

MitsuiSougou通信

ラジオ体操

近年、少子化や共働きの増加が影響し、夏の風物詩ともいえるラジオ体操は減りつつありましたが、最近ではその健康効果が見直されています。今回は、知っているようで知らないラジオ体操の目的と効果について、まとめてみました。

《ラジオ体操の目的》

1928年(昭和3年)に国民保健体操として制定されたときから、ラジオ体操の目的は一貫して「国民の体力向上や健康増進」です。

ラジオ体操は、誰にでもできるような体操として難易度も調整されてやりやすい工夫されています。その理由も、できる限り多くの人ができるようにという目的のためと言えるでしょう。

また、歴史的な流れから、日常生活におけるリズム作りのためという目的も生まれました。現在、ラジオ体操の放送が朝の6時30分～40分になっているのも早起きの習慣を付けるためです。小学生の夏休み期間は、生活リズムが乱れがちなため、生活習慣を整えるためにもラジオ体操は活用されています。

《ラジオ体操の効果》

ラジオ体操の効果としては、以下が挙げられます。

・ウォーミングアップ

・個々の体力に合わせた動きで体力向上が可能

・全身の健康促進

・ラジオ体操の各動作から良い影響が期待できる身体の各部

・肩:肩こりの改善

・呼吸器:呼吸機能を促す

・消化器:消化機能を促す

・腰:筋肉を付けることにより腰痛の予防

音声だけで動きが分かるように、言葉もうまく考えられているラジオ体操は、丁寧にしていくと驚く程の運動量があります。身体のどこを伸ばすかを先に伝えることにより、動かす部位を意識しながら進めることが可能です。動かす部位を具体的にイメージしながら進めることで、運動効果も期待できます。

テレビを見ながら体操をするのは、きれいなフォームを理解するのに良い方法です。ただ、ある程度ラジオ体操に慣れていたら、ラジオ放送を聞きながらの体操をおすすめします。テレビの方に視線を向ける必要がなく、音声から頭の中にイメージを思い描いて身体を動かす方が、運動に集中できると言えるでしょう。無理をせず、自分のペースで体力向上が図れるラジオ体操。各自できる範囲で、ポイントを押さえながら身体を動かして運動効果をより高めてみましょう。

《ラジオ体操をするときの注意点》

体力向上や健康増進が期待できるラジオ体操ですが、やり方次第では逆効果です。どのような運動でもそうですが、注意点は必ず守って身体を動かしましょう。

呼吸を合わせる事が重要

呼吸は、他の運動でも重要な要素です。呼吸をラジオやテレビの声に合わせてことによって、運動効果はかなり高くなります。ラジオ体操を終了するころには汗ばむ程の運動量が得られる人も。

ラジオ体操では、呼吸のタイミングもきちんと伝えてくれますので、それに合わせるようにしましょう。そういう面でも、ラジオ体操はよく考えて作られている体操と言えます。

無理をしないで体を動かす

つつい張り切って頑張ってしまう人もいますが、ラジオ体操の極意は「自分のペースを守ること」です。無理をしてはいけません。ハードな動きもありますので、あくまでも自分の体力でできる範囲を守って身体を動かして下さい。無理をすると、腰や身体の間関節などを痛める、あるいは転んでけがをするということにもなりかねません。無理に身体を伸ばすのではなく、指先をしっかり伸ばしてみるように形を意識すると良いでしょう。

安全運転アドバイス

安全で円滑な走行の意点

安全で円滑な走行を確保するためには、交通ルールを遵守するだけでなく、相手の状況や立場を考え、周囲の交通にも配慮した運転を心がけることが大切です。

【安全で円滑な走行を確保するための留意点】

◆みだりにクラクションを使用しない

クラクション(警笛)は、使い方によってはトラブルの原因になることがあります。クラクションはどこでも鳴らしてもよいというわけではありません。使用できる場所は、道路交通法第54条において、次のように定められています。

・「警笛鳴らせ」の標識のある場所

・標識で示させた「警笛区間」内における、見通しのきかない交差点、曲がり角、上り坂の頂上

上記以外の場所では、危険を避けるためにやむを得ない場合を除いて警笛の使用は禁止されています。クラクションは自分の主張を通すための道具ではなく、「警戒のために鳴らす」ものです。

みだりにクラクションを使用することは控えましょう。

◆不要不急の追越しや進路変更はしない

追越しは正面衝突などの危険を伴うだけでなく、車線変更による事故の危険や、ドライバー同士のトラブルにつながるおそれがあります。複数車線道路での進路変更も同様で、特に後続車との距離が十分に確保されていない場合には、後続車から見れば強引な割り込みに感じられ、不快に思うこともあります。

追越しや進路変更を行うときには、十分な車間距離と進路変更前からウィンカーによる合図を行い、周囲の車の流れを妨げないようにしましょう。また、事故だけでなく、車同士の無用なトラブルを避けるためにも不要不急の追越しや進路変更はしないようにしましょう。

★あおり運転

あおり運転は、他の車両に対して

- ・車間距離を異常に詰める
 - ・ハイビーム、バッシングを繰り返す
 - ・クラクションを執拗に鳴らす
 - ・左右に進路変更し、車体を振る
 - ・幅寄せをする
- 等、進路を譲るよう相手を威嚇したり、嫌がらせをするなどの行為が該当します。

**あおり運転は、犯罪です！
絶対にやめましょう！！**



◆おいしいレシピ◆ ～秋鮭ときのこの炊き込みご飯～

炊飯器炊きでも大丈夫です。鮭をこんがり焼くのがおいしくするポイントです。またしょうがを入れて香りのプラスもおすすめです。

【材料】2人分

・米 1カップ ・秋鮭(生・切り身) 1切れ ・しめじ 50g

・まいたけ 50g ・万能ねぎ(小口切り) 2本

<A> ・だし汁 1カップ ・めんつゆ(濃縮2倍) 大さじ2 ・塩、酒 各少々

【作り方】

1. 鮭は塩と酒を振りグリルで香ばしく焼く。きのこは手でほぐす。
2. 米を洗い、A、1)と共に土鍋に入れて強火にかける。煮立ったら弱火にし、約10分炊いて火を止め、約10分蒸らす。
3. 鮭をほぐして骨を除き、全体を混ぜて器に盛る。万能ねぎを散らす。

★秋鮭の脂にはEPAが豊富。EPAは血栓を予防する働きがあり、高脂血症や動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に効果が期待されています。

