



八幡小学校：保健だより：2015, 7 ②発行



夏休みラジオ体操は  
7月21日～31日です。  
(土日はお休み)

# ラジオ体操の効用

～ラジオ体操は人間の体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせています～

夏休み中の体力づくりと、早寝早起きの継続のため「夏休みラジオ体操」にすすんで参加しましょう。今号は「ラジオ体操の効用」についてお知らせします。(参考：全国ラジオ体操連盟のHP)

## ラジオ体操と健康

ラジオ体操を毎日続けることで、体のきしみを取り除き、人間が本来持っている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があります。

事実、ラジオ体操会に毎日参加するようになった人の多くから、風邪をひきにくくなった、血圧や血糖値が下がった、坐骨神経痛やぎっくり腰の症状が軽くなったという効用が聞かれます。

なぜでしょうか？実はラジオ体操がこれらの症状を改善させたのではなく、ラジオ体操を継続することで体全体の血流がよくなり、筋肉に弾力性ができ、その結果、症状が緩和されたと考えることができます。つまりラジオ体操は漢方薬のようにじわじわと体の中に染み込み、もとの健全な状態にもどす働きをしたのです。しかし、決して即効性はありません。継続は力なりです。

### 「ラジオ体操についての一考察」

日本体育大学の浅岡直美さんはラジオ体操の効果を以下のように述べています。

- 13種類の運動によって全身を動かし、ふだんの生活では使用しない筋肉や関節を柔軟にし、血行を増進し肩こりなどの回復が期待できる。
- 骨に刺激を与えることによって骨の成長・活性化を促し、骨密度の低下・回復も期待できる。

### 太田川（編集後記）

八幡小で夏休みラジオ体操が始まって3年目になりました。今年は9日間です。平日の取り組みなのでおうちの方の参加はちょっと難しいかもしれませんが◆半世紀くらい前ことですが、私が小学生の頃も夏休みラジオ体操をやっていました。当時は集団登校の班長さんが、ラジオ体操が終わるとハンコを押してくれました。低学年の時はそのハンコが貯まるのが嬉しくて、高学年になるとハンコを押してあげる楽しみがありました。◆八幡小では今年もごほうびシールがあります。9枚全部貼ってもらえるように子どもたちのがんばりを期待しています。