操：千葉県 ④茨城県民体操：茨城県 ⑤県民体操デイ・バイ・デイしずおか：静岡県 ⑥阿波踊り体操：徳島県 ⑦がんばらんば体操：長崎県 ⑧健康カニチョッ筋体操：北海道網走市 ⑨はっぱっぱ体操：千葉県柏市 ⑩すみだ花体操：東京都墨田区 ⑪すこやかリズム体操：神奈川県伊勢原市 ⑫伊賀市忍にん体操：三重県伊賀市 ⑬天草宝島体操：熊本県天草広域本部 （２）医療・福祉系体操 ①太極拳ゆったり体操：福島県喜多方市 ②文の京介護予防体操：東京都文京区 ③荒川ころばん体操：東京都荒川区 ④さんちゃん健康体操：新潟県三条市 ⑤いきいき百歳体操：高知県高知市 ⑥貯筋運動：健康・体力づくり事業財団 ⑦レインボー体操：JA 共済 ⑧ロコトレ：ロコモ チャレンジ！推進協議会 ⑨SOMPO オリジナル体操：SOMPO ケアネクスト ⑩コグニサイズ：国立長寿医療研究センター	（３）職場体操 ①Rev ストレッチ：ヤマハ発動機グループ ②味の素グループ転倒予防体操：味の素グループ ③あたらしい NSK 体操：日本精工 ④NRC 安全・安心体操：日本レコードセンター ⑤はつらつ体操：旭硝子 ⑥アクティブ体操：J F E スチール ⑦郵便体操：旧郵政省 ⑧神戸ドーユー体操：神戸経済同友会 ⑨スマトレ：協会けんぽ岡山支部 ⑩元気ニコニコ体操：栃木県 （４）スポーツ・武術系体操 ①相撲健康体操：日本相撲協会 ②健康柔体操：柔道整復師試験財団 ③スポーツ吹矢体操：日本スポーツ吹矢協会 ④ブラジル体操 （５）テーマ体操 ①くまモン体操 ②アンパンマン体操 ③ようかい体操第一 （６）その他 ① 3 B 体操 ②カーブス健康体操

※コロン以下は、当該健康体操の普及地域もしくは運営・普及団体を示す。

（１）ご当地体操

ご当地体操のパターンとして、都道府県で開発された「県民体操」（下記表中では、①～⑦）や、市町村等の単位で作成されたご当地体操（⑧～⑬）がある。

これらの中には、戦後まもなく作成されたもの（③・④）や、数十年の歴史を持つもの（①・⑪）があるが、その他は 2000 年代以降に開発されている。2000 年代以降にご当地体操が増えている背景には、国による健康増進の取組の推進がある。2000 年に厚生省事務次官通知等により、生活習慣病予防等を目指す国民健康づくり運動「健康日本 21（第一次）」が始まり、2002 年には健康増進法が公布されて、都道府県及び市町村に健康づくりに向けた計画の策定・推進が要請されるようになった。この頃から、住民の健康づくりの取組の一つとして、ご当地健康体操の作成・普及を行う自治体が増えている。

古くからある体操の場合、現在ではほとんど普及活動が行われていないが、最近になって開発された体操の普及においては、講習会・イベントの実施のほか、指導員の養成等も継続的に行い、体操の定着を図っている例が見られる。また、大学・専門機関等と連携して健康効果についての検証を行った上で開発されていることが多い。

図表 16 ご当地体操事例

ご当地体操事例		
事例	項目	概要等
①道民体操 （どさんこ体操） ：北海道	経緯	・ 1978 年 10 月 7 日の北海道 110 年記念道民スポーツ全道大会に際して、北海道が制定した道民の体操。企画及び監修を北海道が行い、体操の動作は札幌市にある手稲高等学校教諭らが担当して作成。
	内容	・ 北海道の過去、現在、未来をモチーフにした 12 の動作からなる。
	普及	・ 制定当時に札幌圏を中心に広まったが、現在では組織的な普及活動は行われていないと見られる。
	参照先	・ 北海道庁 HP 等参照。
②健康雪かき体操 ：青森県	経緯	・ 県教育委員会が、「運動」を中心とした科学的・効果的な体力づくり対策による健康寿命の伸延を目指し、2005 年に発表。青森県での冬季間の運動不足を解消し、平均寿命の短い県民の健康増進を進める意図がある。県立保健大学の三浦雅史氏が監修、ダンスインストラクターの小野郁子氏が振り付け。
	内容	・ 対象者は年齢、性別問わず（高齢者を中心とするが、子どもでも可）。 ・ 所要時間約 5 分間。雪かきの動作等を取り入れた 12 の動きで構成される。
	効果	・ ストレッチ、筋力トレーニングの両方の要素を含んでいる。 ・ 実際の雪かき作業の準備体操としても活用できるよう設計されている。
	普及	・ 県がウェブサイト上で紹介するとともに、高齢者施設や教育機関で、介護予防・レクリエーションのために活用することを推奨。CD や DVD も貸し出し。
	参照先	・ 青森県庁 HP 等参照。

ご当地体操事例		
事例	項目	概要等
③なのはな体操 ：千葉県	経緯	・ 1953 年に『いつでも、だれでも、どこでも、気軽に、楽しく』できる県民体操として作成。以降、学校や地域のスポーツ大会などで行われている。 ・ 2000 年度には高齢者や障がい者も実践しやすいよう座位でできる「なのはな体操—高齢者向け—」を追加。
	内容	・ 所要時間約3分間。10 の動作で構成され、立位・座位でそれぞれ実施可能。
	普及	・ 千葉県が普及活動を行ってきた。リーフレット、CD、DVD 等を作成、配布。 ・ ただし、県による普及活動は既に終了し、現在は行われていない。
	参照先	・ 千葉県 HP 等参照。
④茨城県民体操 ：茨城県	経緯	・ 1949 年、ラジオ体操の休止をきっかけに茨城県体操協会会長の遠山喜一郎氏が作成。国民の健康は国家の財産であり、体力こそ生活を支える源であるという考えに立ち、ラジオ体操の代わりに実施することができるものとして考案された。
	内容	・ 所要時間3分 20 秒程度。ラジオ体操と動作構成は近いが、より高度な運動を含んでおり、計 13 の動作で構成される。
	普及	・ 茨城県教育委員会や茨城県の広報部局がウェブサイト上で紹介。 ・ 現在でも、一部の県立高校・中学校などが、体育の準備体操や体育祭等で実施。
	参照先	・ 茨城県教育委員会 HP 等参照。
⑤県民体操デイ・バイ・デイしずおか ：静岡県	経緯	・ 健康長寿日本一を目指す健康づくりの取組の一環として作成された県民体操。
	内容	・ 富士山、お茶山、みかん山、伊豆半島など、地域資源をモチーフにした体操。
	効果	・ 心身両面の健康効果：足腰の強化、姿勢保持、バランス・柔軟性の向上により、転倒予防、歩行動作の向上などにつなげることが意図されている。
	普及	・ 静岡県ウェブサイト上で紹介。また、DVD 配布、チラシ配布などを行っている。
	参照先	・ 静岡県 HP 等参照。
⑥阿波踊り体操 ：徳島県	経緯	・ 徳島県は、全国的にワーストクラスの糖尿病死亡率、介護認定率を記録する状態だったため、県のシンボルでもある阿波踊りに注目して健康体操を作成することとなった。県が徳島大学、四国大学との地域連携事業として 2006 年に作成。
	内容	・ 基本編、シニア編のほか、座位運動編、メタボ解消編、トレーニング編など対象者・シーンに合わせた 11 バージョン有り。 ・ 所要時間はバージョンにより異なり 3 分半～16 分。運動強度も異なる。
	効果	・ ストレッチ・筋力づくり・バランス運動・全身運動が組み込まれており、運動不足の解消、血流促進、介護予防・ロコモ予防の効果が期待できる。
	普及	・ 県が企業、学校などに指導員である「阿波踊り体操応援隊」を無料で派遣している。指導者育成講座も各地で開催するなど、継続的に普及活動を行っている。 ・ 地元サッカーチーム選手にも阿波踊り体操を行ってもらうなどして PR を行っている。
	参照先	・ 徳島県 HP 等参照。
⑦がんばらんば体操 ：長崎県	経緯	・ 県民の健康・体力づくりと、長崎がんばらんば国体及び長崎がんばらんば大会の機運醸成を目的として、2007 度に考案。県出身歌手のさだまさしによる楽曲「がんばらんば」にのせて行う体操。
	内容	・ 強度に応じ「がんばらんば編」「げんきアップ編」「すこやか編」の3バージョン有り。

ご当地体操事例		
事例	項目	概要等
		「すこやか編」は座位で行う。強度の低いものでウォーキング程度、高いものでジョギング程度の運動負荷がある。所要時間は3分30秒程度。
	効果	・運動不足の解消、リラックス・不安感解消効果。いずれも、実験を行って効果を計測・実証している。このほか、職場での普及にも取り組んでおり、実践した職場では親睦を深める効果があったとの報告がある。
	普及	・国体とあわせた普及活動が行われたが、その後も「県民体操」として定着を図る取組が行われている。県スポーツ推進課が主体となって、教育機関、高齢者福祉施設、地域のイベント、職場等での普及活動を実施。 ・県下市町にインストラクターを配置し、イベント・講習会等に派遣している。
	参照先	・ 長崎県 HP 等参照。
⑧健康カニチョッ筋 体操：北海道網走市	経緯	・市政施行60年を記念し、2007年に市民の健康づくりのために作成。市の保健師と栄養士がトレーニング指導士の協力を得て原案を作成、東京農大健康科学研究室 桜井智野風先生の監修を受けて創作。テーマ曲もオリジナル。
	内容	・網走特産のアブラガニをモチーフにしたオリジナル体操で、筋力アップを図ることができる全身運動。基本バージョンと、小さい子どもから若者向けのポップバージョンがある。所要時間5分程度。
	効果	・3ヶ月・1日1回の体操の結果、多くの被験者に筋肉量向上、内臓脂肪低下、体力測定結果の向上が見られた。
	普及	・講習会、イベントでの実施等で普及を図っているほか、DVD、CDも配布。
	参照先	・ 網走市 HP 等参照。
⑨はっぱっぱ体操 ：千葉県柏市	経緯	・柏の葉地区での健康増進、住民の交流に向けて、東京大学名誉教授の監修の下で2009年開発。体の奥の筋肉を動かし、脳も活性化させることを意図し開発。また、大規模マンションが立ち並ぶ地域での住民同士のコミュニケーションの活性化も意図して開発された。振り付け・音楽・映像(CG含む)には各分野のトップランナーを起用。
	内容	・同じ側の手足を同時に動かす「なんば」の動作要素が全体にちりばめられている。また、「間違えやすい動き」をあえて盛り込んでいたり、掛け声をあげながら自由にポーズをとったりと、飽きさせずにゲーム感覚で楽しめるよう意図されている。 ・所要時間は約3分30秒。
	効果	・なんばの動きは、体の神経を縦に使う「同側型神経支配」の動きであり、ボディー・インナーマッスルを鍛えるためには効果的とされる。また、声を出したり自由にポーズを取ることで、脳を活性化することも意図している。
	普及	・コンテストの開催、インストラクター養成、WEB動画配信などが行われた。
	参照先	・ 柏の葉アーバンデザインセンター(UDCK)資料 等参照。
⑩すみだ花体操 ：東京都墨田区	経緯	・墨田区ゆかりの曲である、瀧廉太郎作曲の「花」に乗せて体を動かす体操として、墨田区保健計画課が2008年に作成。動作の作成に日本フィットネス協会、監修に早稲田大学スポーツ科学学術院の樋口満教授が協力。
	内容	・区民が運動習慣を身に付けるきっかけとなるよう、いつでもどこでも気軽にできる体操として作成。

ご当地体操事例		
事例	項目	概要等
		・ テンポのやや速い「さくら編」とゆったりとした「つつじ編」の 2 つのパターンがあり、年齢や体調にあわせて選択できる。所要時間3分程度。
	効果	・ 適度な運動習慣づくりを通じた生活習慣病予防、健康増進を意図。「さくら編」は早歩き(81m/分)(4 メッツ)、「つつじ編」は普通歩行(67m/分)(3 メッツ)相当の負荷。
	普及	・ 保健計画課が、区HP 上での情報発信、区内施設でのビデオテープ・DVD・CD の貸し出しを行っている。また、家庭、職場、学校、町会、サークルなど様々な場での実践につなげていくため、すみだ花体操普及委員会を組織し、講習会等を実施。
	参照先	・ 墨田区 HP 等参照。
⑪すこやかリズム体操：神奈川県伊勢原市	経緯	・ 1986 年 3 月の「伊勢原市健康・文化都市宣言」を受けて、市民一人ひとりの健康づくりに役立てるため 1988 年に作成。
	内容	・ 「だれでも、いつでも、どこでも」気軽に行うことが出来る体操として作成。 ・ 立位、座位がある。13 の動作で構成され、所要時間は 3 分程度。
	普及	・ 保健福祉部健康管理課を中心に、市ウェブサイトでの紹介、ウェブ動画、DVD 等の製作、配布等実施。
	参照先	・ 伊勢原市 HP 等参照
⑫伊賀市忍にん体操：三重県伊賀市	経緯	・ 忍者発祥の地にちなみ、NPO 法人リズム体操研究会や伊賀流忍者集団黒党が中心となって 2003 年に作成。
	内容	・ 忍者のモチーフを取り入れた動作で、所要時間 3 分程度。 ・ 通常バージョンのほかに介護予防バージョンも作成。
	効果	・ 健康増進(足腰強化等)、脳の活性化等。三重大学教授の協力を得て健康効果の検証を行っている。
	普及	・ 「忍にん体操普及会」(主に市主催の指導者養成研修修了者で構成)が普及活動を実施、伊賀市がバックアップ。市内外での講習、イベントでの PR 等を実施。 ・ 各種メディアに取り上げられている。CD・DVD 販売も実施。
	参照先	・ ヒアリング結果(詳細後述)等参照。
⑬天草宝島体操：熊本県天草広域本部	経緯	・ 高齢化率が高く、県内で健康寿命の短い天草市が、島民の健康寿命の延伸に向け、医師会・健康運動指導士会・地域団体等が連携して、2014 年に作成したご当地体操。
	内容	・ 立位・座位バージョン、初級・中級・上級があり、子どもからお年寄りまで、自分にあったものを選択して実施。16 の動作で構成され、所要時間 6 分程度。
	効果	・ ロコモ(ロコモティブシンドローム)予防、メタボ予防を目指すもの。専門家の監修を受け作成されている。
	普及	・ 医療機関、介護予防事業、健康づくり事業で活用。 ・ 住民や医療福祉施設等の従事者向けに研修を実施し、2 回以上受けた人を普及推進員としている。
	参照先	・ 熊本県天草広域本部 HP 等参照
【その他事例】 函館いか踊り体操：北海道函館市／んだっちゃ体操：宮城県仙台市青葉区／DANDAN! for キッズ：東京都武蔵野市／ゲタっち体操：長野県朝日村／県民さわやか体操：石川県／ひらかた体操：大阪府枚方		

ご当地体操事例		
事例	項目	概要等
市／ももっち体操：岡山県／きたろう体操：鳥取県境港市／にいはま元気体操：愛媛県新居浜市／たっしゅか体操：佐賀県伊万里市／美らがんじゅう体操：沖縄県宜野湾市　ほか多数		

（２）医療・福祉系体操

医療・福祉系体操の下記の事例のうち、①～⑤は、自治体により開発された独自の介護予防体操である。高齢化の進展、2000年の介護保険法の施行等を背景に、2000年代以降に自治体における高齢者の介護予防の取組が本格化してきた。こうした流れを受けて、荒川区（③）や高知市（⑤）は独自に体操を開発し、先駆的に転倒予防・介護予防に取り組んできた。その後、2005年の介護保険法改正により介護予防の観点がさらに重視されるようになり、全国各地で介護予防体操が作成・実践されるようになっている。

自治体の介護予防体操は、住民ボランティア等の協力を得て運営される体操教室の場で行われているケースが多い。また、介護予防の成果につなげるため、体操の開発にあたり、専門家の協力を得て足腰や認知機能の維持・強化などの効果を検証している場合が多い。

このほか、公益財団法人・研究機関（⑥・⑩）、民間団体・企業（⑦・⑧・⑨）も独自の体操の開発や、普及・実践を進めている。

図表 17 医療福祉系体操事例

医療・福祉系体操事例		
事例	項目	概要等
①太極拳ゆったり体操：福島県喜多方市	経緯	・ 喜多方市は、「太極拳のまち」宣言を出している。その健康効果に着目し、県立医大や保健所が協働し、効果検証・改良を重ねて体操を開発。2007年度に完成。
	内容	・ 主に高齢者が対象。入門編・ステップアップ編（それぞれ立位・座位）の4バージョンがあり、いずれも太極拳の動きを取り入れている。 ・ 準備体操～入門編で計20分程度所要。ステップアップ編は7分程度。
	効果	・ バランス機能の向上、下肢筋力を中心とした全身の筋力アップに効果があることを検証済み。
	普及	・ 太極拳ゆったり体操の教室を開催し、高齢者の介護予防に役立てている。 ・ 年2回の講習会により、指導員を養成。指導員は市内の教室運営に協力。また、全国で普及活動を展開。この取組は、厚生労働省からも評価され、表彰されている。
	参照先	・ ヒアリング結果（詳細後述）等参照。
②文の京介護予防体操：東京都文京区	経緯	・ 2007年度に文京区が区民モニター、区内介護施設理学療法士、東京大学と共同で開発した体操。高齢者の健康維持・増進に役立てるために作成。
	内容	・ 主に高齢者が対象。全身の筋力を高めるが、とくに足腰の筋肉を中心に鍛え、「立つ」「座る」「歩く」能力と転倒を予防する「バランス」能力の向上を目指している。

医療・福祉系体操事例		
事例	項目	概要等
		区歌をアレンジした伴奏をつけ、穏やかなリズムに乗り、気分がリフレッシュできるようになっている。
	効果	筋力向上(足腰中心)、転倒予防。東京大学医学部附属病院医学系研究科リハビリテーション医学分野芳賀信彦教授、区内介護保険サービス事業所の理学療法士・作業療法士、区の保健師などが協働し、効果検証の上で開発している。
	普及	- 毎週、区内 13 会場で実施。また、出前講座も実施。 - 上記は、「文の京介護予防体操推進リーダー」と呼ばれる区民ボランティア 80 名の協力の下で運営されている。リーダー育成講座を受講したボランティアが、リーダーとして認定を受けている。
	参照先	文京区 HP 等参照。
③荒川ころばん体操 ：東京都荒川区	経緯	住民の転倒予防・寝たきり予防を目的に、荒川区と首都大学東京が共同開発した体操。2002 年から地域での実践・普及を開始。
	内容	- 高齢者を対象として、椅子を使って行う「ころばん体操」と、椅子とゴムバンドを用いて行う「せらばん体操」がある。所要時間は「ころばん体操」18 分程度、「せらばん体操」15 分程度。 - また 2016 年度は高齢者以外も広く対象とした簡易版の作成にも取り組んでいる。
	効果	足、腰、腹部の筋力アップやバランス感覚の向上。足腰の筋力強化につながる動きが多く取り入れられており、体操をしている時の酸素摂取量や心拍数を測定したところ、毎時4キロのウォーキングと同じ運動強度だった。また、発声をしながら手足を動かすことで脳内の血流が増加し、認知症予防にも効果が期待されるところ。
	普及	- 所定講座を修了したボランティアスタッフ(体操リーダー)の協力を得て、区内 30 箇所以上で週1～2回体操会が実施されている。 - DVD、DVD ブックを販売。ケーブルテレビでも放送。各種メディアにも取り上げられており、「ころばん体操」をモデルとした体操が他自治体にも広がっている。
	参照先	ヒアリング結果(詳細後述)等参照。
④さんちゃん健康体操 ：新潟県三条市	経緯	- 高齢者の介護予防、ふれあいの場作りを目的に市が 2009 年に開発。モデルは荒川ころばん体操。 - 歩いていける身近な場所に体操教室を設け、多くの高齢者に仲間と楽しく健康づくり、介護予防を続けてもらうことを目指している。
	内容	- 主に高齢者が対象。立位版、座位版を用意。ストレッチ、筋力強化・バランス向上を意図した動きのほか、発声も取り入れ、認知機能・口腔健康維持も図っている。 - 所要時間は1回約17分。
	効果	- 体操を続けることで、足・腰・腹部の筋力アップやバランス感覚の向上により転ばないからだづくりが期待できる。口の健康(口腔機能の向上)にも効果。 - 体操しながら声を出し、笑うことで認知症予防や、閉じこもり予防につながる。
	普及	- 市主催の体操教室や出前講座があるほか、市の認定する自主サークル(月1回以上・10 人以上で活動するサークル)でも体操教室を実施。 - 市主催が6会場に対し、自主サークルは 80 サークルで、市民主体の運営が中心とな

医療・福祉系体操事例		
事例	項目	概要等
		っているのが特徴。2015 年度の延べ参加人数は3万 1,000 人超。このうち自主サークルが、3分の2以上を占める。
	参照先	・ 三条市 HP 、報道資料等参照。
⑤いきいき百歳体操 ：高知県高知市	経緯	・ 米国国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に、2002 年に高知市が開発した、重りを使った体操。高齢者の筋力を高め、転倒予防に役立てるもの。
	内容	・ 主に高齢者が対象。椅子、重錘バンド、錘の棒(重さ調節が可能、高知市開発)を使用して行う。準備体操、筋力運動、整理体操の 3 つのパートからなる体操を実施し、筋力を鍛える。 ・ 基本的に週1～2回、地域の場に集まって、定期的に行う。 ・ 簡易版やスペシャル版もあり、運動能力が様々な高齢者でも広く実施可能。
	効果	・ 米国での研究実績を基に作成されており、健康効果をあらかじめ意図している。上半身の筋力向上、歩行能力の向上のほか、気持ちが明るくなった、というような心的効果もエビデンスとともに報告されている。 ・ 定期的に集まって体操に取り組むことで、高齢者の仲間づくり、閉じこもり予防にもつながっているものと考えられる。
	普及	・ 市が始めたものだが、現在は NPO 法人が中心となって全国で普及活動を展開。民生委員や老人クラブ等との連携を通じて、地域に根ざした普及を図っている。 ・ 転倒予防効果があるとの評判から、2016 年5月時点で40都道府県220市町村に広がっており、多くの自治体の介護予防の取組に取り入れられている。
	参照先	・ 高知市 HP ほか公表資料参照。
⑥貯筋運動：健康・ 体力づくり事業財団	経緯	・ 鹿屋体育大学特任教授の福永哲夫氏が作成した体操で、普及にあたって健康・体力づくり事業財団が協力。 ・ 筋肉量を高める運動を毎日行うことで「貯筋」を続け、高齢者の寝たきり防止・介護予防に役立て、できるだけ多くの人々の生活の質を高く長く保つことを目指している。
	内容	・ 主に高齢者、筋肉量の低下したリハビリ中の方などが対象。 ・ 高齢者がいつでもどこでも危険なくできることを重視。立位、座位、畳の3バージョンがあり、座位は椅子から立ち上がるのが難しい方向けに設計。 ・ 1日 15 分程度実践することが推奨されている。
	効果	・ 下半身の筋肉の維持・アップによる高齢者の寝たきり防止を意図しているため、効果は主に下半身の筋肉量増と運動能力の向上として現れる。
	普及	・ 財団が養成する健康運動実践指導者、健康運動指導士を対象として、貯筋運動の指導者養成講習会を実施。また、貯筋運動指導者に財団から協力を要請し、全国 100 箇所程度の総合型地域スポーツクラブで貯筋運動指導を実施。さらに、一部のクラブでは、地域の公民館等でサテライト教室を運営。 ・ 総合型地域スポーツクラブでの貯筋運動指導には、財団が助成。また、自治体の健康増進・介護予防の取組との連携が図れるよう、情報提供も行っている。 ・ 個人でも継続的に貯筋運動を続けられるよう、日々の貯筋運動やその他の運動結果を記録する「貯筋通帳」を開発。DVD も販売。

医療・福祉系体操事例		
事例	項目	概要等
	参照先	・ヒアリング結果(詳細後述)等参照。
⑦レインボー体操 ：JA 共済	経緯	・1983年にJA女性組合員の健康づくりのために開発された体操。考案者の二村ヤソ子氏のリハビリ体験から生まれた体操。健康増進・老化防止につなげることが意図されている。
	内容	・体力に自信のない方、高齢者も安全で無理なく楽しく続けられるよう設計。 ・立位・座位で実施でき、手を振る・腕を伸ばす・足踏みするといった日常的動作をベースとした、心臓に負担をかけない動作で構成されている。1セット2～3分で実施。
	効果	・やさしい動きで全身の血液の流れをよくし、「肩こり・腰痛の解消」「生活習慣病予防」「老化防止」「リフレッシュ」に効果が期待できるとされている。
	普及	・JA共済がウェブサイト上での情報発信、動画サイト上での動画配信等を行っている。 ・JA共済が各地のJA組合員向けにレインボー講習会を行っている。講習会を受けたJAの女性部等で体操教室の自主運営組織が生まれ、ボランティアスタッフにより定期的なレインボー体操教室が行われている例も見られる。
	参照先	・ JA 共済 HP 等参照。
⑧ロコトレ：ロコモ チャレンジ！推進協 議会	経緯	・ロコモチャレンジ！推進協議会(日本整形外科学会の専門医等で構成され、企業等の協賛を得て運営されている、ロコモ予防啓発団体)により推奨されている体操。
	内容	・左右の片足立ちとスクワットの2種類の運動を、1日3回行うシンプルなもの。継続して実践することでロコモ予防に役立てることが意図されている。
	普及	・ロコモ チャレンジ！推進協議会がHP等で情報発信。
	参照先	・ ロコモ チャレンジ！推進協議会 HP 参照。
⑨SOMPO オリジナル 体操：SOMPO ケアネクスト	経緯	・介護事業大手のSOMPO ケアネクスト社が専門家との協力のもと独自に開発した介護予防体操。
	内容	・高齢者にとって低下しやすい「柔軟性」「脚力」「バランス機能」を維持・向上させることを目指して設計されている。 ・誰でも無理なく行えるようすべて座位で構成され、初級・中級・上級と運動強度が分けられている。いずれも、ポップな音楽に乗せて行い、楽しく続けられるよう工夫されている。
	普及	・SOMPO ケアネクスト社の運営するホーム・デイサービスで実施されている。
	参照先	・ SOMPO ケアネクスト社 HP 参照。
⑩コグニサイズ：国 立長寿医療研究セン ター	経緯	・国立研究開発法人・国立長寿医療研究センターが、認知症の予防、特に400万人ともいわれる軽度認知障がい(MCI)の方々の認知機能の維持・向上に役立つエクササイズとして、2014年に開発したもの。 ・体を動かすのと同時に、頭の体操(認知課題)に取り組むことで認知症予防に寄与することを目的としている。どこでも、誰でも、簡単に実施できることもコンセプト。
	内容	・主に高齢者(特に軽度認知障がいの方)が対象。 ・目標心拍数が設定されており、一定程度心拍数が上がり「ややきつい」と感じる程度の強度で行うことが推奨されている。毎日、10分以上続けることを推奨。 ・ステップを踏みながら一定のタイミングで手をたたく「コグニステップ」、マス目を基準

医療・福祉系体操事例		
事例	項目	概要等
		に様々なステップを踏んでいく「コグニラダー」、認知課題に取り組みながら歩く「コグニウォーク」などの運動を行う。ただしこれらに限らず、認知的、身体的に負荷がかかる運動を継続的に行っていれば良い。
	効果	・ 認知症予防、軽度認知障がいの方の認知機能の維持・向上など
	普及	・ 国立長寿医療研究センターウェブサイトで紹介されているほか、関連書籍も発行されている。テレビ等に取り上げられた実績もあり、注目を集めている。 ・ 自治体の健康増進・介護予防の取組に取り入れることを推奨している。既にコグニサイズの普及に取り組んでいる自治体もあり、例えば神奈川県では、全県への普及を目指し、研修会・指導者派遣、コグニサイズを実演できるロボットの貸し出しなど、様々な取組を展開している。
	参照先	・ 国立研究開発法人・国立長寿医療研究センターHP 参照。
【その他事例】 上記のほか、自治体の介護予防事業、医療法人や社会福祉法人が開発した介護予防体操など多数		

（３）職場体操

企業において従業員の労災防止等を目的に、長く実践されてきた職場体操（下記表中⑦郵便体操等）の例は多く存在するが、近年、健康増進の機運の高まりや従業員の高齢化等を背景に、新たに職場体操を開発・刷新する例が見られるようになっている（①～⑥）。こうした職場体操は、転倒防止など職場特有の課題への対応、オフィス・工場など様々な職場環境への対応を意図しながら開発されている。

また、企業単位でなく、経済団体・健康保険協会・自治体においても独自の職場体操を開発し、面的な普及を図る例も見られる（⑧～⑩）。

図表 18 職場体操事例

職場体操事例		
事例	項目	概要等
①Rev ストレッチ ：ヤマハ発動機グループ	経緯	・ 始業前にオフィス・工場で実施し、心身のリフレッシュを図ることを目的に、2015 年に導入。20 年ほど前からあった職場体操を刷新した。 ・ オフィス・工場の現場の声を取り入れつつ、ヤマハがスポンサーを務めるジュビロ磐田のコーチ、作曲家、音楽療法アドバイザーなどの専門家の協力を得て考案。
	内容	・ 広いスペースを確保しにくいオフィスを含めて全社で実施できるよう配慮して設計。 ・ 12 の動作で構成され、所要時間は 5 分程度。
	効果	・ リフレッシュ、モチベーションアップにつながっているほか、肩こりや腰痛の緩和に効果があるとの声が上がっている。また、そろってストレッチを行うことで、チームワークの向上につなげることも意図している。
	普及	・ 始業前と午後 3 時の 2 回実施（午後は参加任意）。 ・ 対外的にも HP で動画や解説を配信するなど積極的な PR を行っている。

職場体操事例		
事例	項目	概要等
	参照先	・ヒアリング結果(詳細後述)等参照。
②味の素グループ転倒予防体操：味の素グループ	経緯	・2013 年度から、職場での転倒による重大な労災を防止するため、「味の素グループ転倒予防体操」(味の素健康保険組合推奨)を行う取り組みを開始。
	普及	・味の素では「転倒災害予防推進リーダー養成研修」を実施。転倒予防セミナーを受け、ラジオ体操・転倒予防体操研修を行う。受講者が中心となり職場での転倒予防を実施。 ・「転倒災害予防推進リーダー養成研修」のフォローアップ教材も製作・配布するなどして社内での普及啓発を行っている。
	参照先	・ 味の素グループ資料 参照。
③あたらしい NSK 体操：日本精工	経緯	・2016 年 11 月の創立 100 周年を記念して作成。国内外拠点で順次導入する予定。 ・従業員の心身機能の維持・向上と怪我防止を目指すもの。 ・理学療法士、振付師、作曲家の協力を得て、従来行われていた体操や現場の作業をも踏まえながら作成。
	内容	・日本精工がベアリングを手がける企業であることにちなみ、回転の動きを多く取り入れたものとなっている。
	効果	・肩こりの解消、体感の安定とバランス強化、柔軟性アップ、心身のストレス低減、業務のモチベーションアップなどを目指している。
	普及	・国内外の社員を対象に、始業時に実施。
	参照先	・ 日本精工 HP 参照。
④NRC 安全・安心体操：日本記録センター	経緯	・2016 年に開発。身体の覚醒しきらない午前中の労災事故が多いことに着目し、その改善のため、健康運動指導士の監修を受けて開発した。
	内容	・物流企業であるため、倉庫内作業に適した 7 つの動きで構成される体操となっている。所要時間は 3 分程度。
	普及	・倉庫内作業、ドライバー、事務作業員など全従業員で実施。
	参照先	・ 日本記録センター資料 参照。
⑤はつらつ体操：旭硝子	経緯	・従業員の運動不足解消と体幹の強化を図り、転倒予防・健康増進を進めることを目的に、鹿島工場において独自の体操を開発。看護師の指導のもと 2016 年導入。
	内容	・片足立ちや、足を前に出して重心を低くする動きなどを通じて、平衡感覚、下肢の筋力などを鍛えるものとなっている。
	効果	・体操導入後、体力測定結果の向上が見られた。
	普及	・鹿島工場で開始したが、他の工場への導入も進む。動画サイトでも動作を公開。
	参照先	・ 旭硝子 HP 等参照。
⑥アクティブ体操：JFE スチール	経緯	・2004 年、製鉄所での作業における腰痛等の筋骨格系疾患予防と、オフィスワーカーの運動不足解消、転倒防止を目的に導入。従業員の高齢化への対応も意図。
	内容	・part I・II の 2 つの体操がある。 ・part I は、腰痛等の対策のため、筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた体操となっており、朝に 6 分程度で実施。 ・part II は、転倒防止を目的に開発されており、股関節を中心とした下肢の筋力、柔

職場体操事例		
事例	項目	概要等
		軟性、バランスの向上を意図した運動で構成。午後に4分程度で実施。
	効果	・他の対策とあわせた効果として、筋骨格系疾患によるのべ休業日数、転倒災害の減少が見られた。
	普及	・社内に「ヘルスサポートセンター」部署を設置し、高齢化しつつある社員の健康増進、労働災害防止に取り組んでおり、「アクティブ体操」もその一環で実施。
	参照先	・ 日経ビジネスオンライン(2014年12月15日記事) 等参照。
⑦郵便体操：旧郵政省	経緯	・腰痛予防などため、1975年に作成。郵便作業の特性を考慮するとともに、職場で気軽に行える体操に構成されている。
	内容	・郵便業務に係わる職員を対象とした、12種類の動作で構成。約3分程度。
	普及	・始業時に、郵便局内で行われることが多い。
	参照先	・郵政博物館資料等参照。
⑧神戸ドュー体操：神戸経済同友会	経緯	・「健康経営」の機運の高まりを背景に、神戸経済同友会が、中堅・中小企業のオフィスでも気軽に取り組める体操として2016年に理学療法士監修の下で開発。
	内容	・立位・座位で、それぞれ3分間・4分間で行う。14の動作で構成。
	普及	・DVDを作成し、会員企業に配布。
	参照先	・ 神戸新聞NEXT(2016年12月20日記事) 等参照。
⑨スマトレ：協会けんぽ岡山支部	経緯	・健康保険加入者の健康増進のため、全国健康保険協会岡山支部が作成。岡山県立大学の辻博明教授の監修を得ている。
	内容	・健康づくり(メタボ予防・改善、ロコモ予防)だけでなく労災予防(特に転倒防止)の効果が高い、場所をとらずに気軽にできる内容となるよう作成。5分程度で実施。 ・スカートをはいている女性や、運転者も実施できるバージョンも設けられている。
	普及	・協会けんぽ岡山支部がリーフレットと音楽CDを配布している。 ・県内で行われる健康保険委員研修などの場でスマトレを紹介し普及を図っている。
	参照先	・ 協会けんぽ岡山支部HP 参照。
⑩元気ニコニコ体操：栃木県	経緯	・2014年の「健康長寿とちぎづくり推進条例」の施行にあわせ、職場で座ったままできる体操として作成。
	内容	・県職員および広く県民を対象として作成。 ・狭いオフィス環境でも実施できるよう作成されている。所要時間5分程度。
	効果	・リフレッシュ・ストレッチ効果、筋力アップ効果を意図して作成されている。
	普及	・県庁内・出先機関内で昼休みに実施。WEB、パンフレット等での広報も実施。 ・県内事業所向けに、協会けんぽ栃木支部とも連携して普及に当たっている。
	参照先	・ヒアリング結果(詳細後述)等参照。

(4) スポーツ・武術系体操

スポーツ・武術をベースにした体操として、下記表に4事例を挙げている。
①、②は、武術の基本動作を一般向けにアレンジし、健康づくりに活かすことを目指したものである。③、④はスポーツの準備体操として開発・実践されて

いるものである。

図表 19 スポーツ・武術系体操事例

スポーツ・武術系体操事例		
事例	項目	概要等
①相撲健康体操：日本相撲協会	経緯	・ 公益財団法人日本相撲協会が 2005 年に開発した体操。相撲の基本動作を学ぶために行われていた体操(相撲体操)を、一般向けにアレンジしたもの。
	内容	・ 12 種類の運動を、15 分ほどかけて行う。足を上げての四股などを含むが、体力に合わせてできる範囲で実施するよう推奨している。 ・ 相撲と同様、裸足で行うことが推奨されている。
	効果	・ 筋肉の緊張緩和、血行促進、足腰を鍛えることによる老化防止や身体機能回復などの効果を意図している。
	普及	・ 日本相撲協会が HP にて紹介。また、夏休みには両国国技館前でイベントを開催。このほか各地で力士が参加するイベント等で行われることがある。
	参照先	・ ヒアリング結果(詳細後述)等参照。
②健康柔体操：柔道整復研修試験財団	経緯	・ 公益財団法人柔道整復研修試験財団が、社会貢献のため、柔道を基本とし、呼吸法や動作を活用した体操として考案したもの。1991 年にシルバー柔道体操として開発されたが、1998 年に健康柔体操(けんこうやわらいそう)と改称した。
	内容	・ 10の動作で構成される。組み手や投げ技、柔道の源流にある武術の動きをモチーフにした動作が取り入れられている。
	効果	・ 健康増進・ロコモ予防等を意図している。
	普及	・ 財団 HP で紹介。また指導者養成講習会を行い普及に努めている。
	参照先	・ 柔道整復研修試験財団資料 等参照。
③スポーツ吹矢体操：日本スポーツ吹矢協会	経緯	・ 一般財団法人スポーツ吹矢協会が推奨する、吹矢で使用する筒を使い、スポーツ吹き矢を行う前後に行うことを意図して作成された体操。
	内容	・ ストレッチ動作、スクワット、深呼吸等を、吹矢の筒を使いながら 5 分程度で行う。
	効果	・ 競技によるケガを防止するために行うもの。
	普及	・ スポーツ吹矢協会がオリジナル DVD を HP で販売。
	参照先	・ スポーツ吹矢協会 HP 等参照。
④ブラジル体操	経緯	・ ブラジルで行われていたサッカー前のウォーミングアップ運動が日本に伝わり、サッカー、フットサルなどの運動の準備体操として広がったもの。
	内容	・ リズミカルな動きで脚や股関節を中心に身体をほぐす体操となっている。
	効果	・ 身体をほぐし、運動による怪我を防止する。
	普及	・ 特に公式の普及団体はなく、サッカーチームや部活動のチームの中に自然に普及したものと思われる。ブラジル体操を行う DVD や、スマートフォンアプリなども見られる。
	参照先	・ ソニー生命 HP 等参照。

（５）テーマ体操

テーマ体操の例として、下記表に３事例を挙げている。人気ご当地キャラクターによる体操や、アニメキャラクターによる体操となっており、キャラクター・コンテンツの人気から、体操も大きな知名度を獲得することとなった。他のキャラクターとのコラボレーション、印象的な振り付け・耳に残る楽曲なども普及の一因になっていると見られる。

これらの体操は、体操自体の健康効果というよりも、地域やアニメの PR を重視して作成されたものといえるが、人気を博した結果、特に子どもたちに準備運動・レクリエーションなどの場面で利用されるようになっている。

図表 ２０ テーマ体操事例

テーマ体操事例		
事例	項目	概要等
①くまモン体操	経緯	・ 2011 年、九州新幹線開業時に熊本のPRのため誕生した、くまモンが行う体操。
	内容	・ 熊本県の PR 曲「くまもとサプライズ」にあわせて行う。所要時間約 3 分。
	普及	・ 全国の各種イベントにくまモンを派遣する際に、くまモン体操も行っている。各地のキャラクターとのコラボレーション、動画配信などの PR 活動も積極的に行い知名度を獲得。保育施設等で準備運動やレクリエーションとして取り入れられている例もある。
	参照先	・ くまモン公式サイト その他公開情報参照。
②アンパンマン体操	経緯	・ アニメ「それいけ！アンパンマン」のテーマ曲に振り付けをしたもの。
	内容	・ 子ども向けの体操で、所要時間は 4 分程度。
	普及	・ イベントで着ぐるみが踊るほか、保育施設等の運動会で準備運動やレクリエーションとして取り入れられている。アンパンマンのアニメ・キャラクターとしての人気から自然に普及してきたものと見られる。
	参照先	・ 各種公開情報参照。
③ようかい体操第一	経緯	・ アニメ「妖怪ウォッチ」のエンディングテーマ内でキャラクターが行っている体操。
	内容	・ 子ども向けの体操で、所要時間は 4 分程度。
	普及	・ アニメ「妖怪ウォッチ」製作グループのうちの 1 社であるエイベックスがプロデュース。親しみやすく耳に残る音楽とヒットメーカー振付師による振付が好評を博し、人気となった。保育施設や小学校でも多数実践されている。
	参照先	・ 各種公開情報参照。

（６）その他

その他の健康体操の事例として、下記表に、全国規模で多くの実践者を集めている 2 事例を挙げている。① 3 B 体操は、用具を使って音楽にあわせて行う体操で、普及を担う 3 B 体操協会により資格認定された指導者により、全国各地で教室が運営されている。②カーブス健康体操は中高年女性にターゲットを絞り、全国に普及した。月額会費制の教室で実践されているほか、自治体の介

護予防事業との連携等も行っている。

図表 2 1 その他事例

その他事例		
事例	項目	概要等
① 3 B 体操	経緯	・ 1971 年に、福岡市の主婦、大迫テル子氏が考案し、主婦サークルでの実践が始まったが、以後普及活動を通じて全国に広まり、2015 年度には指導者約 2,900 名、教室 1 万箇所以上、受講者約 37 万人の規模になっている。現在は公益社団法人 3B 体操協会が体操教室運営・普及活動を担う。
	内容	・ 「0 歳から 100 歳まで楽しめる体操」となっており、赤ちゃんから高齢者、さらに障がい者まで幅広い層を対象とする。赤ちゃん・ママ向け、親子向け、子供向け、高齢者向け、障がい者向けのクラスが各地で運営されている。 ・ 1 回につき 1 時間から 1 時間半で、週に 1～2 回実施。 ・ 用具(3B:ボール・ベル・ベルター)を使って、音楽に合わせ、遊びの要素を取り入れながら楽しく実践できる体操となっている。
	効果	・ ①有酸素運動による生活習慣病予防、②バランス機能改善・筋力アップによるロコモ予防、③ストレッチングによる柔軟性向上・けが予防、④遊びの運動による心身のリラックス・認知機能改善、の効果が出ている。
	普及	・ 協会が指導者資格取得検定を行っている。検定料は協会の運営財源となっている。 ・ 全国に支部があり、指導者向け勉強会・研修会を開催しスキルアップを図っている。 ・ 指導者が地域の公民館、コミュニティーセンター、体育館などでの教室開催、自治体、学校、病院、福祉施設などの要請による教室開催、無料の講習会開催等を行っている。 ・ 他、全国の指導者交流会、国体でのデモンストレーションなど、幅広い活動を展開。
	参照先	・ 日本3B 体操協会 HP 等参照。
②カーブス健康体操	経緯	・ カーブスは 1992 年に米国・テキサスで生まれた女性向け月額制健康体操フィットネスクラブ。日本では 2005 年に 1 号店を出店し、これまでに店舗数 1,600 以上、会員 70 万人以上に成長。
	内容	・ 女性、主に中高年が対象。油圧式マシンを利用した筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチを、30 分かけて行う。週 3 回以上の実施が推奨されている。 ・ このほか、自治体介護予防事業の一部を受託し、介護予防向けメニューを提供している店舗も多くある。
	効果	・ ダイエット、有酸素運動能力向上、代謝の向上、認知症予防などの多岐にわたる効果を、専門機関との連携の下で実証済。
	普及	・ ターゲット(中高年女性)を明確にしたマーケティングで世界的な成功を収めている。 ・ 自治体介護予防事業との連携でも成功を収めている。
	参照先	・ カーブス HP 等参照。

4 節 ヒアリング調査結果

3 節で紹介した様々な健康体操の事例のうち、一定の普及成果を収めるとともに、普及活動において特徴的な取組の見られるものについて、当該体操の運営・普及団体へのヒアリング調査を行った。ご当地体操のうち「伊賀市忍にん体操」、医療・福祉系体操のうち「太極拳ゆったり体操」「荒川ころばん体操」「貯筋運動」、職場体操のうち「Rev ストレッチ」「元気ニコニコ体操」、スポーツ・武術系体操のうち「相撲健康体操」をそれぞれ調査対象とした。

上記の 7 事例に関する調査結果を、以下に示す。

(1) ご当地体操：伊賀市忍にん体操

伊賀市忍にん体操について、体操運営・普及に携わる伊賀市（健康福祉部健康推進課）、伊賀市忍にん体操普及会へのヒアリングを行った。ヒアリングを通じて伺った、ア．作成の経緯、イ．対象者・動作構成等の内容、ウ．健康体操のもたらす効果、エ．運営体制・普及の取組は以下のとおりである。

ア．作成の経緯

● 背景・経緯

- ・2004 年に市町村合併で現在の伊賀市が生まれた。それよりも前の 2000 年 6 月に、旧上野市で健康都市宣言が行われた。その後、2002 年には「市民一人ひとりが、まちの主役として、生涯現役で生き生きと健康に暮らすことができる」地域環境づくりを基本理念とする「上野市健康 21 計画」が策定されている。
- ・この計画に基づき、2003 年 7 月には旧上野市健康体操開発委員会が設置され、市民の健康づくりに向けた健康体操の作成が始まった。伊賀流忍者発祥の地であることもあり、忍者の動きと精神を取り入れた体操が作成されることとなった。
- ・体操開発委員会には、上野市体育協会、NPO 法人リズム体操研究会、上野市老人クラブ、健康づくり推進員、リズム体操クラブ、上野市健康福祉部などのメンバーが参加した。これらの委員会メンバーに加え、忍者の伝統に精通する伊賀流忍者集団黒党が連携して体操作成を進め、2003 年 11 月に、忍にん体操（通常バージョン）が完成した。

● 体操のバージョン追加

- ・通常バージョンの作成後、2007 年 3 月に、介護予防バージョンが作成された。介護予防バージョンは、通常バージョンだと動きが速すぎる、もっとゆっくり体操したい、といった声があったことを踏まえて作成

されたもので、通常バージョンよりもゆったりとした動きで、椅子に座ったまま実践できる。

● 体操の実践状況

- ・ 保育所の子どもたちから、老人クラブ・高齢者施設・デイサービスに訪れるお年寄りまで、多くの人たちが伊賀忍にん体操に取り組んでいる。地域の体育祭の準備体操や、夏休みの子ども会の体操としても忍にん体操が取り入れられている。
- ・ 市役所の一部部署でも職場体操として実践されている。このほか、シティマラソンの際の準備運動など、各種イベント時の準備運動・整理運動にもなっている。

イ. 対象者・動作構成等の内容

● 対象者、運動強度

- ・ 「いつでも、どこでも、誰でもできる元気のでる楽しい体操」として作成されており、基本的に誰でも実践できる。通常バージョンの動きを立位で素早く行うことが難しい場合には、上述のとおり介護予防バージョンも用意されている。
- ・ 3分50秒、BPM 115の音楽にあわせて実施する。ラジオ体操と同じ程度の長さに収まるように意識して設計されている。

● 必要な機器・スペース

- ・ 音楽にあわせて体操を行うことを基本としており、忍にん体操の音楽の再生用機器を用いる。また、通常バージョン（立位）の場合、前後・左右にそれぞれ数歩移動する動きが含まれているため、そのためのスペースが必要となる。

● 各動作の意図・狙い

- ・ 伊賀市忍にん体操は、「日輪印（深呼吸）」、「グッとパー！（脚腰強化）」、「手拍子（巧緻性）」、「刀印（捻転）」、「一本橋・横走り」、「バランス」の動作で構成される。それぞれ、忍者の動きを取り入れたものとなっており、脚力・大腰筋などの強化、体を巧みに動かす能力、バランス能力の養成が意図されている。

図表 2 2 伊賀市忍にん体操の動作イメージ



※出典：YouTube 忍にん体操動画より作成

(https://www.youtube.com/watch?v=_8029syWoVg)

ウ. 健康体操のもたらす効果

● 健康効果

- ・体操を継続的に実践することで、①生活習慣病予防、②運動習慣の定

着、③生活の質の向上、④健康意識の向上、⑤転倒予防、⑥バランス保持、⑦脚腰強化、⑧脳の活性化の効果が期待されている。

● 健康効果の検証方法

- ・ 2008～2009 年に、三重大大学の協力の下で検証が行われた。2008 年には体操実践による血流促進効果の検証、2009 年には様々な年代の被験者約 50 名の協力を得て忍にん体操の音楽や体操実践による脳波への影響分析を行った。脳波に関しては、音楽を聴くだけでもストレス解消や脳の活性化に効果があり、体操を実践することでその効果がより高まることがわかった。

エ. 運営体制・普及の取組

● 市及び普及会での普及活動

- ・ 体操作成当初は、市が普及活動の中心を担っていた。指導者養成研修会では、計 7 回の研修プログラムを市が主催し、プログラム受講者を指導者として認定した。保育士、看護師、保健師などが指導者として認定され、その後の普及活動でも協力を得た。
- ・ 一般向けの講習会も実施しており、現在まで毎年続けられている。市のスポーツ・観光イベントでも体操を行っており、シティマラソンのほか、例年 4～5 月の期間中に 4 万人ほどが訪れる NINJA フェスタでも忍にん体操を実践している。忍者やゆるキャラ（いがグリオ）の出張イベントにあわせて、首都圏のイベントでも体操を行っている。また、後述する忍にん体操の CD・DVD の販売も市が行っている。
- ・ 2007 年には、市の指導者養成研修会の修了者を中心とした伊賀市忍にん体操普及会が立ち上げられた。2011 年からは市から忍にん体操の事務局機能を引き継ぎ、普及活動の中心を担っている。現在の普及会の中心メンバーは 20 名ほどで、50～60 代が中心である。
- ・ 普及会では、市内の保育所、老人クラブ・福祉施設など様々な場所に要請に基づき出向いて講習会を行っている。市内の保育所は既に全箇所を回って講習会を行った。また、各種の取材対応も行っているほか、市外・県外からのイベントへの出張要請にも対応している。これらの対応件数は、例年、年間 40 件以上に上る。
- ・ なお普及会は現在、市からの補助は受けておらず、メンバーによる会費や、出張時の旅費・謝金を財源に活動している。

● メディアへの露出

- ・ ご当地健康体操の先駆的事例であることや、忍者と健康体操という組み合わせの面白さから、テレビ・新聞・雑誌等のメディアに忍にん体

操はよく取り入れられている。2015年にはテレビ朝日「たけしの健康エンターテイメント！みんなの家庭の医学」に取り上げられ、大きな反響があった。

- ・ ケーブルテレビの行政チャンネルでも忍にん体操を放映している。

● CD・DVD 等を通じた普及

- ・ 市では、忍にん体操の CD・DVD を作成し、希望する市民には無料で配布を行っていた。これにより、相当数の家庭・事業所に CD・DVD が行き渡っている。市外にも有料で販売を行ってきた。CD・DVD とともに例年 100 枚超を配布してきたが、テレビ取材のあった 2015 年は、CD 1,812 枚（うち市内 617 枚）、DVD 10,380 枚（うち市内 1427 枚）の配布があり、大きく枚数が伸びた。
- ・ なお 2016 年 4 月からは市内外ともに CD 500 円、DVD 600 円で販売するようになったが、引き続き申し込みは多い。

● 口コミによる普及

- ・ 市内外に忍にん体操が広まってきた要因としては、口コミの影響も大きい。忍者という地域資源と組み合わせた健康体操であることが、地域内外に親しまれる理由になっていると見られる。

● 今後の普及活動

- ・ 今後も、市内外での普及活動を継続するとともに、職場での普及や、忍にん体操の動作をしっかりと理解してもらうための取組を継続する方針となっている。

（２）医療・福祉系体操：太極拳ゆったり体操

太極拳ゆったり体操について、体操運営・普及に携わる喜多方市（保健福祉部 高齢者福祉課 介護保険・予防室）へのヒアリングを行った。ヒアリングを通じて伺った、ア．作成の経緯、イ．対象者・動作構成等の内容、ウ．健康体操のもたらす効果、エ．運営体制・普及の取組は以下のとおりである。

ア．作成の経緯

● 開発・普及の経緯

- ・喜多方市は、2003年に全国で初めて「太極拳のまち」を宣言し、2006年の市町村合併後も太極拳の普及にまちを挙げて取組んでいる。ゆったりとした動きを通じて穏やかな心と健やかなからだをつくる太極拳を介護予防に活かすため、2005～2006年度にかけて、「太極拳を取り入れた体操作成検討委員会」を設置して、太極拳をベースとした独自の体操作成に取り組んだ。
- ・委員会には、喜多方市、福島県立医科大学、会津保健所、太極拳団体、保健団体、体育関係団体等が参加した。委員長の福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座の安村誠司教授を中心に、医師・保健師・看護師・管理栄養士・健康運動指導士・理学療養士・介護士や、太極拳の専門家の協力も得て、体操作成に向けた検討が進められた。
- ・2005年度に試作版が作成され、その後改良を重ねて、2007年度に完成版が作成された。体操には、入門編・ステップアップ編が用意されている。それぞれ座位・立位で行うバージョンがあり、計4種類の体操がある。一人ひとりの体力に合わせて適切な種類の体操を選択し、実践できるようになっている。なお、完成版の作成後、より短時間で取組める立位・座位の体操の短縮版も作成された。
- ・喜多方市では、太極拳ゆったり体操の指導員を育成しており、指導員との連携を通じて喜多方市内外への体操の普及を進めている。こうした活動の意義が認められ、市は2007年度保健事業推進功労厚生労働大臣表彰を受けている。

● 理念・目的

- ・高齢者の身体機能の衰えを防ぎ、継続的に実施することで、要支援・要介護状態になることを防ぐ目的で開発されている。
- ・高齢者が楽しく、安全に、気軽に実践できること、大勢でもひとりでも実践できること、長期的に継続できることを重点に動作が設計されている。

イ. 対象者・動作構成等の内容

● 対象者、運動強度

- ・ 太極拳ゆったり体操は、やや虚弱な高齢者でも、体力に合わせて体操の種類を選択すれば、無理なく続けられる体操となっている。
- ・ 準備運動から始めて、座位の入門編まで行った場合、所要時間は約 20 分である。これに対し、座位・立位のステップアップ編の所要時間は約 7～8 分である。また、座位・立位の短縮版の所要時間は約 7 分となっている。

● 必要な機器・スペース

- ・ 太極拳ゆったり体操では、座位・立位ともに椅子を用いる。立位実施の際もつかまり立ちをするため、背もたれがあり、ひじかけのない安定した椅子を用意する。座った状態や立った状態で、腕を広げ、足を伸ばすことのできるスペースがあれば実践できる。

● 各動作の意図・狙い

- ・ 入門編は高齢者に合わせた動きに、太極拳の動きをプラスした 12 の動作、ステップアップ編は太極拳の要素をより多く取り入れた 8 つの動作で構成される。

図表 2 3 太極拳ゆったり体操 短縮版・座位編 の動作



※出典：喜多方市ウェブサイト

(<https://www.city.kitakata.fukushima.jp/soshiki/koufuku/633.html>)

- ・立位の体操では、座るように腰を落とす動作と、地面を踏みしめながら立ち上がる動作などを組み合わせて、特に下肢の筋力を鍛えるものとなっている。なお、常に椅子など支えになるものを前において実践することになっており、高齢者が無理なく安全に行えるよう配慮されている。
- ・座位の体操では、背中を丸めて脱力し、骨盤を後ろに倒す動きと、体を起こし胸を張って骨盤を前に倒す動きにより、背骨や付随する筋肉を動かし、インナーマッスルを鍛えることができる。また、膝の曲げ伸ばしやストレッチの動作により、座ったままで下肢の筋力を鍛えることができるものとなっている。
- ・短縮版は、それぞれ入門編・ステップアップ編から7つの動作を取り上げて構成したものとなっている。

ウ. 健康体操のもたらす効果

● 健康効果等

- ・太極拳ゆったり体操を、身体機能の低下が見られる高齢者が、週1回以上、3ヶ月間続けたところ、足を伸ばして床に座った状態から立ち上がるまでの時間や、最大歩幅の測定結果に向上が見られた。このように、継続的な体操の実践により、バランス機能や下肢の筋力アップが図られることが確認されている。また、研究を通じて、新規の介護認定者の増加抑制にも貢献しうることが明らかとなっている。
- ・喜多方市では、後述するとおり太極拳ゆったり体操の教室を主催しているほか、地域のボランティアによる体操教室の運営を支援している。こうした教室は高齢者が定期的に集まり、交流する場ともなっており、高齢者の閉じこもり予防の点でも役立っているといえる。

● 健康効果の検証方法

- ・健康効果に関する検証は、福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座の安村教授らの研究を通じて行われてきた。体操作成の段階から効果の検証を行っており、これまでの研究を通じて健康効果に関するエビデンスを蓄積することができている。

エ. 運営体制・普及の取組

● 指導者の育成

- ・喜多方市の太極拳ゆったり体操指導員育成制度では、体操を安全かつ効果的に行うための方法や、高齢者への接し方を含めて、指導員に伝えていく。

- ・指導員育成制度では、まずサポーター講習会を修了した人が、体操の普及・指導を支援するサポーターとして登録される。なお、喜多方市外の人を含め、誰でもサポーターになることができる。
- ・サポーターが、サポーターステップアップ講習会を修了し、さらに所定の試験に合格すると、サブリーダーとして認定される。サブリーダーがリーダー認定試験に合格すると、リーダーとして認定されることになっている。サブリーダーとリーダーは、市が主催する体操教室での指導を担う。なお、喜多方市内の人のみ、サブリーダー・リーダーとしての登録が可能となっている。
- ・また、市外のサポーターは、サポーターステップアップ講習会を修了した上で、エリアパートナーとして登録を受けることができる。エリアパートナーは、太極拳ゆったり体操の市外での普及にあたり、その活動は喜多方市のウェブサイトでも公表される。
- ・2016年6月時点で、リーダーは15名、サブリーダーは16名、サポーターは558名である。サポーターの内訳は市内110名、市外448名（内エリアパートナー27名）となっている。市外のサポーターは36の都府県で活動しており、全国での体操普及に貢献している。市外へのサポーター制度の周知、講習会の広報に関しては、日本武術太極拳連盟からも協力を得ている。
- ・リーダーやサブリーダーは、ボランティア精神や、自らの健康維持、生きがいくくりといった動機から指導活動に従事している。なお、リーダー・サブリーダーが体操教室で指導する際には、交通費程度の謝金が支払われる。

● 体操教室の開催

- ・喜多方市では、市の直営会場1会場と、介護福祉施設2会場の計3会場で、太極拳ゆったり体操の教室を主宰している。各会場では、リーダーやサブリーダーの指導の下で、週1～2回、1時間程度にわたり体操を行う。
- ・直営会場では、要支援認定を受けた高齢者も参加している。参加者の健康に配慮して、会場には看護師を配置しているほか、体操実施前には血圧測定を行い、体調に問題がある場合は体操を控える対応をとっている。また、参加者の個人ファイルを作成し、健康状態や日々の運動の記録をつけて、健康管理・運動習慣の定着に役立てている。
- ・喜多方市では、市主催の教室を運営するだけでなく、「太極拳ゆったり体操地区推進事業」を通じて、ボランティアにより行われる地域での体操教室の運営の支援も行っている。事業では、リーダー・サブリー

ダーのグループが、地域で独自に体操教室を実施する場合に、65 歳以上の高齢者 10 名程度の参加者がいることなどの要件を満たしていれば、その運営を支援する。2016 年 6 月現在、ボランティア登録しているリーダー・サブリーダーは 27 名で、市内 14 の地域で独自の体操教室が運営されている。

● メディア露出、DVD 等の発行

- ・ 太極拳ゆったり体操は、テレビ・新聞等のメディアにも度々取り上げられている。また、2007 年度には太極拳ゆったり体操の DVD 付手引書が発売され、2010 年度には改訂版が発売されている。DVD 付手引書改訂版は、現在まで合計で 8,800 部程度発行されている。

なお、ヒアリングとあわせ、2016 年 9 月 2 日、市直営会場で行われた太極拳ゆったり体操教室を見学した。この日は、20 名ほどが集まって約 1 時間にわたり教室が開催された。教室では、はじめに準備体操から座位・入門編の体操までを行って、休憩後、座位のグループと立位のグループに分かれ、入門編に一部ステップアップ編の動作を織り交ぜた体操を行った。

図表 2 4 実施風景



※出典：教室見学时撮影

（３）医療・福祉系体操：荒川ころばん体操

荒川ころばん体操について、体操運営・普及に携わる荒川区（健康部健康推進課）へのヒアリングを行った。ヒアリングを通じて伺った、ア．作成の経緯、イ．対象者・動作構成等の内容、ウ．健康体操のもたらす効果、エ．運営体制・普及の取組は以下のとおりである。

ア．作成の経緯

● 背景・経緯

- ・荒川ころばん体操は、2001 年度から作成に向けた検討を開始し、2002 年度から地域での普及・実践を開始した。
- ・当時、保健師やケースワーカーが高齢者への訪問活動を行う中で、高齢者が抱える様々な健康上の問題を目にしていた。その中で、室内で転倒し、何日も起きることができずに過ごしている方も多く見られた。中には骨折している方も見られ、転倒予防が重要な課題であることがわかってきた。
- ・同時に、一人暮らしの高齢者世帯や、老々世帯も増えてきており、高齢者が自ら外に出て、仲間をつくり交流する機会を提供することも重要と考えられていた。
- ・こうした背景から、高齢者の転倒予防や孤立の回避にも役立つ体操として、荒川ころばん体操が考案されることになった。
- ・荒川ころばん体操は、荒川区、首都大学東京（当時の東京都立保健科学大学）、区民の三者の連携により作成された。首都大学東京には、体操の動作の考案や健康効果の検証などの面で協力を受けている。こうした活動は学生や教員の研究の機会としても役立っている。区民からは、20 人のモニターを募集し、約 2 ヶ月間体操を実践してもらい、体操の改良に向けたアドバイスを受けた。また、「荒川ころばん体操」のネーミングも、区民モニターと保健師のアイデアから決められた。

● 体操のバージョン追加の経緯

- ・荒川ころばん体操のオリジナルバージョンのほか、2004 年にはセラバンドを使って行う「荒川せらばん体操」も開発された。
- ・荒川ころばん体操・せらばん体操は、いずれも椅子に座って行う動作と、立ち上がって行う動作を含んでいる。2008 年には、立ち上がって体操を行うことが難しい方を含めて、より多くの人々が体操に参加できるよう、椅子に座ったまま行うバージョン「荒川ころばん体操・せらばん体操 ちえあばん」が開発された。
- ・より多くの人に、会場以外でも気軽に体操を楽しんでもらえるよう、

2016年度は、区民モニターとともに荒川ころばん体操の簡易バージョンを作成している。簡易バージョンは、短時間で、年齢や場所を選ばず取り組める体操とする予定で、健康づくりや、荒川ころばん体操に対する関心を持つきっかけを提供することを目指している。

● 体操の実践状況

- ・ 2003 年から区が 9 の会場を用意し、区全体で行われるようになった。2003 年度の体操参加登録者数³¹は 90 名、延べ参加者数は 9,139 名だった。
- ・ 現在は区が手配している会場は 26 まで増加している。2015 年度の体操参加登録者数は 1,710 名、延べ参加者数は 60,432 名まで増加した。このほか、ボランティアにより運営されている自主会場も 11 会場ある。区の会場、自主会場ともに定員近くまで参加者が集まっている状況である。
- ・ なお、参加料金は無料である。また、参加者の 9 割以上は女性となっている。
- ・ 各会場では、週 1～2 回程度荒川ころばん体操を実践している。会場に参加者が集まり、1 時間半程度にわたり体操やレクリエーションを行っている。1 会場ごとの参加者は、約 20～80 名で、会場の広さにより異なる。
- ・ 会場の運営は、「ころばん体操リーダー」と呼ばれるボランティアスタッフが中心となって行っている。リーダー養成講座を受講したボランティアがリーダーとして登録されており、区の会場を運営するリーダーは 2015 年度末時点で 157 人（うち男性 29 名）に上る。このほかに、自主会場を運営するリーダーもいる。

イ. 対象者・動作構成等の内容

● 対象者、運動強度

- ・ 荒川ころばん体操・せらばん体操は、中高年の転倒予防・健康増進を主な目的として作成されている。椅子に座って行うちえあばんも用意し、立って運動を行うことが難しい高齢者を含めて実施できるよう配慮している。また、現在作成中の簡易バージョンは、年齢を問わず体操に親しめるものとなる予定である。
- ・ 荒川ころばん体操は、36 の動作で構成される約 18 分間の体操である。

³¹ 参加者の健康管理・安全管理のため、参加者は登録制となっている。登録時に参加者の健康状態について確認し、持病のある場合には主治医に相談するよう進めている。また、万一の事故に対応するため、登録情報に基づき保険への加入も行っている。

運動強度は 4 km/時程度の普通の速さのウォーキングと同程度 (3.4METs) である。荒川せらばん体操は、15 の動作で構成される約 10 分間の体操である。運動強度は、2～3 km/時のゆっくりとしたウォーキングと同程度 (2.0METs) である。

- ・ 区の手配した会場や自主会場で体操に参加する場合、1 時間半程度を使ってメニューをこなしていく。具体的なメニューは会場により異なるが、例えばある会場では、まず準備体操を行った後、ころばん体操を 1 セット、せらばん体操を 1 セットそれぞれ行う。その後休憩を挟み、ころばん体操をもう 1 セット行うメニューとなっている。こうしたメニューを週 2 回こなすことで、健康維持に必要な運動量の確保につながる³²。

● 必要な機器・スペース

- ・ 荒川ころばん体操では、椅子を使用する。音楽にあわせて体操を行うため、音響装置も使用する。また、椅子の上や椅子の周りで手足を広げて各人が運動できるだけのスペースを確保して行う。
- ・ 荒川せらばん体操では、椅子、音響装置と、セラバンドを使用する。セラバンドは、基本的に区が購入・配布している。必要なスペースは荒川ころばん体操と同程度である。

● 各動作の意図・狙い

- ・ 荒川ころばん体操の 36 の動作では、上半身・下半身の筋力や柔軟性の向上、バランス能力や運動反応速度の向上につながる動きが取り入れられている。大きな声で歌いながら行う動作もあり、脳の活動の活性化にもつながっている。また、心拍数の過度な上昇を抑えるため、深呼吸をはさみながら運動する構成となっている。
- ・ 荒川せらばん体操の 15 の動作でも、上半身のストレッチや柔軟性の向上、下半身の筋力・柔軟性の向上、バランス能力の状況につながる動きが取り入れられている。音楽のリズムに合わせて行い、脳の活動を活性化する動きもある。最後に深呼吸で呼吸を整えて終了となる。

³² 厚生労働省が生活習慣病予防のために作成した「健康づくりのための運動基準 2005」では、週に 4METs・時の運動が推奨されている。これまで荒川区で行ってきた荒川ころばん体操の効果に関する検証結果によれば、週 2 回の体操への参加で 5.4METs・時の運動量となり、厚生労働省の基準をクリアできる (荒川区提供資料より)。

図表 25 荒川ころばん体操・せらばん体操の動作（一部）

荒川ころばん体操の動作（一部）

名称・目的	内 容	荒川ころばん体操
1 体幹の屈伸 上半身の柔軟性を高める	膝を大きく 回しながら 体幹の屈伸 4回	
2 体幹の側屈 上半身の横方向への柔軟性を高める	体幹の側屈 左右2回ずつ	
3 体幹の側方 重心移動	両膝を開いて左右へ 重心移動左右2回	
4 足関節背屈 運動	足関節背屈 16回 左右交互に8回ずつ	
5 足踏み	足踏み 16回 左右交互に8回ずつ	
6 膝の伸展	膝の伸展 ゆっくり4拍×左右2回 早めに2拍×左右4回	

荒川せらばん体操の動作（一部）

名称・目的	内 容	せらばん体操
1 体を前後に 捻転や腰回りの柔軟性を高め、背筋（*）を伸ばす	体幹の前屈 1.2 前 3.4 戻る 5.6 前 7.8 戻る もう1度 1～8 繰り返し返す	
2 体を回す	体幹のねじり 1.2 左へ 3.4 戻る 5.6 右へ 7.8 戻る もう1度 1～8 繰り返し返す	
3 体を横へ	体幹の側屈 1.2 左へ 3.4 戻る 5.6 右へ 7.8 戻る もう1度 1～8 繰り返し返す	
4 胸を張る	1.2 下げる 3.4 戻る 5.6 下げる 7.8 戻る もう1度 1～8 繰り返し返す	
5 膝を伸ばす	膝の伸展 1.2,3,4 左膝を伸ばす 戻る 5.6,7,8 右膝を伸ばす 戻る もう1度 1～8 繰り返し返す 深呼吸 1～8 2回繰り返し返す	

※出典：「荒川区の転倒予防体操解説書」より作成

(<http://www.city.arakawa.tokyo.jp/kenko/koreisha/kenkodukuri/taiso.files/kaisetsusyo.pdf>)

ウ. 健康体操のもたらす効果

● 健康効果

- ・荒川ころばん体操の実施前と、4ヶ月の実施後で体力測定を行った結果、片足立ちの時間や、10mの歩行速度、椅子から立ち上がって歩行し椅子に戻る動作の時間を計測する体力測定で、それぞれ統計的に有意な体力向上が見られた。また、声を出しながら行う動作や手足の組み合わせ動作を通じて脳の前頭前野の血流量が増え、脳の活動が活性化することも確認されている。
- ・このほか、体操参加者へのアンケートでは、一般の高齢者に比べて、体操参加者において介護出現率や転倒による怪我・骨折率が低いという結果が出ている。
- ・荒川せらばん体操の実施前と、週2回・3ヶ月間実施後の体力測定で

も、体操実施後に、歩行速度や最大歩幅、下肢の筋力などに優位な向上効果が見られた。

● 健康効果の検証方法

- ・体操の健康効果の検証は、首都大学東京との連携の下で行われている。
- ・体操参加者が自身の体力について知る機会として、参加者向けの体力測定も1年に1度行われている。

● 高齢者の居場所づくり・地域包括ケアと連動した見守り

- ・荒川ころばん体操・せらばん体操は会場に集まって定期的に行っているため、参加者相互が交流し、親睦を深める機会になっている。地域の高齢者の居場所づくり・孤立防止にも貢献しているといえる。
- ・荒川ころばん体操・せらばん体操は、地域包括ケアの取組とも連携している。例えば、体操への参加が途切れている参加者がいる場合、地域包括ケアセンターと連携して参加者への訪問活動を行い、状況を確認するケースもある。また、地域包括ケアセンターの把握している、孤立の心配される高齢者を、体操の場に誘うといった取組も行われている。

エ. 運営体制・普及の取組

● ころばん体操リーダーの活躍・区主体の運営

- ・荒川ころばん体操・せらばん体操の普及・運営は、区の養成プログラムを受講したボランティアスタッフであるころばん体操リーダーにより支えられている。リーダーは会場設営や体操プログラムの企画・運営、参加者への声かけ、体操の普及活動への協力など、多岐にわたる活動に従事している。
- ・2015年度時点のリーダーの平均年齢は72歳、最高齢は97歳で、リーダーも多くが高齢者となっているが、リーダーが次のリーダーを勧誘していくことで、継続的に体操の運営を担うボランティアを確保することができている。
- ・荒川区では、リーダー同士の交流会や、長年リーダーを務めている方の表彰などを行い、リーダーのモチベーションの維持・向上を図る工夫も行っている。
- ・リーダーの役割は大きいものの、体操の運営主体は現在まで一貫して区が担っている。会場の手配や体操中の事故・参加者の体調不良などに備えた安全・健康管理を、自治体が担うことが重要と認識されていることに加え、リーダーの多くが高齢であることも踏まえ、こうした体制がとられている。

● **メディアへの露出**

- ・荒川ころばん体操は、介護予防という考え方が一般化する前から開発・運営されてきたこともあり、新聞・ラジオ・テレビ等に多く取り上げられている。
- ・メディア露出は、リーダーや参加者にとってのモチベーション向上にもつながっている。また、メディアで近隣の住民の姿が取り上げられるのを見て新たな参加者が増加していく好循環が生まれている。区としても、積極的に取材対応する方針をとっている。

● **イベント開催・他自治体への展開**

- ・荒川区では、介護予防体操・健康体操の普及を進める他の自治体との交流イベントへの参加や、共同でのイベント開催も多数実施してきた。2006年11月に全国10の自治体を招いて行った全国転倒予防体操サミットは800名の参加者を集めた。
- ・荒川ころばん体操の効果・普及成果に注目した他の自治体が、荒川ころばん体操をモデルにした転倒予防体操を実施している例がある。これまで、上尾市・富士見市・三条市・小金井市・浦安市の5市が、正式に荒川ころばん体操の利用許諾を受けている。

● **DVD・ビデオ・書籍、ケーブルテレビ、学会発表等を通じた普及**

- ・荒川区では、DVDの販売やビデオ配信、各種パンフレットの配布、ウェブサイト上での情報発信等を行っている。平成24年には荒川ころばん体操に関する書籍も発行された。
- ・荒川区の地元ケーブルテレビでは、1日4回、荒川ころばん体操を放送しており、区民が体操について知るチャンネルとなっている。
- ・このほか、健康効果の検証結果の学会発表等も積極的に行われており、体操についての普及・PRの機会となっている。

（４）医療・福祉系体操：貯筋運動

貯筋運動について、体操運営・普及に携わる健康・体力づくり事業財団へのヒアリングを行った。ヒアリングを通じて伺った、ア．作成の経緯、イ．対象者・動作構成等の内容、ウ．健康体操のもたらす効果、エ．運営体制・普及の取組は以下のとおりである。

ア．作成の経緯

● 背景・経緯

- ・現在鹿屋体育大学特任教授（東京大学名誉教授・早稲田大学名誉教授）の福永哲夫氏が作成し、普及にあたって健康・体力づくり事業財団が協力している。
- ・福永氏は筋力トレーニングが専門で、長年の研究結果を国民の健康・体力づくりに役立てるため、貯筋運動を考案し、2010年に普及活動を開始した。

● 体操のバージョン追加の経緯

- ・貯筋運動はもともと立位と座位があり、座位は立位より負荷が少ない。その後、公民館の和室や自宅等、椅子がないところでもできるよう、畳版を作成した。

● 体操の実践状況

- ・貯筋運動は、主に全国にある総合型地域スポーツクラブの教室（貯筋運動ステーション）で実践されている。2010年度以降、2016年までに全国90のクラブで貯筋運動教室が行われている。教室は毎週1～2回、高齢者の安全に配慮できる指導員により正しい動作に基づき行われる。指導員は、健康・体力づくり事業財団が養成する運動指導の専門家である健康運動指導士・健康運動実践指導者で、貯筋運動に関する講習を受けた上で指導を行っている。
- ・総合型地域スポーツクラブは概ね中学校区単位で運営されるが、より身近な小地域で、公民館等の場を使ってサテライト教室が運営されている例もある。
- ・なお貯筋運動は場所を選ばず簡単に実践できるため、後述するとおり健康・体力づくり事業財団により販売されているDVD・CD等を活用して、個人や自主サークル等でも広く実践されているとみられる。

イ．対象者・動作構成等の内容

● 対象者、コンセプト

- ・貯筋運動は難しいものではなく、従来からある体操の動作を組み合わ

せたものとなっており、立位、座位、畳の3バージョンがある。

- 基本的に、高齢者の筋力を維持・強化させるための動作で構成されている。高齢者が健康を保つには筋力の維持が重要だが、日常生活の動作やウォーキングだけでは、必ずしも必要な筋肉を維持できない。特に老化は足から始まるとされており、高齢者にとっては脚筋力の維持・強化が重要となる。
- 高齢者が怪我や病気を負い、運動できない状態となると、その間の筋力低下により、怪我の回復後も起き上がれなくなるリスクがある。もともと筋力に蓄えがあれば（貯筋できていれば）転倒を防ぐことにもつながり、また一度運動できない状態になっても、寝たきりになることなく日常生活に復帰できる。
- こうした考えに基づき、貯筋運動は、継続的に続けることで下半身を中心とした筋力を高める（貯筋する）運動として作成されている。

● 必要な機器・スペース

- 立位、座位のプログラムの場合は、椅子を用いる。畳プログラムは、椅子がなくてもできるように構成されている。

● 各動作の意図・狙い

- 動作は立位、座位、畳のいずれでも5つである。高齢者が実施しやすいよう、一つ一つの動作の負荷は小さく、ごく短時間で行うことができるが。また、音楽を使って歌いながら行うことで、息こらえを防ぎ、

図表 2 6 貯筋運動の動作（立位の場合）



※出典：貯筋通帳（公益財団法人 健康・体力づくり事業財団）

各種目を決まった回数分こなせるよう工夫されている。音楽は 1 曲で 15 分程度である。

● 継続的实践を促す仕組み

- ・貯筋運動を行う際は、貯筋通帳への記入と、残高チェック（筋力測定）も実施することが推奨されている。貯筋通帳は、運動の実施者が貯筋運動を含む毎日の運動内容を記録するものである。毎日運動を実践し、記帳することで、運動の実績を確認できるようになっている。また、残高チェック（筋力測定）として、身体測定、椅子すわり立ち、上体起こし、5m最大速度歩行、脚筋力測定を 3 ヶ月に 1 回程度測定することを勧めている。これらの測定は、貯筋運動ステーションで行うことができる。

図表 27 貯筋通帳のサンプル

平成 23 年 5 月

「これ以外の運動」をやったら 1 日 100 円ずつ追加します。(ただし、何曜日やっても 100 円)

記帳のしかた

ひとつの運動を 1 セット (1 曲。ただし片足ずつのものは両方行って 1 セット) やったら ✓ チェックを入れます。1 セット 100 円で換算し、合計が「お預かり筋額」になります。

毎月の目標筋額は 最初 10,000 円から始め、慣れてきたら自分のペースに応じて設定しましょう。

貯筋運動は続けてやらないと効果がありません。3 日連続して貯筋運動をやらなかった場合は 500 円引き出します。さらに 3 日連続してやらなかったら、また 500 円引き出します。

日	つまさき	ゆめと	きつ	もも	おなか	これ以外の運動	お預かり筋額	お引き出筋額	残高 円	今日の調子など	
1		✓	✓	✓		ウォーキング	8385	400	0	400	120/80
2	✓✓				✓✓	太極拳	9742	600	0	1000	105/76
3							4656	0	0	1000	二日酔いでおやすみ
4						グラウンドゴルフ	7991	100	0	1100	
5							5107	0	-500	600	*
6			✓	✓		ウォーキンググラウンドゴルフ	10844	300	0	900	*
7											
10											
31											

※もっと詳しく知りたい方はホームページへ

今月の残高 **10,100** 円

※出典：公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 HP

ウ. 健康体操のもたらす効果

● 健康効果

- ・下半身の筋肉の維持・向上による高齢者の活発な生活活動の遂行、寝たきり防止を目的に作られた運動のため、効果は主に下半身の筋肉量増と運動能力の向上として現れる。

● 健康効果の検証方法

- ・ 効果の測定は運動の開発者である福永氏の研究グループによって行われている。2011年には15地域・385名に協力を得て、3ヶ月間、週1回、20分間のウォーミングアップ、40分間の貯筋運動を行い、教室開催期間前後に貯筋残高チェック（体力測定）や身体測定を実施した。
- ・ この結果、3ヵ月後には筋肉量が増える（大腿部の筋肉厚 33.5mm→36.3mm など）変化があった。また、椅子座り立ち（14.6秒→9.9秒）や上体起こし（10.0回→13.2回）、5m歩行（2.6秒→2.5秒）の成績が伸びたことも確認された。

エ. 運営体制・普及の取組

● 指導者の育成

- ・ 貯筋運動は個人がそれぞれ自宅で実践することができるが、正しい知識を持った指導者の下で実践したほうが安全で効果も高い。そのため、健康運動指導士、健康運動実践指導者に対し貯筋運動の指導者としての講習会を実施し、指導者の拡大を進めている。

● 貯筋運動ステーションの運営方針

- ・ 総合型地域スポーツクラブにおいて健康運動指導士もしくは実践指導者が指導する貯筋運動ステーションは、会費制で運営されている。無料にすることも考えうるが、持続的な教室運営の観点からは望ましくない。低額でも会費を徴収し、不足があれば地域の助成金等も活用して運営費に充てる方針としている。
- ・ 健康・体力づくり事業財団でも、各ステーションに対し、最初の3ヶ月は助成金を拠出している。また、教室についての周知を図るための広告費の補助も行っている。

● DVD・CD 販売

- ・ 貯筋運動を広く知ってもらうため、DVD、CD を発売している。年間300程度は販売実績があるが、貯筋運動はテレビ等のメディアにも度々取り上げられており、その際は注文数が大きく増える。

（５）職場体操：Rev ストレッチ

Rev ストレッチについて、体操運営・普及に携わるヤマハ発動機株式会社（企画・財務本部）へのヒアリングを行った。ヒアリングを通じて伺った、ア．作成の経緯、イ．対象者・動作構成等の内容、ウ．健康体操のもたらす効果、エ．運営体制・普及の取組は以下のとおりである。

ア．作成の経緯

- ・ヤマハ発動機では、Rev ストレッチの導入以前、「ヤマハストレッチ」という体操が行われていた。ただし出所や導入経緯が不明確であり、海外の拠点も含めて大々的に推進することが難しかったこと、ラジオ体操などの既存の体操は工場やオフィスの限られたスペースでは実施しづかったこと、2013 年からグローバルに掲げているブランドスローガン「Revs your Heart」の社内認知・普及を図る必要があったことから、オリジナルのストレッチを開発することになった。
- ・ブランドスローガン「Revs your Heart」（rev=エンジンの回転数を上げる、転じて、わくわくさせる、高ぶらせる、などの意味）から、新たな体操を Rev ストレッチと名づけた。音楽が終盤にかけて盛り上がるようになっていくことや、回すような動作を取り入れていることが、名前の「Rev」と連動している。
- ・Rev ストレッチの企画は 2015 年 7 月ごろに開始し、同年秋にリリースした。せっかく開発するのであれば、オールヤマハ体制で臨み、よいものを作りたいとの思いから、スポンサーをしているジュビロ磐田や関係の深いヤマハ株式会社のグループ会社であるヤマハミュージックパブリッシングに協力を仰ぎ、体操はジュビロ磐田フィジカルコーチの菅野淳氏、音楽は鶴崎輝一氏に依頼して開発した。
- ・ストレッチ制作時には工場、オフィスそれぞれの従業員の意見も取り入れながら試行錯誤を重ねた。工場においては労災防止、オフィスでは腰痛と肩こり防止に役立つよう、ストレッチを開発した。

イ．対象者・動作構成等の内容

● 対象者、運動強度

- ・上述のとおり、工場従業員、オフィス従業員の双方を対象としている。
- ・運動強度は、全て実施したあとに体が温まる程度となっている。

● 必要な機器・スペース

- ・特に必要な機器はなく狭いスペースでも実施可能である。

● 各動作の意図・狙い

- ・ Rev ストレッチは、最新のストレッチ理論（動と静を組み合わせる）に基づき、12の動作でできている。
- ・ しっかりマニュアルどおりに実践しなくても、ある程度は効果のある動きになるように設計されている。また、動画を作成し、動画のナレーションのとおりに行えばすぐにできる動作となっている。

図表 28 Rev ストレッチの動作



※出典：ヤマハ発動機ウェブサイト Rev ストレッチ図解

(<http://global.yamaha-motor.com/jp/showroom/revstretch/>)

ウ. 健康体操のもたらす効果

● 健康効果等

- ・朝の始業前の時間に実施しているが、仕事を始める前にストレッチを行うことで、リフレッシュ、モチベーションアップにつながっているほか、肩こりや腰痛の緩和に効果があるとの声が上がっている。
- ・アンケートを行ったところ、リフレッシュやストレス緩和に効果があったと答える人は対象者（109人）のうち65%、肩こりや腰痛の緩和に効果があったとする人は58%だった³³。
- ・このほか、ストレッチの実施により、部署内で「体が硬いね」、「○○さんはぜんぜんできてない」などストレッチについての会話が交わされるようになり、コミュニケーションの促進にもつながった。
- ・名称を「Rev ストレッチ」としたことで、ブランドスローガンであるRevs your Heartを身近なものとして感じるようになった社員も多い。

● 健康効果の検証方法

- ・上述のとおり、専門家との連携の下で運動効果が得られるよう動作を設計した。また、ストレッチを開始した1ヶ月程度後に社内アンケートを実施し、心身への効果を確認した。

エ. 運営体制・普及の取組

● 社内での普及活動

- ・ストレッチのリリース前に、各部署から職場で率先して実施する担当者を選出してもらい、講習を行った。リリース後しばらくは、普及担当者が各部署を回り、手本を示しながら実施を促した。
- ・ヤマハ発動機は各部署の担当役員が個室ではなく各部のオフィスで業務にあたることが多く、役員層に積極的に働きかけておいたことで、「役員がやっているのだから自分たちも」という空気が生まれた。また、リリース前の講習参加者に新入社員が多かったことから、先輩たちが付き合って実施するようになった面もある。
- ・現在は工場ではほぼ全員、オフィスでも6～7割が実施している。具体的な参加率は捕捉しきれていないが、2017年1月現在、国内18拠点世界9カ国に導入され海外の全工場でも行われている。それにあわせて動画のスペイン語、中国語、ベトナム語版を公開している。

● 社外へのアピール

- ・大々的にネットにリリースし、ストレッチ動画や音楽と共に「ストレ

³³ アンケート結果については下記参照 (<http://news.yamaha-motor.co.jp/2015/010441.html>)。

ス診断」(現在は公開していない)、「Rev パズル」³⁴をコンテンツとして用意した。パズルは難易度の高いテトリスのようなゲームで、各ブロックはストレッチのポーズをかたどっている。このゲームをするとストレスを感じるため、Rev ストレッチがしたくなる、という流れを狙った。

なおヒアリングとあわせ、実際にストレッチを行っている様子を見学した。見学の際の様子は下記のとおりである。

図表 29 Rev ストレッチのオフィスでの実施風景



※出典：見学时撮影

³⁴ 下記を参照 (<http://global.yamaha-motor.com/jp/showroom/revstretch/>)。

（６）職場体操：元気ニコニコ体操

元気ニコニコ体操について、体操運営・普及に携わる栃木県（職員総務課）へのヒアリングを行った。ヒアリングを通じて伺った、ア．作成の経緯、イ．対象者・動作構成等の内容、ウ．健康体操のもたらす効果、エ．運営体制・普及の取組は以下のとおりである。

ア．作成の経緯

- ・栃木県では、2014年4月1日に「健康長寿とちぎづくり推進条例」が施行された。栃木県の平均寿命が全国的に見て短いことを踏まえ、条例を契機として、生活習慣の改善や社会環境の整備などを進め、「健康長寿日本一とちぎ」を実現することが目指されている。
- ・県民に健康づくりの取組を訴えるために、まず、県職員が先頭に立って取組を進めるべき、という考え方の下で開発されたのが、「元気ニコニコ体操」である。条例施行を受けて、職員総務課・健康増進課・教育委員会スポーツ振興課の3課が協力して2014年度に開発を進め、2015年度から本格的に実践・普及活動を開始した。
- ・「元気ニコニコ体操」は、誰もが参加しやすく、継続して実践できることを重点において開発されている。椅子に座ったまま、5分間で行うことができる設計となっている。デスクワークで凝り固まった体のリフレッシュのための動きや、メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム対策にもつながる筋力トレーニング的なメニューが取り入れられている。
- ・こうした動作は、教育委員会スポーツ振興課の体育専攻職員が、県内の健康増進施設運営や健康づくりに関する指導・調査研究などを行う機関である、とちぎ健康づくりセンターなどと連携しながら開発された。

イ．対象者・動作構成等の内容

● 対象者、運動強度

- ・デスクワークの多い県職員が実践することを念頭に開発されており、県庁や県内の地方合同庁舎で、昼休みの最後の5分間（12:55～5分間）に実践されている。ただし、椅子に座りながら短時間で実践できるため、官公庁に限らず様々な場で実践できる。実際に、民間企業のオフィスや、高齢者福祉施設などでも実践されている。
- ・座りながら実践するため、大きな負荷はかからないが、5分間でストレッチ、軽い筋力トレーニング効果と、体を動かした実感の得られる

体操となっている。

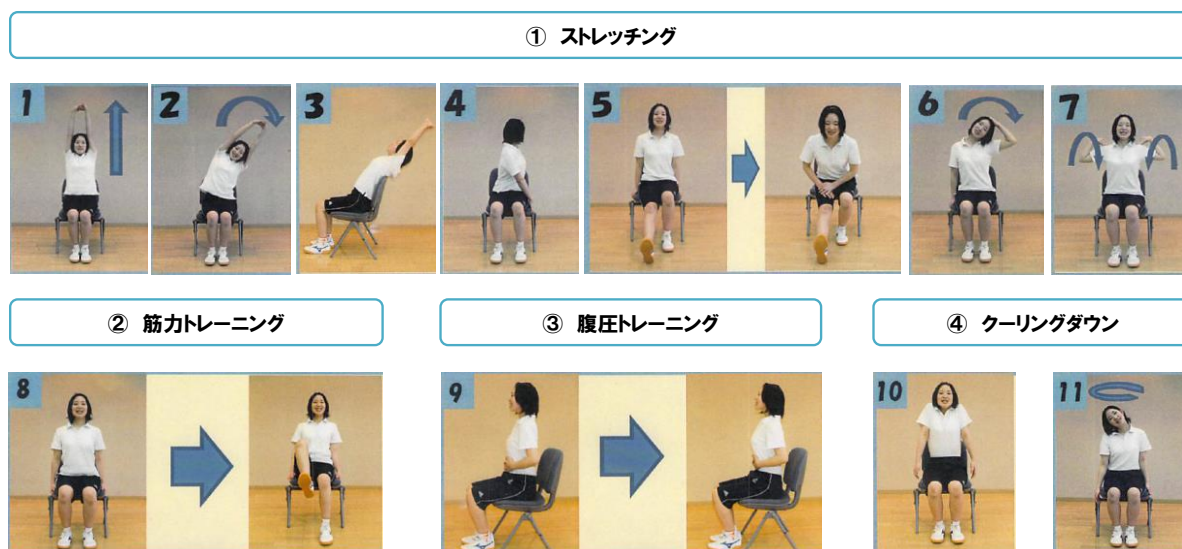
● 必要な機器・スペース

- ・オリジナルの音楽に合わせて実践するため、音響機器を用いる。県庁・県内地方合同庁舎で体操を行う際には、館内放送で音楽を流している。
- ・大きなスペースは必要とせず、オフィスで自席に着席しながら実践できる。

● 各動作の意図・狙い

- ・元気ニコニコ体操の動作は、①ストレッチング、②筋力トレーニング、③腹圧トレーニング、④クーリングダウンの4つのパートで構成されている。
- ・①ストレッチングでは、背中、体幹部、体の前側、腰、足、首、肩回りの筋肉をほぐしていく。
- ・②筋力トレーニングには、3つのパターンがある。大腰筋（インナーマッスル）を鍛える動きを行うパターン、足腰を鍛えるパターン、下肢の筋肉を動かし血流を改善するパターンがある。
- ・③腹圧トレーニングでは、背筋を伸ばして、呼吸しながら腹部を引き締める動きを行う。腰痛予防・腹部の脂肪燃焼につながる動きとなっている。
- ・④クーリングダウンは、肩や首回りの緊張をほぐし、深呼吸してリラックスする動作となっている。

図表 30 元気ニコニコ体操動作（インナーマッスルトレーニングのパターン）



※出典：元気ニコニコ体操動作見本リーフレット（栃木県職員総務課）より作成

ウ. 健康体操のもたらす効果

● 健康効果等

- ・筋肉のストレッチやリラックス効果、腹部や足腰のトレーニングを通じたメタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム予防に役立つ動作が取り入れられている。
- ・県庁内では昼休みの終わりに一斉に元気ニコニコ体操を行うが、一緒に体操に取り組むことは、職場内のコミュニケーションのきっかけづくりにもつながっている。

● 健康効果の検証方法

- ・体操の動作によりどのような効果が期待できるかについて、とちぎ健康づくりセンターの協力を得て検証している。

エ. 運営体制・普及の取組

● 県職員向けの普及活動

- ・県庁内では元気ニコニコ体操への自主的な参加が呼びかけられている。体操を昼休みの最後の時間に行っているのは、職員に継続的に、無理なく体操に取り組んでもらうためである。
- ・1991～2006年の期間にも、リフレッシュ体操と呼ばれる職場内体操が行われていたが、15時からという業務時間中に行われるものであったため、窓口・電話対応や打ち合わせ中の職員は実践できず、定着しなかった経緯がある。この反省を活かし、できるだけ多くの職員が無理なく参加できる時間に体操を行うことになった。
- ・体操への関心を高めるため、元気ニコニコ体操という名称も、職員からの公募を通じて決定した。また、年3回の職員の健康増進キャンペーン期間に、元気ニコニコ体操の実践の呼びかけを行い、3つの動作パターンを4ヶ月ごとに入れ替えて飽きずに体操を続けられるようにするなどの工夫を行っている。

● 全国健康保険協会栃木支部と連携した普及活動

- ・栃木県では、全国健康保険協会栃木支部（協会けんぽ栃木支部）と連携した元気ニコニコ体操の普及活動も進めている。
- ・協会けんぽ栃木支部では、2015年度から、会員向け研修会やイベント会場の場で、元気ニコニコ体操のDVDの上映や、健康運動指導士（管理栄養士）による実演指導を行っている。こうした研修会に、平成27年度には述べ3,968名が参加した。
- ・こうした取組の結果、2016年5月までに合計178社（対象人数にして10,182名）から元気ニコニコ体操のDVDの申込みがあった。申込み

のあった企業には、協会けんぽ栃木支部から、DVD を無料配布している。

- ・申込みのあった企業としては、デスクワークが中心の企業が多いが、高齢者福祉施設からリハビリ・車椅子の方向けの体操として取組みたいとして申込みを受けたケースもある。

● **動画配信、ウェブサイト、ケーブルテレビ、イベント等での情報発信**

- ・上記のほか、栃木県では元気ニコニコ体操の動画配信、ウェブサイト上での情報発信を行っている。また、地元ケーブルテレビでも1日2回程度元気ニコニコ体操を放送しており、県民への幅広い周知につながっている。このほか、地域のイベントで、健康運動管理士（管理栄養士）と栃木県のマスコットキャラクター「とちまるくん」が来場者と元気ニコニコ体操を行うなど、様々な場での普及活動が行われている。

図表 3 1 地域イベントでの元気ニコニコ体操実践の様子



※出典：健康長寿とちぎ WEB 2016 年 6 月 1 日記事より

(http://www.kenko-choju.tochigi.jp/board/?board_id=3)

(7) スポーツ・武術系体操：相撲健康体操

相撲健康体操について、体操作成・普及に携わる、公益財団法人日本相撲協会へのヒアリングを行った。ヒアリングを通じて伺った、ア．作成の経緯、イ．対象者・動作構成等の内容、ウ．健康体操のもたらす効果、エ．運営体制・普及の取組は以下のとおりである。

ア．作成の経緯

- ・日本相撲協会では、2005年に相撲健康体操を開発した。当時の伊勢ノ海理事（元 藤ノ川）が、筑波大学の教員と共に開発したものである。新弟子が相撲の基本動作を学ぶための体操（相撲体操）を一般向けにアレンジして開発された。
- ・相撲健康体操では、力士が稽古で行う四股などの基本動作を、足腰を鍛えなおす運動として役立てている。相撲の基本動作を基本としながら、身近で親しみやすく、子どもからお年寄りまで、性別に関わらず誰でも楽しく行うことができるよう設計されている。
- ・中高年の健康づくりをサポートし、子どものよき成長の手助けができれば、という思いで相撲健康体操を行っている。また、様々な場所で相撲健康体操を実践することを通じて、相撲人気の拡大も目指している。

イ．対象者・動作構成等の内容

● 対象者、運動強度

- ・年齢、性別を問わず幅広い層を対象としている。
- ・相撲健康体操は全て行くと15分程度の体操で、汗ばむ程度の運動量がある。立位で、片足をあげる四股の動作などが含まれるため一定の強度があるが、年齢、体質、目的にあわせて加減して行うことを推奨している。

● 必要な機器・スペース

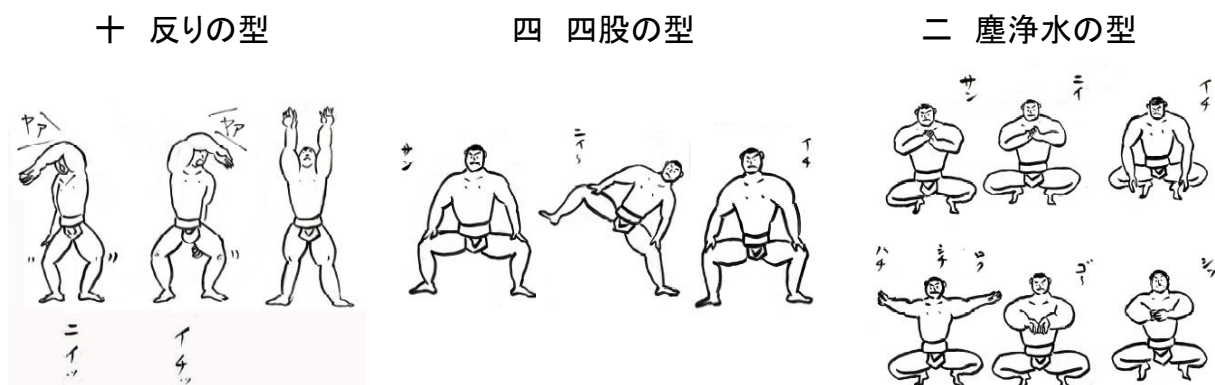
- ・特に必要な機器はなく、畳一畳ほどのスペースがあれば実施できる。なお相撲と同様、はだしで地面を踏みしめて行うことが推奨されている。

● 各動作の意図・狙い

- ・相撲健康体操は、12の動作（型）で構成されている。
- ・ひざを広げて腰を落とし、胸を広げた後、両手を合わせる動作（二塵浄水の型）は、相撲をとる前のお清めの作法をアレンジしたもので、股関節のストレッチや、肩の関節の運動になる。

- ・四股の動作（三 四股の型）は、股関節・足腰の強化につながり、バランス能力を高めるものになっている。
- ・上半身を反らし左右に捻る動作（十 反りの型）では、脇腹、腹筋を鍛え、肩や腕を伸ばすものになっている。

図表 3 2 相撲健康体操の動作（一部）



※出典：日本相撲協会ウェブサイト 相撲健康体操イラスト図解より作成

(http://www.sumo.or.jp/pdf/kyokai/sumo_taiso.pdf)

- ・相撲健康体操では、このほかの動作を含めた12の動作をこなすことで、全身の様々な部位の運動・ストレッチを行うことができる。なお、12のうち9の動作で膝を広げて腰を落とす動きが含まれており、足腰を中心にした強化・ストレッチが期待できる。

ウ. 健康体操のもたらす効果

- ・相撲健康体操を続けることで、筋肉の緊張がほぐれ、血行をよくする効果が期待できる。また、足腰の強化、基礎体力の向上、体のバランス能力向上につながり、腰痛予防や転倒予防の効果も期待できるとされている。
- ・ストレスの解消、脳の活性化にもつながるとされている。
- ・このほか、相撲健康体操のイベント（後述）には、周辺地域の住民の方などが集まり、住民同士の親睦の場ともなっている。
- ・筑波大学の教員からも、相撲健康体操は、様々な部位をストレッチできる合理的な運動として評価されている。

エ. 運営体制・普及の取組

● 夏休み相撲健康体操イベント

- ・日本相撲協会では、夏休みにあたる8月、お盆を除く平日（2016年は計13日間）、両国国技館前で相撲健康体操のイベント「夏休み!! 相撲健康体操 in 国技館」を開催している。イベントは今回で9回目となっている。
- ・イベントは、朝7時30分～8時の30分間で行われる。親方と、まわしを締めた現役力士たちと一緒に、相撲健康体操を15分ほど行い、その後力士との交流や写真撮影もできるイベントである。
- ・参加者は、百数十名～二百名ほどである。雨天の場合も、70～80名は訪れるという。参加者は小学生の子どもから高齢者まで幅広い。国技館周辺の地域から訪れる参加者のほか、隣県から訪れる参加者もいる。また、参加者のうち数十名は、毎日イベントに参加している。イベント開始当初から毎年通う参加者も多い。
- ・参加者は、夏休みのラジオ体操と同じように、体操に参加した印としてスタンプをもらうことができる。
- ・このイベントはテレビ、新聞、雑誌などにも取り上げられた。日本相撲協会では大々的な広報は行っていないが、国技館前のスペースが埋まるほどの参加者がいつも集まる状況である。最近の相撲人気もありここ数年で参加者は増加している。
- ・健康づくりのために継続的に訪れる参加者のほか、力士との交流を楽しみにして訪れる参加者も多い。遠藤関、大砂嵐関、宇良関など、人気力士も新弟子時代に参加したことがあり、様々な力士と触れ合えるのも大きな魅力となっている。

● 国・自治体等と連携した普及活動

- ・2006年度には、文部科学省委嘱事業として、全国の学校・体育館等で相撲健康体操を行うキャンペーンを実施した。親方・力士が地域の学校・体育館等に出向き、相撲に関する講座や、力士と地域の方々との交流とあわせて、相撲健康体操を行うイベントが各地で実施された。
- ・地域でのイベントでは、各地の教育委員会、体育協会などと連携して広報・運営業務を行った。

● 地域・学校のイベントでの実施

- ・国技館付近の地域のイベントに親方や力士が参加し、相撲健康体操を行っている。このほか、町のイベントや小中学校などの場に、要請に応じて親方や力士を派遣し、相撲健康体操を行うことがある。
- ・相撲部屋単位で様々なイベントに参加する際にも相撲健康体操を行う

ことがある。

● DVD・動画配信、ウェブサイト上での情報発信

- ・日本相撲協会では、相撲健康体操の DVD 製作・販売、動画配信などを行ってきた。現在はウェブサイト上で相撲健康体操の情報発信を行っている。

なお、ヒアリングとあわせ、2016 年 8 月 23 日（火）に、両国国技館前での相撲健康体操イベントに参加し取材を行った。この日も、100 名超の参加者が訪れていた。子供連れの家族から、出勤前の若い女性グループ、高齢者まで、幅広い層の参加者が見られた。高齢者の参加者の中には、近隣地域からグループで参加している常連の方や、地域のラジオ体操イベントが終わった後にいつも相撲健康体操に参加しているという 90 歳の女性の姿もあった。相撲健康体操の実施後は、力士と写真撮影をする親子連れの姿や、親方・力士と談笑する常連参加者の姿も見られた。

図表 3 3 相撲健康体操イベント実施風景



※出典：イベント参加時撮影

5 節 他の健康体操の特徴、運営・普及のあり方に係る考察

(1) 他の健康体操の概況・普及の取組に関する整理

前節までに紹介した他の健康体操の実施概況、普及活動の状況を改めて整理すると、下記表のとおりである。

ご当地体操、医療・福祉系体操、職場体操については、自治体における健康増進や介護予防、企業における健康経営の機運の高まりから、近年になって盛んに開発されている。普及においては、体操普及・指導を担うボランティアの育成が行われており、体操の効果検証も実施されている場合が多い。

上記以外の種類の体操（スポーツ・武術系体操、テーマ体操、その他）においても、自治体事業との連携、指導者養成等が普及活動として行われている。

図表 3 4 他の健康体操の実施概況・普及活動の分類別整理

分類	実施概況・普及活動の状況	
ご当地体操	実施概況	・都道府県において、県民意識の発揚、健康増進に向けて県民体操が作成され、普及活動が展開されてきている。市区町村でも、地域の特色の PR、地域住民の健康増進・コミュニティ形成等に向けたご当地体操が開発されている。 ・これらの体操の中には、数十年の歴史をもつものもあるが、「健康日本 21」の推進・健康増進法の公布等の流れを受けて、2000 年代以降に開発されたものも多い。
	普及活動	・近年普及成果をあげている体操においては、大学・専門機関等と連携して健康効果の検証を行い、体操普及・指導を担う地域ボランティアを継続的に養成するなどして、地域に根ざした普及を進めている場合が多い。
医療・福祉系体操	実施概況	・介護保険制度の中で、地域住民が主体となった介護予防活動が推奨されていることを背景に、市区町村等において、独自の介護予防体操や、広く普及している介護予防体操を導入している例が数多く見られる。 ・このほか、公的機関・民間団体が、介護予防や認知症予防などのために独自の体操を開発している例もある。
	普及活動	・介護予防体操は、開発時及び実施時に健康効果を検証している場合が多い。また、体操普及・指導を担う地域ボランティアを養成し、当該ボランティアの協力を得て定期的な体操教室運営が行われている。 ・こうした取組が、高齢者の「通いの場」づくりや、生きがいつくり・地域づくりにもつながっていることも、体操普及の要因と考えられる。
職場体操	実施概況	・労災防止や健康増進のための独自の職場体操を開発する例が見られる。古くから実施されているもののほか、いわゆる「健康経営」の機運の高まりも背景として、近年になって開発された体操の例も多い。
	普及活動	・オフィス・工場などの職場環境や、職場の課題（転倒防止・腰痛防止など）に合わ

分類	実施概況・普及活動の状況	
		せ、効果検証も行いながら作成し、普及に取り組む例が多い。 ・このほか、自治体・健康保険協会・経済団体等が作成し、面的に普及に取り組んでいる例も見られる。
スポーツ・ 武術系体操	実施概況	・武術の基本動作を一般向けにカスタマイズした例や、スポーツ・武術の準備体操として開発された例が見られる。
	普及活動	・指導者養成、情報発信等により普及が図られている。 ・また、相撲健康体操の場合、イベントで力士と触れ合い交流でき、普段触れることの少ない相撲に親しむ新鮮さ・楽しさも、普及・浸透のポイントになっている。
テーマ体操	実施概況	・アニメをモチーフにした体操や、テレビ番組に端を発する体操で、広く知られているものが見られる。
	普及活動	・健康効果というよりも、アニメ・番組のPRや、体操としての楽しさに重点を置いているものの、その知名度から、実質的に健康体操として広く活用されているケースがある。
その他	実施概況	・独自の体操教室を開発し、普及成果を収めている例が見られる。
	普及活動	・体操教室を事業として行っている例では、ターゲットの明確化、自治体の取組（介護予防事業）との連携等により普及を実現している。 ・公益事業として体操普及を行っている例では、指導者資格認定、指導者向け研修会等により体操実践の輪を広げている。

（２）ラジオ体操の普及に向けて参考とし得る点

他の健康体操の実施概況から、自治体が地域と連携し、健康増進・介護予防に向けた新たな体操づくりを進めており、企業においても健康経営等に資する職場体操づくりを進めていることが確認された。３章でも述べたとおり、こうした健康づくりに積極的に取り組む自治体・地域・企業との連携を強化することは、ラジオ体操の普及に向けて重要といえる。

これに加えて、以下の２点も他の健康体操の普及の取組から参考にするべき点として挙げられる。

ア．他の健康体操との連携の推進

- ・自治体では既にご当地体操・介護予防体操が制作され、普及に取り組んでいる場合も多い。こうした自治体に、ご当地体操・介護予防体操に代わるものとしてラジオ体操の普及を進めてもらうことは難しい。
- ・また、自治体等により定期的開催される介護予防教室は、毎回１～１.５時間程度かけて行われることが多いが、ラジオ体操だけでこうした

運動量・時間を確保することは難しい。

- ・上記の点を踏まえると、地域で普及が進められている他の健康体操との連携を図り、ご当地体操・介護予防体操等と一緒にラジオ体操を実践してもらうことができるよう、働きかけることが考えられる。
- ・また、ご当地体操・介護予防体操等の普及活動においては、体操普及・指導を担う地域ボランティアが大きな役割を果たしているケースが多くみられる。こうした地域ボランティアにラジオ体操の活用を働きかけることも有効と考えられる。

イ．体操の健康効果の可視化

- ・自治体・地域の健康増進や介護予防、企業における健康づくりに向けて独自の体操を作成する際には、多くのケースで健康効果に関する検証が行われている。
- ・ラジオ体操を新たに導入する場合にも、健康効果に関するエビデンスの可視化が求められる可能性が高く、対応が必要。この際、（3章でも述べたとおり）先端技術の活用も有効と考えられる。

5章 ラジオ体操のメリット・PRポイント

4章で確認した他の健康体操の特徴を踏まえ、ラジオ体操のメリット・PRポイントを改めて整理する。

● 全般的なメリット・PRポイント

ラジオ体操は、まずわかりやすく実用的で、いつでも、どこでも、誰でも気軽に実施できる。こうしたコンセプトで開発された体操は他にも多く存在するが、国民誰もが知る「国民体操」といってよい知名度において、ラジオ体操と他の健康体操は一線を画している。老若男女誰もが、特別な訓練なく、音楽がかかれば自然に実践できる点で、ラジオ体操は特異な存在といえる。

3分間という短時間で様々なシーンで実践できる点もメリットといえる。ラジオ体操を準備運動や整理体操として、他の体操と組み合わせて行うこともできる使いやすさもある。さらに、3章でも確認したとおりラジオ体操指導士・指導員が養成され、全国で1万人を超える指導士・指導員が活動していることも大きな強みである。他の健康体操においても指導者養成は行われているが、ラジオ体操指導士・指導員の人的資源の厚さは積極的に活用すべき点といえる。

このほか、コミュニティの一体感や規律の醸成、ストレスの解消、心身に対する健康効果がありそのエビデンスも示されていることも発信していくべきポイントといえる。

● 実践シーン別の訴求ポイント

全般的なメリット・PRポイントに加えて、学校・教育機関、企業・事業所、高齢者福祉施設、地域コミュニティなど様々な実践シーン別に訴求ポイントを明確にしていくことも重要といえる。

学校・教育機関にとっては、全身にバランスよく負荷を与えることで子どもの身体育成に貢献するとともに、子どもの一体感や規律の醸成にも役立つこと、また音楽にあわせて楽しく実践できることなどがラジオ体操のメリットとなる。

企業・事業所においては、従業員の健康増進（肩こり・腰痛の予防等）、事故防止、ストレス発散等にラジオ体操が貢献できる。また、時間を合わせて実施することで、従業員の一体感の醸成にも寄与しうる。

高齢者福祉施設においては、高齢者の運動習慣づくり、健康増進のほか、

定期的にラジオ体操のために集まることにより一人ひとりの状況確認・見守りにもつながるメリットがある。個人の体力・体調にあわせたかたちで実施できる点でも有用といえる。

地域コミュニティにおいては、誰もが知り、年齢・性別を問わず参加可能な健康づくり活動としてラジオ体操が活躍する。健康増進に加えて、地域コミュニティの一体感の醸成にも貢献する点もアピールしていくべき点といえる。

図表 35 ラジオ体操のメリット・PRポイント

①全般的なメリット・PRポイント		②実践シーン別訴求ポイント	
理念 コンセプト	わかりやすく実用的 いつでも、どこでも、だれでも、気軽にできる、実用的な健康体操	 学校 教育機関	 企業 事業所
知名度	誰もが知っている「国民体操」 子供から大人・お年寄りまで、誰もが一緒に実践できる	●子供の一体感や規律を養う体操として活用可能 ●音楽にあわせて楽しく実践可能	●従業員の健康増進、就業中のストレス解消などに貢献 ●従業員の一体感も醸成
対象者	老若男女だれでも実践 だれでも実践でき、実際に子供から高齢者まで幅広く実践されている		
難易度	音楽にあわせ楽しく簡単に実践 特別な用具を使わず、楽しく簡単に実践できる		
指導体制	全国でラジオ体操の指導者が活躍 1万人を超えるラジオ体操指導士・指導員が全国で活躍	 高齢者 福祉施設	 地域 コミュニティ
実践 シーン	学校・職場から地域まで幅広く実践 学校・職場、高齢者福祉施設や地域の広場などどこでも実践可能	●運動習慣作り・健康増進や見守りに貢献 ●体力や身体の状態に応じた方法で実践可能	●地域でだれもが参加可能な健康づくり活動 ●地域コミュニティの形成や一体感の醸成に寄与
所要時間	約3分で気軽にエクササイズ 短時間で適度な運動負荷のあるエクササイズを効率的に実施可能		
効果	連帯感の醸成や心身の健康効果 コミュニティの連帯感・規律の醸成、ストレス解消、健康増進のエビデンス		

6章 ラジオ体操の効果的な普及方策

本章では、ここまでの調査結果を踏まえ、ラジオ体操の効果的な普及方策について検討・整理する。そのためにまず1節で、普及に関わる社会動向を確認する。そのうえで、2節にさらなる普及に向けた3つの方向性を示す。3～5節では、それぞれの方向性に沿った普及活動の進め方について検討する。

1節 普及に関わる社会動向

ラジオ体操の今後の普及に関連する社会動向として、(1) 東京五輪に伴う健康増進の機運の高まり、(2) 企業における健康経営の機運の高まり、(3) 介護予防に向けた高齢者の「通いの場」づくりの動きを挙げる。

これらの点については、ここまでに何度か触れてきたが、以下で改めて詳しく確認する。

(1) 東京オリンピック・パラリンピックに伴う健康増進の機運の高まり

東京五輪に向けて、国（スポーツ庁）、自治体、組織委員会それぞれにおいて、五輪に向けた健康増進の取組が進められている。

ア. スポーツ庁の発足と健康増進に向けた活動

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会やラグビーワールドカップ2019を前にしたスポーツ振興の機運の高まりや、スポーツを通じた健康増進など、スポーツをより一層社会の発展に活用する必要性の高まりを背景に、2015年10月1日、スポーツ庁が発足した。スポーツ庁では、従来から文部科学省で行っているスポーツ振興施策の更なる充実を図るとともに、新たなスポーツ施策を強力に進め、運動・スポーツを通じた健康増進、健康寿命の延伸に貢献することを目指している。

● 健康ポイント制度に対する支援

スポーツ庁の健康増進に向けた活動としては、例えば、2015～2016年度の「スポーツによる地域活性化推進事業」における、自治体の健康ポイント制度等に対する補助が挙げられる³⁵。健康ポイント制度は、健康づくりにつながる運動や体操教室・講習会・健康診断等へ参加した人や、実際に健康診断結果に改善が見られた人に対して、賞品・商品券等に交換可能なポイントを付与するものである。

³⁵ 2015年度はスポーツ庁発足前に予算編成が行われているため、文部科学省事業として実施。

健康ポイント制度の先駆的な事例として、浦安市（千葉県）、大田原市（栃木県）、岡山市（岡山県）、高石市（大阪府）、伊達市（福島県）、見附市（新潟県）の 6 市で、文部科学省、総務省、厚生労働省の支援を受けて 2014 年 10 月から運営されている「健幸ポイント（Wellness Point）」が挙げられる³⁶。6 市の 40 歳以上の住民を対象としており、ウォーキングや各種の健康づくり活動への従事や、体重・筋肉量・検診結果の改善等に対して、商品券・Ponta ポイント等に交換可能なポイントを年間最大 24,000 ポイント（24,000 円相当）付与している。プロジェクト開始後、1 日あたりの運動量の増加（歩数の増加）、医療費抑制といった成果が確認されている。

「健幸ポイント」のように、「スポーツによる地域活性化推進事業」以前から運用されていたものもあるが、同事業による補助を通じて、健康ポイント制度はさらに全国へ広がっている。

図表 3 6 健幸ポイント概要



※出典：健幸ポイント HP (<https://wellnesspoint.jp/>)

● 今後の健康増進に向けた取組

スポーツ庁の 2017 年度予算案では、新規事業として「運動・スポーツ習慣化促進事業」が挙げられている。この事業では、行政内（首長直轄部局・スポーツ部局・健康保健部局等）・企業・スポーツ団体・健康関連団体等で

³⁶ 健幸ポイント HP (<https://wellnesspoint.jp/>)、プロジェクト成果に関するプレスリリース (<http://www.toppan.co.jp/var/rev0/0000/3118/115916174513.pdf>) つくばウェルネスリサーチ HP (<http://www.twr.jp/results/conclusion/conclusion07/>) 参照。

構成する実行委員会を設置し、運動・スポーツへの興味・関心を継続させるための取組を行う自治体に対して補助を行うものとなっている。

今後も、このようにスポーツ・運動を通じた健康増進に向けた事業が継続的に実施されると見られる。ラジオ体操の普及に向けてこの動向は注視すべきと考えられる。

イ. 自治体における取組

自治体においては、上記で触れた健康ポイント制度の運営が行われているとともに、東京五輪を一つの契機として、健康増進の取組の強化を進めていく計画を掲げる例も見られる。東京都江東区では、健康増進計画（2014～2018 年度）の中で、『「2020 年東京オリンピック・パラリンピック」開催に向けた健康づくりの再構築』を図るとしている。このほか栃木県も、「東京オリンピック・パラリンピック等に向けたとちぎビジョン」の中で、「スポーツ・健康」分野の取組として、生涯スポーツの振興、健康づくりに関する機運の醸成を進めるとしている。

複数の自治体が連携して健康増進に取り組む例も見られる。「日本健幸都市連合」³⁷は、東京五輪後の超高齢化社会の到来を見据えて、全国 80 自治体が連携し、2017 年 2 月 20 日に立ち上げた団体である。今後さらに 40～50 団体が参加し、ネットワークが拡大していく見込となっている。同連合では、医療・介護費の抑制や地域力の強化を目指し、自治体間でのノウハウ・事例共有等を進めていく予定である。

ウ. 組織委員会における取組

組織委員会は、都・政府・民間企業等との連携の下、五輪を通じて 5 分野のレガシー創出（スポーツ・健康、文化・教育、復興・オールジャパン・世界への発信、街づくり・持続可能性、経済・テクノロジー）に取り組むとしている。このうち、最も重要なレガシーが、スポーツを通じて誰もが輝く、健康な社会をつくること（スポーツ・健康）となっている。

具体的には、以下のような取組を進めることが計画（アクション&レガシープラン 2016）に掲げられている。

³⁷ 「「健幸都市連合」発足、全国 80 自治体に参加」（読売オンライン 2017 年 2 月 21 日記事）、「健康づくりで 80 都市連合 さいたまや岐阜、取り組み事例共有」（日本経済新聞電子版 2017 年 2 月 20 日記事）等参照。

- ・スポーツ（運動）への関心が低い若者、中年者・高齢者等、ターゲットに合わせた効果的なインセンティブの設定による、スポーツ（運動）による健康づくりのアクションを推進します。
- ・超高齢社会を「健康長寿社会」とするため、地域レベルでのスポーツ（運動）による健康づくりを促進する人材育成や拠点形成を推進する等により、サステナブルな社会保障環境の構築に寄与します。
- ・大会を健康増進に取り組む弾みとするため、受動喫煙防止対策を強化します。

（２）企業における健康増進（健康経営）の機運の高まり

国においては、「健康経営」を大企業・中小企業において浸透させていくための取組が進められている。またこうした動きを背景に「健康経営」をサポートするサービスを提供する動きも活発化している。

ア．国による「健康経営」の推進

政府が 2013 年 6 月に閣議決定した日本再興戦略では、成長戦略の 1 つとして「健康寿命」の延伸（健康関連事業市場の創造）が掲げられた。その後、経産省が次世代ヘルスケア産業協議会を立ち上げ、2015 年 5 月には、企業や健康保険組合に従業員の健康管理・維持・向上を積極的に進める「健康経営」を促すアクションプラン 2015 がとりまとめられている。

これを受けて、経産省・東京証券取引所では、「健康経営」に積極的に取り組む上場企業を「健康経営銘柄」として選定する取組を始めている。2016 年度からは、経産省・厚労省が、「健康経営」に取り組む中小企業を認定する取組を開始した。認定基準には従業員の運動機会の増加に向けた取組を行っていることも含まれている。

このように国は、大企業、中小企業双方の「健康経営」推進を図っており、今後これを受けて企業側の取組もさらに進んでいくものと考えられる。

イ．「健康経営」支援サービスの広がり

上記のような動きを背景に、「健康経営」を支援するサービスも多数登場している。

既に確認したタニタのほか、NTT ドコモは、島根県から委託を受け、県内中小企業の従業員の健康増進を、徒歩・自転車通勤の推奨とウェアラブル端末による効果可視化によりサポートする事業に取り組んでいる（図表 37 参照）。他にも、凸版印刷、パナソニックなどの企業が「健康経営」サポートサービスを立ち上げている。

図表 3 7 NTT ドコモ・島根県での取組イメージ



※出典：プレスリリース (https://www.nttdocomo.co.jp/info/notice/chugoku/page/160616_00.html)

（３）介護予防に向けた高齢者の「通いの場」づくりの動き

厚生労働省は、団塊の世代が 75 歳以上の後期高齢者となる 2025 年を目処に、地域において、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制（地域包括ケアシステム）の構築を実現することを目指し、取組を進めている（図表 3 8 参照）。地域包括ケアシステムの中では、老人クラブ・自治会・ボランティア・NPO 等の地域組織や地域住民が主体となって、高齢者の生活支援や介護予防に取り組むことも重視されている。

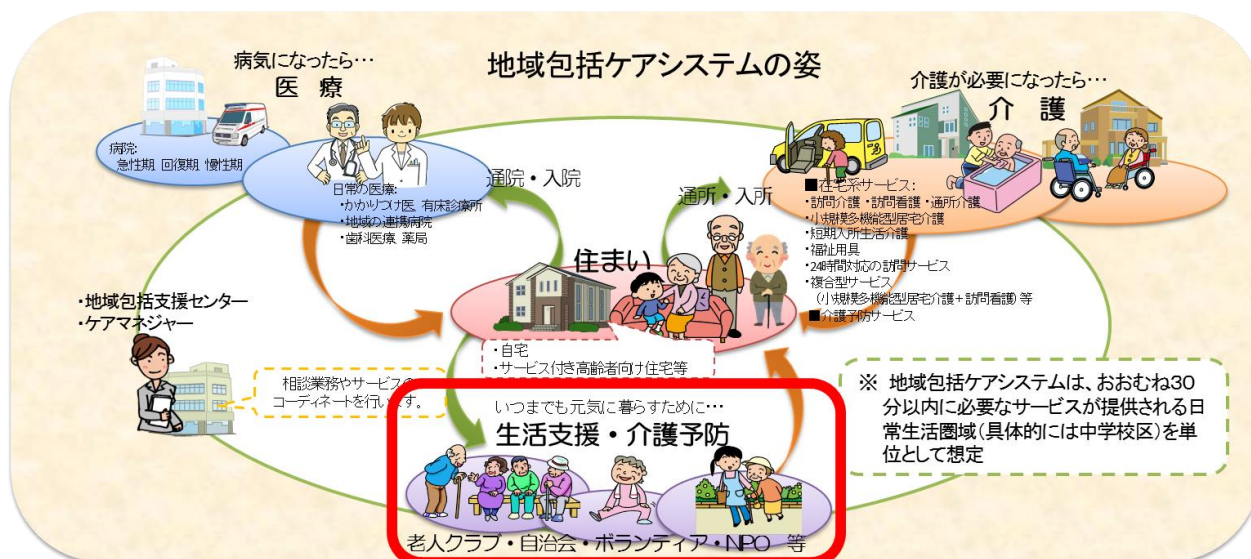
介護保険法では、市町村に、介護予防・日常生活支援総合事業の中で住民主体の介護予防活動を育成・支援していくことを求めている³⁸。具体的には、介護予防に資する住民運営の「通いの場」づくり（体操教室・趣味の場・サロン等の場づくり）を市町村が支援していくこととなっている。住民運営の体操教室は、高齢者自身が一定の知識を取得した上で指導役・世話役を担うことにより社会的役割や生きがいを認識できるとともに、幅広い年齢や状態の高齢者が参加することにより高齢者同士の助け合いや学びの場として魅力的な場になると期待される³⁹ことから、4 章でも確認したとおり、既に多くの市町村に広がってきている。

今後も、介護予防の推進・地域包括ケアシステムの確立に向けて、市町村の支援の下で、住民運営の体操教室の運営は継続的に行われていくものと考えられる。

³⁸ 2015 年の介護保険法改正に伴い、市町村には、2017 年 4 月までに介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）に取り組むことが求められている。総合事業の中では、地域介護予防活動支援事業を行うこととなっており、この中で介護予防に資する高齢者の「通いの場」づくりが進められている。

³⁹ 介護予防に向けた「通いの場」づくり（体操教室運営）の実例等については、下記も参照（日本能率協会総合研究所（2016）「地域づくりによる介護予防を推進するための手引き【地域展開編】」，<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/0000122064.pdf>）。

図表 38 地域包括ケアシステムのイメージと介護予防の位置づけ



出典：厚生労働省資料

2 節 さらなる普及に向けた方向性

ここまでの調査・検討結果を踏まえた、ラジオ体操のさらなる普及に向けた方向性を、図表 39 に示す。図表 39 では、今後の普及活動の目標を「年間を通じたラジオ体操実践者の増加」に設定した。ここまでに確認したとおり、ラジオ体操は学校、地域、企業、高齢者福祉施設などの様々な場で広く実践され、広く国民に親しまれており、既に十分な知名度を有する。一方で、ラジオ体操を「1 年を通じて行っている人の数は、まだまだ少ない」⁴⁰とされる。ラジオ体操の効果を実感してもらうには、単にラジオ体操について知ってもらうだけでなく、正しく継続的に実践してもらうことが不可欠であることから、年間を通じた実践者の増加を目標に設定することとした。

目標の達成に向けた普及活動の方向性として、3 点を挙げている。1 点目が、①ICT を活用したラジオ体操の実践による健康増進への貢献である。健康増進や健康経営の機運が高まる中、自治体・企業には住民・従業員の運動習慣づくりを支援することが求められている。こうした健康増進・健康経営推進のニーズを持つ自治体・企業に対しては、スマートフォンやスマートウォッチ用アプリ等を活用しながらラジオ体操を行うプログラムを提案していくことが有効と考えられる。ICT を活用して馴染み深いラジオ体操を楽しく継続的に進めようサポートし、その効果も可視化できることをアピールして、自治体の健康増進・企業の健康経営にラジオ体操の活用を広げていくことが考えられる。加えて、アプリ提供業者等と連携し、ラジオ体操を普段実践する機会の少ない青壮年（20～50 代）の個人に対して働きかけを進めることも有益と考えられる。

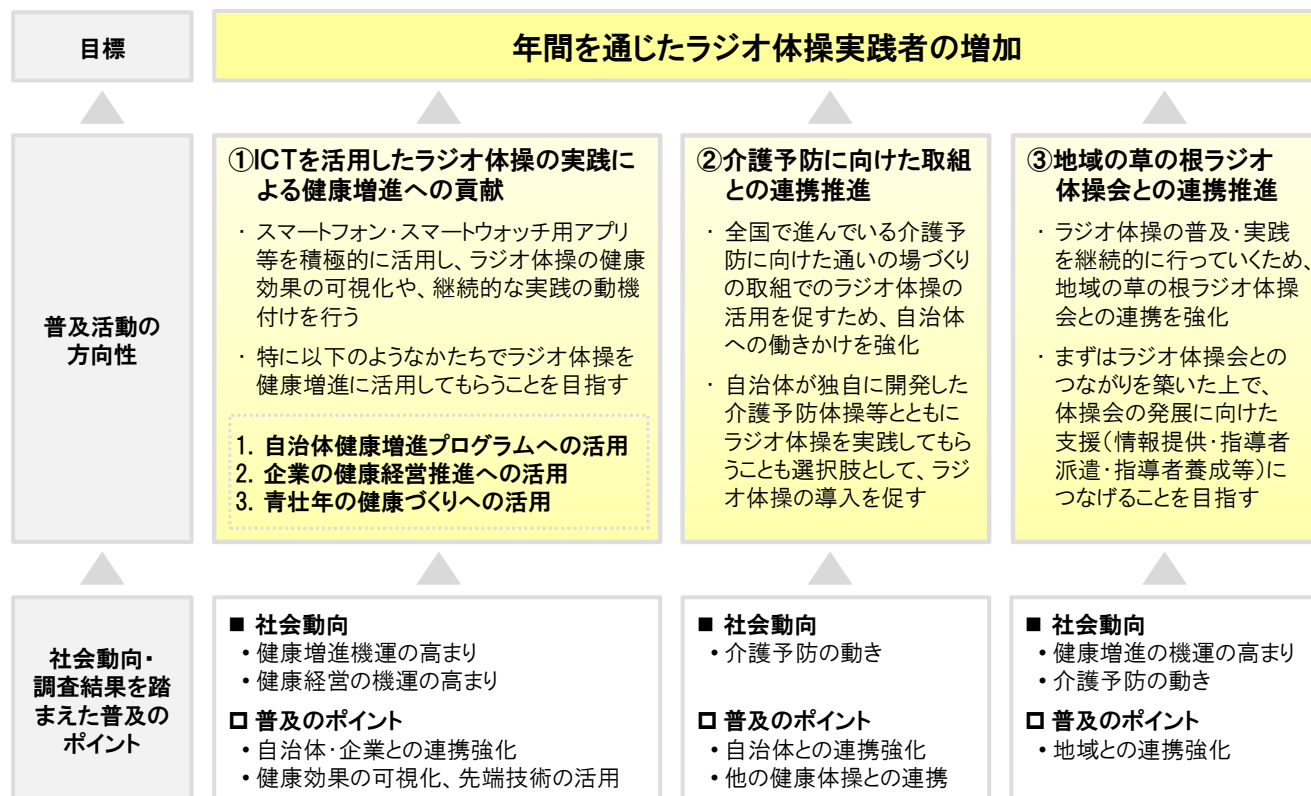
2 つ目の方向性として、②介護予防に向けた取組との連携推進を挙げている。介護予防の推進・地域包括ケアシステムの確立に向けて、全国の自治体で介護予防体操教室が運営されている。身近な健康体操として広く知られている知名度を活かし、自治体にラジオ体操の介護予防体操教室への導入を働きかけていくことが考えられる。なおその際、自治体は独自の介護予防体操を開発している場合もある。この場合は、ラジオ体操をこうした他の健康体操とセットで実践するよう呼びかけることも考えられる。

3 つ目の方向性は、③地域の草の根ラジオ体操会との連携推進である。地域のラジオ体操会は、これまでラジオ体操の全国での普及・実践に大きな役割を果たしてきたが、運営主体・代表者の高齢化等により、継続的な運営に不安を抱えている場合がある。そこで、地域のラジオ体操会との連携を強化し、継続的な体操会の運営に向けた支援を行うことが重要と考えられる。こうした取組を通じて地域のラジオ体操会の継続的な運営・発展に貢献することは、地域に

⁴⁰ 全国ラジオ体操連盟編（2011）『ラジオ体操 みんなの体操 理論と実践』p.17 参照。

おける健康増進や介護予防の推進に向けても有益といえる。

図表 39 ラジオ体操のさらなる普及に向けた方向性の整理



3 節 ICT を活用したラジオ体操の実践による健康増進への貢献

ここでは、ICT を活用したラジオ体操の実践による健康増進への貢献に向けた普及活動の進め方について検討する。ラジオ体操の健康増進に向けた活用のあり方として、図表 39 に示したとおり、自治体健康増進プログラムへの活用、企業の健康経営への活用、青壮年の健康づくりへの活用が挙げられる。それぞれの場面でのラジオ体操の普及の進め方について下記に示す。

(1) 自治体健康増進プログラムへの活用に向けた進め方

自治体健康増進プログラムでのラジオ体操の活用に向けた進め方として、自治体の運営する健康ポイント制度との連携を図ることが挙げられる。健康ポイント制度では、健康づくりにつながる活動や健康づくりの成果に対してポイントを付与するが、ポイント付与の対象となる活動の一つとして、ラジオ体操の実践を組み込むことを自治体に働きかけていくことが考えられる。

この際、ラジオ体操の実施記録の保存や効果測定の機能を持つスマートフォン・スマートウォッチ用アプリの活用もあわせて提案していくことも有効と考えられる。健康ポイント制度の運用においては、住民が実際に健康づくり活動を行ったことを記録してポイント申請を行い、申請内容を自治体側が確認してポイントを付与するという事務手続きが発生する。これに対し、アプリを活用してラジオ体操を行えば、自動的に体操の実施記録をつけ、消費カロリー等を含めてデータ化することができる。このデータをポイント申請・付与の手続きに活用することで、住民や自治体の手続き負担を軽減できる可能性がある。

アプリの活用、ポイント申請・付与手続きの効率化に向けては、アプリ提供事業者や自治体との連携が必要になるが、まずはいくつかの自治体とともにモデル事業を行って取組の有効性を確認し、その成果を基に他自治体にも同様の取組の実施を働きかけていくことが考えられる。

(2) 企業の健康経営推進への活用に向けた進め方

ア. 企業・健康保険組合等の健康づくりプログラムへの活用

企業の健康経営推進へのラジオ体操の活用に向けては、まず、企業や健康保険組合等が実施する健康づくりプログラムへのラジオ体操の導入を働きかけることが考えられる。企業や健康保険組合では、一定の運動メニューをこなした従業員・組合員への表彰や賞品・ポイントの授与を行うプログラムを実施している場合があるため、こうしたプログラムにラジオ体操を組み込んでもらうことが想定される。

ラジオ体操は身近で誰もが知る体操であるため、企業・健康保険組合の

プログラムにも活用しやすい。また、スマートフォン・スマートウォッチ用アプリ等を用いて実施回数・消費カロリー・動作の正確性等を記録し、その結果を競い合うことで、さらに体操実施の意欲を高めることも可能となる。こうした ICT の活用を含めて企業・健康保険組合に提案し、ラジオ体操の活用を促すことは有効と考えられる。

このほか、並行して、毎日の運動習慣づくりに向けて朝や昼休憩等のタイミングでのラジオ体操の実践を勧めていくことも望まれる。

イ．健康経営支援サービスへの活用

上記で確認したとおり、近年、健康経営を支援するサービスを開発し、外部に提供する企業が多く見られる。運動プログラムの企画、効果測定、データ分析・フィードバックまでがサービスとして提供され、多くの自治体・企業・健康保険組合等に利用されるようになっている。こうした健康経営支援サービスの一メニューとしてラジオ体操を組み込んでもらうことができるよう働きかけることも、今後のラジオ体操の普及活動として考えられる。

（３）青壮年の健康づくりへの活用に向けた進め方

青壮年（20～50 代）の健康づくりへのラジオ体操の活用に向けては、ラジオ体操の効果的・継続的实践に向けて有用なスマートフォン・スマートウォッチ用アプリの PR を簡易保険加入者協会が後押しすることが考えられる。ラジオ体操を知っていても、普段実践する機会が少ないと考えられる 20～50 代の個人に、新しい技術を活用したアプリをきっかけにして新たにラジオ体操に取り組んでもらうことができるよう、働きかけていくことが望まれる。

4 節 介護予防に向けた取組との連携推進

自治体の介護予防体操教室でのラジオ体操の活用に向けては、簡易保険加入者協会とのつながりの深い自治体（例えばこれまでの健康タウン構想推進自治体）等に、ラジオ体操の活用に向けて働きかけていくことが考えられる。

その際、自治体の介護予防体操教室の設置状況に留意して働きかけを行うことが重要である。介護予防体操教室がまだ設置されていない場合には、ラジオ体操を中心にした運動を実践する高齢者の「通いの場」づくりを提案するとともに、ラジオ体操の正しい実践に向けた指導者養成等に協力していくことが考えられる。

介護予防体操教室を設置済みである場合には、既に実施している体操に加え、ラジオ体操を準備体操等として活用するよう働きかけることが考えられる。介護予防体操教室では、高齢者が楽しく、継続的に参加できる場づくりが求められており、新たに身近なラジオ体操を取り入れることは教室の活性化にもつながると期待される。こうしたメリットを自治体に PR していくことが重要といえる。また、介護予防教室は地域ボランティアが中心となって運営されている場合が多いため、ボランティアの方々へのラジオ体操講習会等も実施して、正しく効果的にラジオ体操が行われるよう促すことが望まれる。

5 節 地域の草の根ラジオ体操会との連携推進

地域の草の根ラジオ体操会との連携推進・支援の強化に向けては、まず地域のラジオ体操会の運営主体・代表者とのつながりの強化が必要である。現在、全国で多数の地域の草の根ラジオ体操会が活動を行っているが、これらの多くはラジオ体操の普及を担う主要団体（かんぽ生命・全国ラジオ体操連盟・NHK・簡易保険加入者協会）と直接の関わりなく、地域住民により自主的に立ち上げられたものである。このため、主要団体では地域のラジオ体操会の設置状況を正確には把握できておらず、情報提供や支援を行うためのチャンネルも有していない⁴¹。状況を改善するため、簡易保険加入者協会を含む主要団体が、まず地域のラジオ体操会と連絡調整できる体制づくりを検討していく必要がある。

⁴¹ 簡易保険加入者協会の過去の調査研究報告書では、地域のラジオ体操会と都道府県・市町村等に設置されているラジオ体操普及組織（都道府県連盟・市町村連盟）の関係について、「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」と述べている。（簡易保険加入者協会委託調査（2013）「市町村ラジオ体操連盟及びラジオ体操会の実態調査」p.32）

本報告書の著作権は全て一般財団法人簡易保険加入者協会に帰属します。本報告書の記載内容について、承諾なしで無断での転載を禁止します。