

第 4 次

《ラジオ体操のまち甲斐市》推進計画

～想いをつなぐラジオ体操によるまちづくり～



令和7年度～令和11年度

目 次

1)	計画策定の趣旨	1
2)	計画の性格	2
3)	計画の期間	3
4)	計画の概要	
	《基本理念》	3
	《コンセプト》	3
	《基本目標》	3
	《取組方針》	4
5)	これまでの取組み	5
6)	ラジオ体操について	
	《起源》	6
	《効果とメリット》	6
	《必要性について》	7
	《動作特徴と構成》	
	（1）全体的な特徴	8
	（2）第1体操の構成及び主な効果	8
	（3）第2体操の構成及び主な効果	10
7)	期待できる効果	13
★	ラジオ体操活用事業 目標指標一覧及び事業個票	別冊

1) 計画策定の趣旨

今やスポーツは運動競技を指すワードだけでなく人類の文化であると評価され、幸福で豊かな生活を営むための全ての人々の権利であるとスポーツ基本法にうたわれています。

本市においても、市民の一層のスポーツ振興を図るために、変わりゆく社会の状況を的確に見据え、これからの本市にふさわしいスポーツの在り方や施策の基本的方向を明確にするとともに、「市民一人1スポーツ」を実現するためのスポーツ環境づくりに取り組めます。

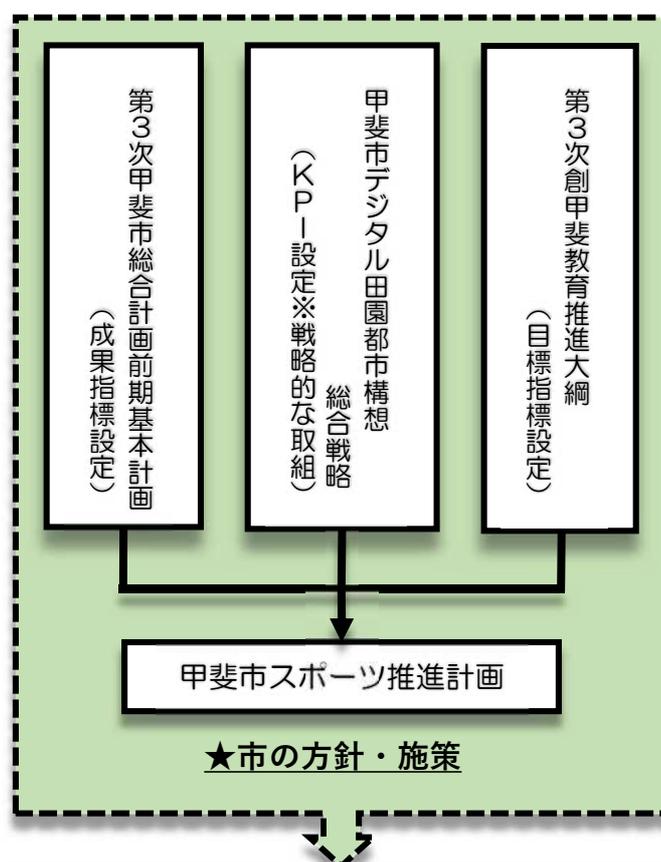
この計画は、スポーツ環境づくりの一環として、あらゆる世代で取り組める「ラジオ体操」に着目し、習慣化によるヘルスマネジメントと世代間・地域間交流による活力増進を目的に策定するものです。



第2回 KAI SPORTS DAY ラジオ体操のまち「甲斐市」フォトコンテスト 最優秀賞作品

2) 計画の性格

この計画は、第3次甲斐市総合計画前期基本計画等及び甲斐市スポーツ推進計画に基づく、ラジオ体操を普及するための基本方針となるものであり、第1次から第3次計画の基本理念・基本目標を承継する中で、具体的事業及び取り組みを精査・改善し、今後進めていくラジオ体操に関連する施策の目標を総合的に定めるものであります。また部門ごとの具体的計画の役割を明確にし、事業の実施にあたっては、行政のみならず、地域、家庭及び各種団体等の一体的な施策として推進を図るものです。



第4次ラジオ体操のまち甲斐市推進計画

★具体的な方向性と取組み

- 《第1次》平成23年度～ 27年度
- 《第2次》平成28年度～令和2年度
- 《第3次》令和 3年度～ 6年度
- 《第4次》令和 7年度～ 11年度

3) 計画の期間

令和7年度から令和11年度までの5年間とします。

但し、具体的計画に係る成果指標の実績確認を毎年行い別途集計するとともに、期間内に具体的計画の内容変更、事業廃止に伴う削除、新規事業を追加する場合は、随時計画の見直しを行います。

4) 計画の概要

《基本理念》

想いをつなぐラジオ体操によるまちづくり

《コンセプト》

- ・「みんな健康に」という想い
- ・「世代を越えたふれあい」への想い
- ・「活力あふれる地域づくり」への想い

ラジオ体操を実施することにより、さまざまな想いが芽生えます。そこで芽生えた想いをつなぎ合わせ、魅力あるまちづくりに反映させていくことを基本理念とし、《緑と活力あふれる生活快適都市》の実現を目指します。

《基本目標》

(1) ラジオ体操による心豊かなまちづくり

⇒生涯スポーツとしてラジオ体操を取り組みます。

(2) ラジオ体操による健やかで心ふれあうまちづくり

⇒ラジオ体操により健康保持の増進及び医療費の抑制を図ります。

(3) ラジオ体操による市民との協働が進むまちづくり

⇒ラジオ体操を通じて地域コミュニティの向上を目指します。

(4) ラジオ体操による新たな一体感が実感できるまちづくり

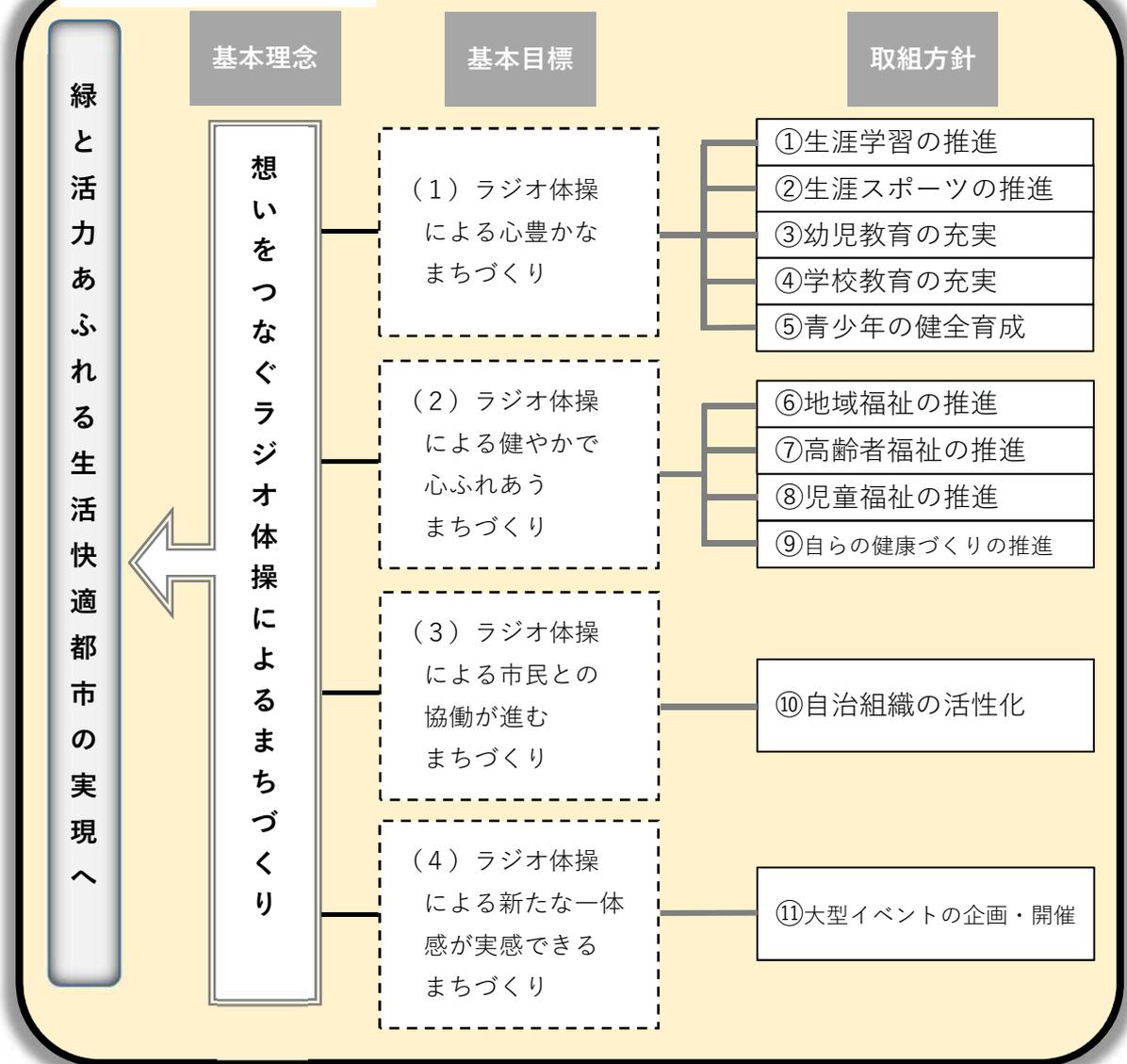
⇒ラジオ体操による総合的なまちづくりを推進します。

《取組方針》

基本理念を実現するため、4つの基本目標を踏まえ次の11の項目を取組み方針とし、総合的に事業を推進します。

- | | |
|------------|---------------|
| ①生涯学習の推進 | ⑦高齢者福祉の推進 |
| ②生涯スポーツの推進 | ⑧児童福祉の推進 |
| ③幼児教育の充実 | ⑨自らの健康づくりの推進 |
| ④学校教育の充実 | ⑩自治組織の活性化 |
| ⑤青少年の健全育成 | ⑪大型イベントの企画・開催 |
| ⑥地域福祉の推進 | |

推進計画体系図



5) これまでの取組み

- 平成22年5月
 - ・甲斐市チャレンジデー初参加。ラジオ体操を中心としたスポーツイベントを行う。
【～令和元年度まで10回参加】
- 平成23年4月
 - ・第1次《ラジオ体操のまち甲斐市》推進計画 策定
【8課2団体において32事業にラジオ体操を導入】
- 平成23年5月
 - ・「想いをつなぐラジオ体操」のぼり旗の製作
- 平成24年1月
 - ・ドラゴンパークからの初日の出を祝う
「甲斐市元旦ラジオ体操」を開催
【～平成31年元旦まで8回実施】
- 平成24年7月
 - ・ラジオ体操優良団体等表彰にて
「山梨県表彰」を受賞
(主催：かんぽ生命、NHK、NPO全国ラジオ体操連盟)
- 平成25年9月
 - ・甲斐市チャレンジデーで「ラジオ体操優良団体表彰」を開始
【令和元年度までで46団体を表彰】
- 平成26年5月
 - ・市制施行10周年を記念し「甲州弁ラジオ体操第1」を制作
【ふるさと応援寄付金特典】
- 平成26年8月
 - ・市で「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が開催
(主催：かんぽ生命、NHK、NPO全国ラジオ体操連盟)
- 平成28年4月
 - ・第2次《ラジオ体操のまち甲斐市》推進計画 策定
【11課3団体において32事業にラジオ体操を導入】
- 平成30年5月
 - ・「甲州弁ラジオ体操第2」を制作
【ふるさと応援寄付金特典※第1・第2】
 - ・甲斐市チャレンジデー（9年目）にて自治会対抗の「チャレンジデーカップ」を実施し、更なる推進を図る。
- 令和 元年7月
 - ・ラジオ体操優良団体等表彰にて「南関東地方表彰」を受賞
- 令和 2年10月
 - ・ラジオ体操優良団体等表彰にて「全国表彰」を受賞



令和 3年4月 ・第3次《ラジオ体操のまち甲斐市》推進計画 策定
【11課3団体において29事業にラジオ体操を導入】

令和 5年10月 ・K A I S P O R T S D A Yで
ラジオ体操のまち「甲斐市」フォトコンテスト表彰を開始

第2回 K A I S P O R T S D A Y
ラジオ体操のまち「甲斐市」フォトコンテスト
優秀賞作品



6) ラジオ体操について

《起源》

「ラジオ体操」は、国民の体力向上及び健康の保持・促進を図ることを目的に、逓信（ていしん）省簡易保険局が1928年（昭和3年）に「国民保健体操」として制定。日本放送協会のラジオ放送で広く普及され、今日の「ラジオ体操」として全国に定着してきました。

1951・1952年（昭和26・27年）に「ラジオ体操第1・第2」として再構成され、誰でも気軽に実践できる運動として多くの方に親しまれています。

《効果とメリット》

ラジオ体操の実施効果に関する調査研究によると、ラジオ体操を継続的に実践している方は、体内年齢や血管年齢、骨密度など、健康状態を示す数値が良好であることが明らかになっており、さらに習慣化されることで、エネルギー代謝の向上への効果が認められています。

鍛える ・ ・ ・ 全身のあらゆる筋肉運動（全身約400以上の筋肉を使う）

正す ・ ・ ・ 体のゆがみを正す（左右均等に体を動かす構成）

助ける ・ ・ ・ 内臓の活性化を助ける（腹部の体幹を刺激する運動）

ラジオ体操は、わずか3分ほどの運動の中で、頭のとっぺんから、前後、左右、上下と、ひと通り身体を動かす流れとなっており、普段使わない筋肉を自然にトレーニングすることで、バランス良く体幹や姿勢の矯正につながり「身体のメンテナンス（鍛える・正す・助ける）」を行うことができます。

《必要性について》

人生100年時代に向け、一人ひとりが生きがいを持ち、生涯に渡りいきいきと暮らしていくための事業施策及び環境整備が求められています。

ラジオ体操は、「いつでも、どこでも、誰でも」取り組み、健康な人なら負荷も少なく手軽にできる運動であり、毎日続けることで加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除き、心身の健康と快適な生活につながる要素がある運動です。

高齢化の加速、地域における孤立やひきこもりが増える中、地域間・世代間で触れ合える環境づくりとその担い手育成のため、ラジオ体操を活用した事業の計画・実施に取り組む必要があります。



《動作特徴と構成》

(1) 全体的な特徴

①全身運動である

ラジオ体操は第1・第2ともに13種類の運動でできています。

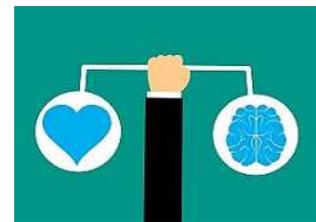
体の骨は全身で200余り、筋肉は650余りの数があり、ラジオ体操はこれらすべての骨（関節）や筋肉を動かします。加えて体の前後や左右のバランス、また日常生活の中で使われない骨や筋肉への適切な運動刺激を加えることを配慮した配列となっています。

②やさしい運動である

ラジオ体操は、平地から山を登るように徐々に運動強度を増していき、心臓に負担をかけないように、激しい運動の後は運動負荷を軽減し、体内に運動疲労をできるだけ残さない配列となっています。

③体の調整効果がある

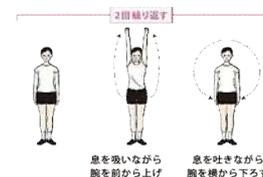
ラジオ体操は、脳や中枢神経を刺激し体の働きを改善する効果があり、これにより、日常生活における集中力や行動の安定性を向上させます。



(2) 第1体操の構成及び主な効果

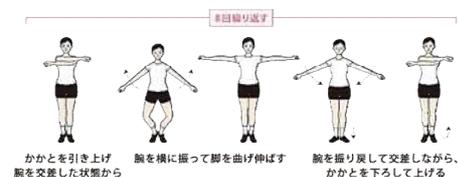
①伸びの運動（腕と背骨の運動）

背筋を十分に伸ばし、よい運動姿勢をつくる。



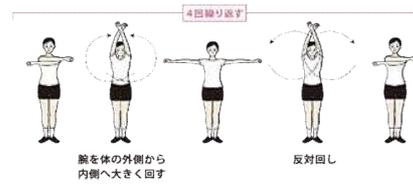
②腕を振って脚を曲げ伸ばす運動（腕と脚の運動）

腕と脚を刺激して、全身の血行を促進する。



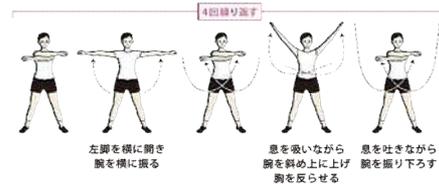
③腕を回す運動（腕の運動）

肩関節を柔軟にし、肩コリや首筋の疲れをとる。



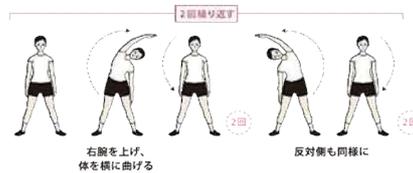
④胸を反らす運動（腕と胸の運動）

腹部を大きく広げて胸の圧迫を取り除き、呼吸機能を促進させる。



⑤体を横に曲げる運動（腕と体側の運動）

背骨を曲げることで、わき腹の筋肉を伸ばし、消化器官の働きを促す。



⑥体を前後に曲げる運動（背腹の運動）

腰椎部の柔軟性を高めて腰部の圧迫を除くため、腰痛予防になる。



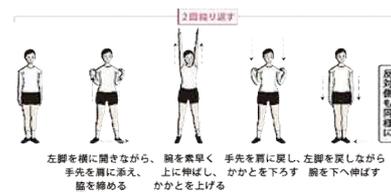
⑦体をねじる運動（腕と胴体の運動）

胴体の主要な筋肉を伸ばすことで、背骨を柔軟にし、腹部の圧迫を除く。



⑧腕を上下に伸ばす運動（腕と脚の運動）

素早い動作で全身を緊張させ、瞬発力と力強さを身につける。



⑨体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動（腕と胴体と胸の運動）

おしりから脚の後ろ側の筋肉を伸ばし、
腰の圧迫を取り除く。



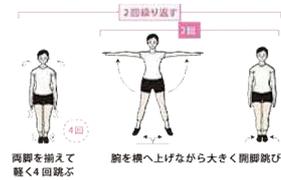
⑩体を回す運動（腕と胴体の運動）

腰周辺の筋肉を伸ばし、腰の悪い
くせや圧迫を取り除く。



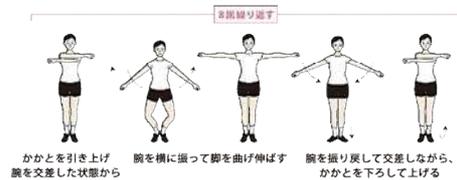
⑪両脚で跳ぶ運動（腕と脚の運動）

胸部の筋肉を活発に動かすことで、
全身の血行をよくし、体の緊張を
ときほぐす。



⑫腕を振って脚を曲げ伸ばす運動（腕と脚の運動）

腕と脚を刺激して、全身の血行を
促進する。



⑬深呼吸の運動（腕と胸の運動）

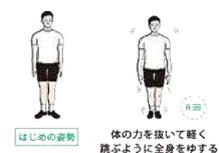
呼吸を深くゆっくり行うことで、
体を早く安静時の状態にもどす。



(3) 第2体操の構成及び主な効果

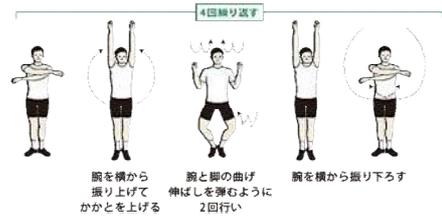
①全身をゆする運動（脚の運動）

全身をゆすることで、筋肉をほぐす。



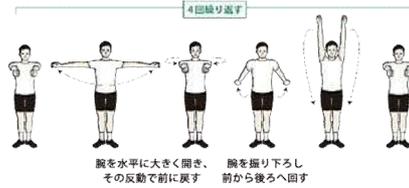
②腕と脚を曲げ伸ばす運動（腕と脚の運動）

腕、脚の筋肉を曲げ伸ばして、
全身の血行をよくする。



③腕を前から開き、回す運動（腕と胸の運動）

胸部を広げ、胸の筋肉を伸ばす。



④胸を反らす運動（腕と胸の運動）

胸部が大きく広がり、胸の圧迫を取り除いて姿勢を正す。



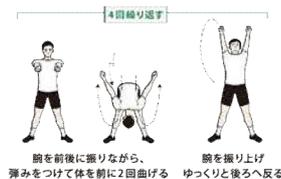
⑤体を横に曲げる運動（腕と体側の運動）

体を横に曲げ、胸と脇腹に刺激を与え、消火器官の働きを促進する。



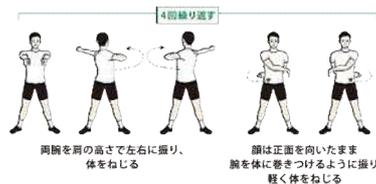
⑥体を前後に曲げる運動（腕と背腹の運動）

腹と背の筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にする。



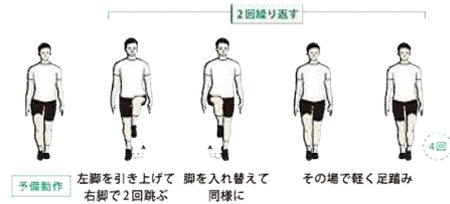
⑦体をねじる運動（腕と胴体の運動）

体をねじることで脊柱を正し、
内臓諸器官の働きを促進する。



⑧片脚跳びとかげ足・足ぶみ運動（脚の運動）

軽快にリズムカルに動く能力を
 養い、全身の血行を促進させる。



⑨体をねじり反らせて斜め下に曲げる運動（腕と胴体の運動）

胴体の筋肉を十分に伸ばし、
 背骨を柔軟にする。



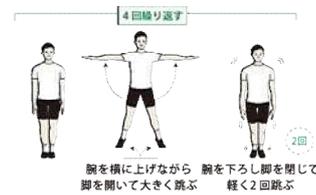
⑩体を倒す運動（腕と背すじの運動）

上半身を上下にゆすることで、
 背中中の筋肉を引き締める。



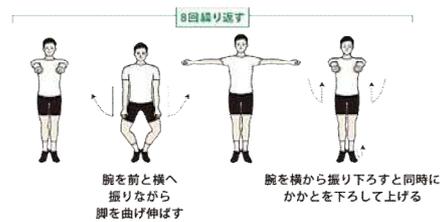
⑪両脚で跳ぶ運動（腕と脚の運動）

胸部の筋肉と活発に動かすことで、
 全身の血行を良くする。



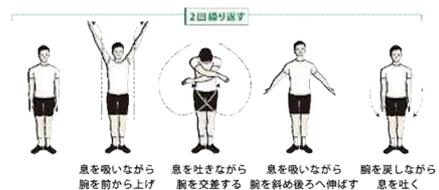
⑫腕を振って脚を曲げ伸ばす運動（腕と脚の運動）

腕と脚の緊張をほぐし、全身の
 血行をよくする。



⑬深呼吸の運動（腕と胸の運動）

呼吸を深くゆっくり行うことで、
 体を早く安静時の状態にもどす。



7) 期待できる効果

ラジオ体操の効果については、ひとつひとつの筋肉の動きと運動の役割を理解し実践することで、全身の筋肉運動や体のゆがみの整体、また内臓の活性化に効果がある他、習慣的に続けることで体内年齢や血管年齢などの数値やエネルギー代謝の向上への効果が立証されています。

そして、身体への効果だけではなく、軽やかな楽曲の特性を生かした筋緊張と弛緩を繰り返しを行うことで、気分状態や自律神経の正常回復など、心の改善効果も高めることができます。



また、グループやイベント等のなかで、様々な年代や地域間で一体となってラジオ体操に取り組むことで、新たな出会いや心のふれあいが生まれ、互いに理解し、尊重し、心が通うまち

づくりへの影響も期待できます。

このように、ラジオ体操には、すべての人々が気軽に楽しく安心してできる運動でありながら、



「健康」、「交流」、「まちづくり」を活性させる要素があります。

市では、《ラジオ体操のまち甲斐市》推進計画に基づき、ラジオ体操を活用した事業の計画・実施を更に推進し、『想いをつなぐラジオ体操によるまちづくり』の実現を目指します。



《ラジオ体操のまち甲斐市》推進計画



第4次《ラジオ体操のまち甲斐市》推進計画

令和7年4月発行

《発行》 甲斐市

《編集》 市民生活部 スポーツ振興課 スポーツ推進係