

小学校ラジオ体操三鷹大会プロジェクト

1 取組みの目的・全体像

ラジオ体操を通じて、子ども達が継続的な運動習慣を身につけ、日常生活を元気に過ごし、健やかに成長していけるよう、地域で支援していきたい。

ラジオ体操を習慣化するために、全国小学校ラジオ体操コンクールへの参加を支援していく。将来的には三鷹市の小学校がラジオ体操を通じて集い交流する機会を創出したい。

(※ラジオ体操はわずか3分で全身の筋肉を動かすことができ、ストレスの解消、脳の活性化、姿勢改善、血液循環の促進等、様々な効果が期待されています。)

2 活動報告

(1) 東台小学校でラジオ体操出張授業を行いました。

2月に東台小学校の六年生を対象にラジオ体操の授業を行いました。児童達は、ラジオ体操の特徴や身体のしくみについて学びました。質問に積極的に発言する様子がとても印象的でした。児童達は音楽に合わせてリズムよく、大きく動くことを意識して動いていました。寒そうにしていた児童達も息を弾ませ、気持ち良さを感じているようでした。体操後は、みんな背筋がスーッと伸びて、すっきりとした顔つきになっていました。

基本的な運動で構成されているラジオ体操は、子ども達の心身の健やかな成長のために大変適していると思います。



(2) 「親子3世代で学ぶ元気な身体づくり方」講座

2/19(日) 元気な身体をつくるための食事や運動、ラジオ体操のポイントを学ぶ3世代交流イベントを開催しました。

女性健康科学者で医学博士の本田由佳氏、NHK テレビ・ラジオ体操指導者の鈴木大輔氏、お二人の講師に世代別の特徴に合った食事と運動についてお話と実技をしていただきました。

参加者からは「とても楽しかった」「ためになる話だった」「自分の身体を大切にしたいと思った」等、多くのポジティブな感想を頂きました。参加者の77%が7

0歳以上でした。若い世代の参加を増やしていきたい。

<イベント>

「親子3世代で学ぶ 元気な身体づくり方」講座

日 時 令和5年2月19日(日)

場 所 新川中原コミュニティセンター体育館

参加者 61名(協力者を含めると101名)

三郷市市民参加まちづくり補助金活用イベント

親子3世代で学ぶ 「元気な身体づくり方」

地域とつながる健康づくり講座。健康な身体をつくるスペシャリストの二人から、楽しく教えてもらいます。みんなで元気もりもりになりましょう！

①「親子3世代で学ぶ (講演-40分) 元気な身体をつくるための食と運動」
講師 本田由佳氏 世代別の特徴に合った食卓と運動の健康知識を深めましょう！
<<< 休憩 >>>

②「みんなで運動しよう (体操-40分) 講師 鈴木大輔氏 ラジオ体操のポイントを学び、楽しく体操しましょう！

※申込み先着40名の方に簡易体力測定をします。(13:30~14:00) (パーソナルコア(ヘルスビッド)施設)を活用して自分の状態をチェックします
※質疑応答のお時間もございます。

本田由佳先生
(慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科 特別教授)
くろアフォーラム 常務理事
学術、医学博士。女性や子どもの発達、発達障害、子育て支援の専門家として活躍中。

鈴木大輔先生
NHKラジオ ラジオ体操 指導者
社会福祉士としてのいろ 理事長
くろアフォーラム 副理事長
特別アスリートラジオ体操の指導者として全国各地でラジオ体操指導活動を行っている。
Mission! 「地域社会に元気を届けること」

令和5年1月27日(金) 10:00~受付開始

参加費 無料
定員60名程度
コミュニティセンターでもお申し込み可能です
taisuu.mimamitaka@gmail.com

令和5年2月19日(日)
(受付13:30~) 14:00~16:00
会場: コミュニティセンター・体育館

共催: みんなのむたが体操会
新川中原住民協議会・体育部会
後援: 地域ケアネットワーク・新川中原



3 次年度以降の取組について

- (1) 全国小学校ラジオ体操コンクール参加を目指して、児童達が目標を持ちながら仲間達と楽しくラジオ体操に取り組み、積極的に身体を動かす機会を創出していききたいと思えます。
- (2) 「子どもの体力低下」が問題になっています。基本的な運動で構成されているラジオ体操を正しく、しっかり行うことで、体力向上の一助になると考えています。

また、ラジオ体操は姿勢の改善にも効果的です。研究会等を立ち上げて「子どもの体力低下」「姿勢改善」の問題に取り組んでいきたいと考えています。

(3) ラジオ体操を通じて、地域住民の交流の場をつくり、心身の健康づくりを支援して行く「公園ラジオ体操会」の活動を継続していきます。ラジオ体操は多世代で気軽に行える体操なので、様々な場面での活用を支援していきたい。

<取り組みの報告を受けた選考委員会からの主な意見（助言等）>

- ・学校には年間スケジュールがあるため、突発的な取り組みへの理解を得ることが難しいとの説明があったが、次年度以降の取り組みに記載のとおり、研究会を立ち上げるつもりであれば、その研究会に学校の先生を巻き込んでいくことで取り組みへの理解を得ていくことを検討してみてはどうか。
- ・地域団体との連携ができたことや、チラシを作成して取り組みのPRや参加者の募集を図られたとの説明があった。コミュニティの観点での助言として、取り組みの目的をピンポイントで示していくことにより、チラシを見た人にとってわかりやすく伝えることができ、より効果的な周知やPRに繋がっていく。（例：「今回は集まることが目的です」、「次回は話し合いも行って交流も図っていきます」など）