

# スポ振通信

## 今月のテーマ

# 「ラジオ体操の効果」

ラジオ体操は、誰もが一度はやったことのある運動だと思います。音楽を聴いただけで、自然に体が動く方も多いと思います。ラジオ体操は、

「国民全体の健康を願って作られた体操」で、「いつでも」・「どこでも」・「誰でも」というコンセプトのもと、なおかつ健康増進ができるように、1つ1つの動きが練りに練って作られました。



## 第1と第2の違い

ラジオ体操第1・・・

「老若男女・一般家庭を対象」として、「姿勢不良・膝の曲がり」を改善することが大きな目的とされています。

ラジオ体操第2・・・

「職場で勤労する人々・青壮年層を対象」として、「疲労回復・能率増進」をはかることを目的とされています。

第2は第1よりも高度な動きで構成されています。

# ラジオ体操の消費カロリー

「消費カロリー」というのは運動を行う人の体重によって異なります。体の大きい人がその体を動かすにはそれだけ多くのエネルギーが必要になるからです。身体活動が安静時の何倍になるかを数字で表したものをを用いてカロリーを計算していきます。安静時の何倍かという運動単位をMETsといい、このMETsを使って消費カロリーやエクササイズ量を計算します。

## METsの数値

テレビ・読書(リクライニング)	1.0METs
運転・事務仕事	1.5METs
電車で立つ	2.0METs
ストレッチ・ヨガ	2.5METs
ゴルフ練習(打ちっぱなし)	3.0METs
平地での自転車	3.5METs
速いウォーキング・ハイキング	4.0METs
水中歩行(軽度)	4.0METs
<b>ラジオ体操第1</b>	<b>4.0METs</b>
<b>ラジオ体操第2</b>	<b>4.5METs</b>
軽いジョギング	6.0METs
水泳(背泳)	7.0METs
ランニング	8.0METs
水泳(クロールゆっくり)	8.0METs



活発な  
身体活動

# ラジオ体操のここがすごい！

## 動きが左右均等だから 体の歪みが自然にとれる！

ラジオ体操は左右均等に動かすことが原則。そのため、行うほどに体の歪みがとれ、プロポーションが整うだけでなく、痛み予防の効果も期待できます。



## 全身の筋肉と関節を まんべんなく使う！

日常生活では動かさない部分をしっかり動かすことで、体の老化を防ぎ、健康で若々しい体をキープすることができます。体の一部分だけを使うスポーツを行っている方にもおすすめです。



## 内臓の動きが 活性化する！

横曲げや回旋、ねじる運動などのお腹回りの筋肉を刺激する動きがふんだんに盛り込まれているので内臓諸器官の動きを促進。便秘解消の効果も期待できます。



## 約3分でできるから 無理なく続けられる！

第1、第2ともに所要時間はそれぞれ約3分。両方続けて行っても6分程度です。行う場所を選ばず、特別な道具も必要ないので、いつでもどこでも無理なく気軽に続けることができます。



# ラジオ体操の効果を高める注意点

## ① 使う筋肉を意識しながら動きましょう！

筋肉は脳からの命令で動くので、体を動かすときに「どこを動かしているか」を意識するのとしらないのでは効果が大きく変わります。

## ② テキパキと元気よく動きましょう！

音楽にのって、テンポよくはつらつと行いましょう。力を入れるところは入れる、伸ばすところはしっかり伸ばす、などメリハリをつけてテキパキと行うとストレッチ効果が高まり、より疲れにくい体を作ってくれます。

## おススメのタイミング

### ①朝 ②仕事の合間 ③夜の入浴前

ラジオ体操を行うと、筋肉と脳に血液が回り、スッキリと体が目覚めて頭も覚醒する効果があります。通常、朝起きてから頭が覚醒するまで3時間程度かかると言われていますので、目覚めをよくするためにも朝が最もおススメです。また仕事の合間ならリフレッシュ効果が得られ、集中力もアップします。夜は寝る直前だと目が冴えすぎてしまうことがあるので入浴前の方が良いです。

## 無理のない範囲で長く続けられるように していきましょう！！

参考文献：「実はスゴイ！大人のラジオ体操」 中村格子  
「もっとスゴイ！大人のラジオ体操」 中村格子



公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団

<http://www.spotoyo.com>