

「ラジオ体操の効果を考える」講演会の開催模様

当協会は、公益財団法人通信文化協会とともに、株式会社かんぽ生命保険、NPO 法人全国ラジオ体操連盟の後援を得て、平成 28 年 10 月 13 日（木）、14 時から江東区の深川江戸資料館小劇場において、ハガキで応募された都内関東近県から 205 名(定員 200 名)の皆さんの参加を得て、「ラジオ体操の効果を考える」講演会を開催しました。

当講演会は、平成 28 年 4 月 26 日(火)に開催したところ、応募多数のため参加できない方が多数おられたこともあり、また、アンケート結果も大変好評で、このような機会に参加できなかった方にも提供してほしいという要望が多かったため、今回、4 月の講演会の出演者にお願ひし、第 2 回目の講演会を開催したものです。

当日の講演会では、NHK ラジオ第一で「マイあさラジオ」を担当している小倉実華キャスターに司会を担当していただきました。

冒頭、主催者を代表して齋尾理事長の挨拶のあと、渡部鎌二神奈川県立保健福祉大学元教授から、全国規模で実施した 543 名のラジオ体操実践者を対象とした調査から得た、ラジオ体操の効果に関する貴重な知見のほか、報告書では触れていなかったラジオ体操の継続効果による健康管理やラジオ体操が人と人とのコミュニケーションや社会的絆が良好なコミュニティの維持にとって大変役立つ等分かりやすくお話ししていただきました。

引き続き、ラジオ体操の実践指導で全国を飛び回っておられる小野梨沙先生から、ラジオ体操指導の経験を基に、真に効果の上がるラジオ体操を実践する上での貴重なワンポイント・アドバイスがありました。

最後に、立川志遊師匠からは「笑顔来福」をテーマとした、想像力あふれる豊かな古典落語の一席があり、大いに笑って健康になれるひと時に浸ることができました。

参加者からは、毎日のラジオ体操を実践する上で、大いに参考となったという声が、参加者アンケートに多く寄せられました。

国民の健康向上を目的にスタートし、既に 90 年近い歴史を持ち、日本の文化的資産の一つとなった感のあるラジオ体操ですが、加入者協会においても協会の公益目的活動の一環として、今後も各種取組みを通じて、ラジオ体操の普及推進に取り組んでいくこととしています。

