

HEARTFUL NEWS vol.42



『腕を前から上にあげて 大きく背伸びの運動～♪』

こんにちは！ハートフルクリエイションです。

7月も下旬となり暑さがより一層厳しくなる中、世間は夏休みシーズンを迎えます。大人となった今でも思い出すのはせつせと通ったラジオ体操。せっかくお休みになったのにもかかわらず、学校に行くより早起きを強要され、7歳にして人生初の『理不尽』を味わったのは今となっては良い思い出です。

そんな、日本で育った人間なら知らない人はいないであろうラジオ体操ですが、そのルーツは日本ではないというのをご存知ですか？

世界で初めてラジオ体操が行われたのは1922年のアメリカ。その後メトロポリタン生命保険（現メットライフ生命）によって行われた体操が元となり日本のラジオ体操は考案されました。制定したのは通信省簡易保険局（現かんぽ生命）。アメリカも日本も国民の健康増進を目的としてスタートしましたが、10年で終了したアメリカに対し、日本の体操は現在まで親しまれる体操となりました。

また、子どもが早起きをしてラジオ体操を行うようになったのは、生活リズムが変わって夏休み明けの学校生活に影響しないようにと、神田万世橋署の巡査が1930年に始めたことがきっかけだと言われています。そしてこの習慣が根付いたことにより、いつの間にか『ラジオ体操＝夏休み』というイメージが定着。結果、俳句の夏の季語に制定されるまでになりました。なんとというポテンシャル！

そして2019年、ラジオ体操はグッドデザイン・ロングライフデザイン賞を受賞しました。音楽が流れてくるだけで自然と体が動く程浸透している事、現在の体操が長きに渡り受け継がれている行動のデザインである事が評価されています。多くの日本人はイントロを聞いただけでラジオ体操だと分かるし、動きがシンプルだから、誰でも出来るし楽しめる。「いつでも」「どこでも」「だれでも」がデザインポイントとなっていますが、本当にその通りだと感じます。

優れたエクササイズや有酸素運動としても優秀なラジオ体操。

レッツ、エクササイズ！

<https://www.youtube.com/watch?v=EJIyIoOXsF8>



イメージキャラクター「ラタ坊」

2023年7月20日

過去配信のアーカイブはコチラでご覧いただけます！！

<http://heartfulcreation.jp/news/721/>

HEARTFUL NEWS に関するお問い合わせ

ニュース配信チーム：03-5847-1199

※こちらのメールは弊社社員・スタッフがご挨拶させていただいた方へお送りしております

ヒト、ココロ、ツナガル

