

子どものラジオ体操についてお話しします。

●はじめに

「新しい朝が来た。希望の朝だ。」という歌詞で始まるラジオ体操は、1928年に国民保健体操として作られ、夏休みの風物詩として親しまれてきました。1951年に現在のラジオ体操第1、翌年ラジオ体操第二の放送が始まりました。100年に近い歴史のあるラジオ体操ですが、最近、安全面の不安や騒音問題、少子化による参加人数の減少から、ラジオ体操離れが進んでいるようです。

●ラジオ体操とは

約400種類の筋肉をまんべんなく動かす全身運動です。有酸素運動のため、きちんとやると、代謝がアップし、効果的なエネルギー消費もできます。幼児期には、音楽に合わせて楽しく体を動かすことから始め、動物の真似や大まかな動作の声かけて、興味をひきましょ。動画やお手本があると、真似ることから上手になつていきます。小学生になると、正確な動作で行えるようになり、大人では音楽が流れると、体が自然に動く人も多いのではないのでしょうか。

●子どもの運動能力に与える効果

- ① 全身の筋力強化、基礎体力のアップ、肥満対策、怪我の予防
- ② 柔軟性、姿勢の改善
- ③ 協調運動やバランス感覚の向上

●子どもの心と学力に与える影響

- ① 集中力や注意力、記憶力、認知機能など学習能力の向上
- ② 社会性や自己肯定感の育成
- ③ ストレス解消と情緒の安定
- ④ 自律神経の調整と睡眠の質の改善

●大人での効果

生活習慣病の予防、肩こりや腰痛の軽減、老化による体の機能低下の緩和、転倒や寝たきりの予防、またストレス軽減や気分転換に役立ちます。運動不足の解消や健康維持のため、大人ではその価値が見直されています。

●ラジオ体操を行う時間帯

朝行うのが最も効果的です。朝の新鮮な空気を吸い込みながら体を動かすと、体内時計が整い、規則正しい生活リズムを維持しやすくなります。夏休みの間にラジオ体操を習慣化する

と、学校が始まってからも継続しやすくなります。朝に時間が取れない場合、夕食前に親子で行うと、日中の疲れをリフレッシュし、リラックスした時間を過ごすことができます。また、運動前のウォーミングアップとして行うと怪我を防ぎ、パフォーマンスの向上に役立ちます。

●おわりに

最近、小中学生のスマホやゲームの使用時間が長く、姿勢の悪化や運動不足をもたらし、子どもの筋力や運動能力、身体の柔軟性が低下してきています。運動には生まれ持った得手不得手もありますが、運動嫌いや苦手意識を克服するために、子どもが運動する環境を整えることが大切です。小学校の時期に、身体づくりの基礎を習得すると、生涯にわたる土台になります。まずは、いつでもどこでも誰にでもできるラジオ体操から…。「やりなさい」ではなく、家族の健康のために、親子で一緒に取り組む時間を作ってみましょう。親子の触れ合う大切な時間になるとよいですね。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っています。



ところ・チャイルド・クリニック
Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい

お問い合わせはtel.082-848-6619まで

●診療日・時間

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	△

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています
△17:00まで【休診日】日曜・祝日



DATA

広島市安佐南区伴南
1丁目5-18-8-301
西風新都ゆめビル

tel.082-849-5519

ACCESS

広電バス「ところ産業団地」
「ところ西公園」行き
「ところ入り口」下車

