幻のラジオ体操第3

なるほどと！調査隊

夏休みに、ラジオ体操に参加したことはあるかな？　じつは、みんなの知らないラジオ体操があるんだって！

70年以上忘れられていた「幻のラジオ体操」――それがラジオ体操第3だ。

現在放送されているラジオ体操は、第1と第2。1946年、2代目ラジオ体操が発表されたとき、第3まであったが、テンポが速く、動きもラジオではわかりにくかったため、わずか1年半で放送が終わってしまったそうだ。その後、現在の3代目が作られたものの、第1、第2だけになってしまった(右下の年表参照)。

「2代目では、第1は子どもから高齢者まで、第2は青年向けと運動強度が上がり、第3は筋力アップのためのもので、一番ハードなんです」と、ラジオ体操第3を復刻した龍谷大学の安西将也先生。

存在だけは文献で知っていたものの、内容は不明だったそう。そこで、健康づくりに役立つのかを検証するため、資料を集めて、同大学の井上辰樹先生と曲と動きを合わせながら、第3を復刻した。

ラジオ体操には、どんな健康効果があるんだろうか？

「いま、肥満症や高血圧症などの生活習慣病予防が、社会全体の健康課題になっています。これは大人だけの問題ではなく、子どものうちから規則正しい生活と軽い運動習慣を身につけることが大切です。ラジオ体操はどれも習慣づけにぴったりですから、体力に合わせて選んで、家族みんなで取り組んでみてください」

話を聞いた人

安西将也先生

龍谷大学社会学部現代福祉学科教授。生活習慣病やうつ病などの予防を研究している。

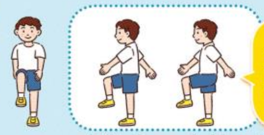
最初は間違えても大丈夫！慣れてきたらポーズをしっかり確認してくださいね！

ラジオ体操第3 完全図解！

安西先生に動作を解説してもらったよ。

♪ 音源は YouTube にある「龍谷大学が復刻 二代目『幻のラジオ体操第3』」動画などをチェック！　また、動画付き電子書籍「幻のラジオ体操第3」（KADOKAWA・1100円・税込み）、同じタイトルのCD（日本コロムビア・1200円・税抜き）が発売中だよ！

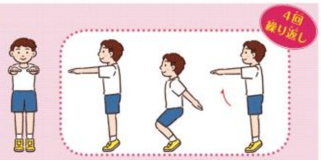
① 足踏み


手を前後に振って、その場で足踏みを８回。

手も足も大きく動かしてくださいね。音楽に合わせて振るだけでも、結構ハードですよ。

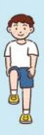
② 脚の屈伸

4回繰り返し


手を前に出して下げると同時に膝を曲げ、元に戻す。

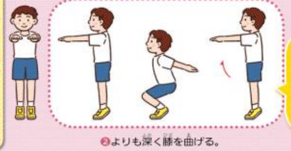
③ 足踏み

①と同じ


音楽に合わせると大変ですが、ここまでは準備体操のようなものです。

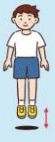
④ 脚の深い屈伸

4回繰り返し


②よりも深く膝を曲げる。

膝を曲げたときに前かがみにならないよう、背筋を伸ばしてくださいね！

⑤ 両足跳び

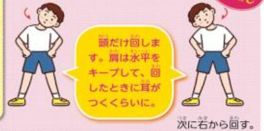

足をそろえて、ジャンプ８回。

つま先立ちで跳ぶと衝撃が緩和され、ジャンプも楽しくなります。また、負荷が高まって運動効果がアップします。

⑥ 頭を回す

2回繰り返し

足を肩幅くらいに開いて手を腰に。


左から頭を１回し。

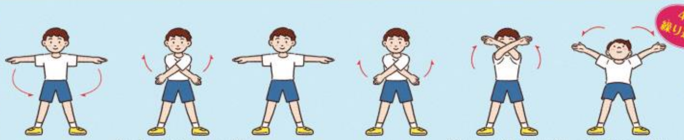
次に右から回す。

終わったら両手を開く。

頭だけ回します。肩は水平をキープして、回したときに耳がつくくらいに。

⑦ 胸を開く

4回繰り返し


体の前で手を交差させて開く。

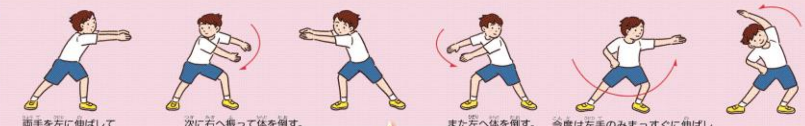
斜めに手を持ち上げる勢いで胸を反らして開く。

交差するときは、いつも左手を上にしてください。胸を反らすときは、背中の肩の下にある肩甲骨をくっつけるイメージで。普段から猫背がちな人は特に、ぐっと胸を開くと気持ちいいと思いますよ。

⑧ 体側を伸ばす

2回目は右から

左右2回繰り返し


両手を左に伸ばして体を左へ倒す。

次に右へ振って体を倒す。

また左へ体を倒す。

今度は左手のみまっすぐに伸ばし、右手は甲を前にして腰に当てる。

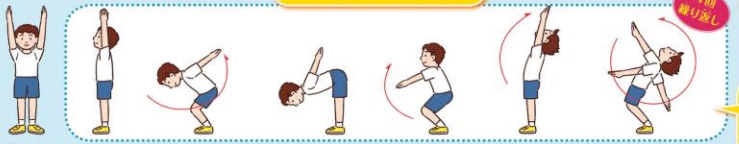
左手を上にして体側を伸ばす。

腕から脇腹にかけて体側の筋肉を伸ばす運動です。腕を大きく動かすのがポイント。

腕はまっすぐ伸ばして耳につくくらいに。ひじを曲げないよう注意してください。

⑨ 体の前後屈

4回繰り返し


両手を上げる。

両手を下ろしながら前にかがむ。

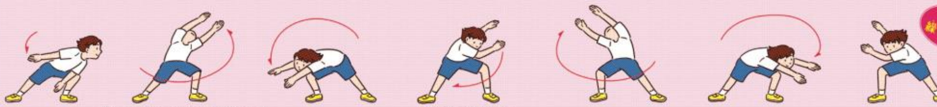
両手を上げながら反動を使って腰を伸ばして後ろに反る。

反りながら手を前から後ろに回す。

後ろに反るまではスクワットの要領です。勢いをつけて背筋を伸ばしてください。ストレッチ効果もあります。

⑩ 体の回旋

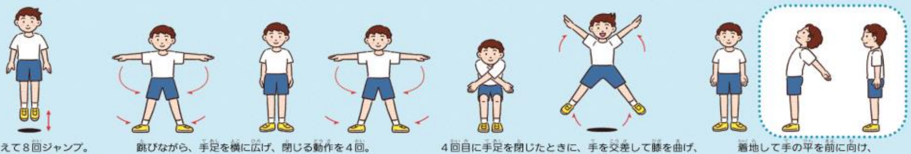
2回繰り返し


体を前に曲げつつ左へ１回転させる。

次に右へ１回転する。

第３の特徴的な動作で、クライマックスです。両手で大きな円を描き、床に手がつくくらい、全身を大きく回転させましょう。

⑪ 跳躍


足をそろえて８回ジャンプ。３回目と７回目のみ、やや高く跳ぶ。

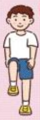
跳びながら、手足を横に広げ、閉じる動作を４回。

４回目に手足を閉じたときに、手を交差して膝を曲げ、はずみをつけて手足を大きく広げてジャンプ。

着地して手の平を前に向け、胸を反らして深呼吸。

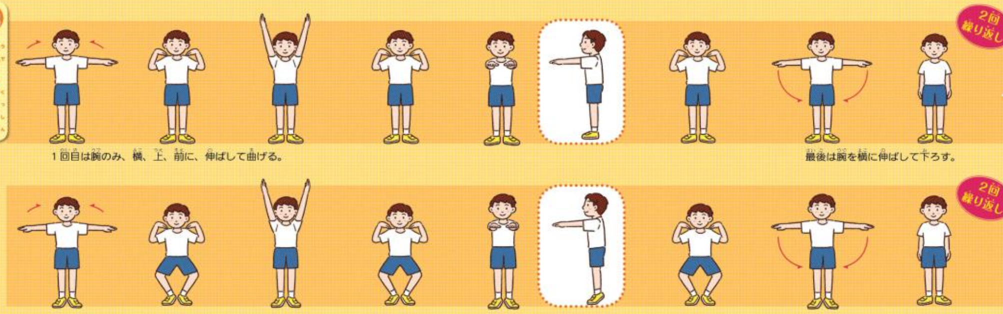
⑫ 足踏み

①と同じ


足踏みをして、ここで息を整えます。

⑬ 腕の屈伸

2回繰り返し


１回目は腕のみ、横、上、前に、伸ばして曲げる。

最後は腕を横に伸ばして下ろす。

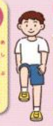
2回繰り返し

２回目は、かかとを上げて行い、腕と同時に膝も曲げる。

⑬は頭の体操です。順番を覚えるのが大変ですが、教室で教えていても、一発でできる人はいません。間違えてもかまわないので楽しくチャレンジしましょう。

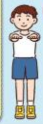
⑭ 足踏み

①と同じ


ここからはクールダウンです。だんだん、呼吸を整えていきます。

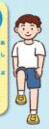
⑮ 脚の屈伸

②と同じ



⑯ 足踏み

①と同じ


おつかれさまでした!

ここまで3分15秒！

保険会社が考えた？ ラジオ体操の歴史

アメリカ・メトロポリタン生命保険会社が健康増進を目的とした広告として放送していた体操を手本に、1928年、逓信省簡易保険局（現在の日本郵政グループ・かんぽ生命）が「国民保健体操」を制定。ラジオ放送されて「ラジオ体操」と呼ばれるようになったよ。

その後、第２次世界大戦のため休止となり、1946年に２代目ラジオ体操第１～３が発表された。ここで紹介した第３は、このときに作られたもの。現在のラジオ体操第１、第２は、1951～52年に発表された３代目。NHKラジオ第１で毎朝６時30分から放送されている（NHKラジオ第２で再放送）。

▲東京都千代田区の佐久間公園にある「ラジオ体操会発祥の地」の碑。1930年、東京・神田万世橋警察署の巡査が町内会の人たちとともに全国に先駆けて体操会を始めたそうだ。

◀昔は、公園などに設置された「ラジオ塔」と呼ばれる塔（写真手前）に公共ラジオが置かれていた。写真は、東京都品川区の聖蹟公園に残るラジオ塔と、そのそばでラジオ体操をする人たち（2020年3月）。

ラジオ体操年表

1928年	初代ラジオ体操第１（国民保健体操）
1932年	初代ラジオ体操第２（第二体操）
1939年	初代ラジオ体操第３（大日本国民体操）
1946年	２代目ラジオ体操第１、第２、第３
1951年	３代目ラジオ体操第１
1952年	３代目ラジオ体操第２

神田万世橋署の巡査が、ラジオ体操の会（子どもの早起き大会）を始め、その後全国に広まる。

戦争により中止

２代目ラジオ体操は動作が難しかったため普及せず、わずか１年半で中止。

みんなでラジオ体操

全国ラジオ体操連盟によると、現在も全国2800万人いるという愛好家により、各地で朝のラジオ体操会が行われている。夏休み期間中は小学校や町内会などで、ラジオ体操会を実施している地域もあるので、参加したことのある人もいるかもしれないね。また、毎年夏、かんぽ生命が「ラジオ体操出席カード」を作成して、全国の郵便局などを通じて配布しているよ。

今年は新型コロナウイルスの影響で、体操会が中止になる地域もあるけれど、出席カードは全国で配布中。家族にスタンプを押してもらうなどして、家族みんなでラジオ体操をやってみよう。

▲1962年から毎年夏に「1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」が開催されている（今年は新型コロナウイルスの影響のため中止）。写真は2009年の第48回神奈川・横浜で約8000人が参加した。

▼「ラジオ体操出席カード」は、かんぽ生命の公式サイトからダウンロードできるよ。

©2020 Pokémon.
©1995-2020 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.

◀「ラジオ体操」YouTubeチャンネルで、第1、第2の解説が見られるよ。

体操イラスト／イトウソノコ　デザイン／タナカデザイン

『読売ＫＯＤＯＭＯ新聞』第４８４号（編集／小学館　イラスト／イトウソノコ）より転載