

●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、夏木まつ風呂持二郎（現シモ）

（れ）夏休みの屋外詩として新しまれ  
てきました。1951年に現在のラジ  
オ体操第一、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。

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ところから始め、動物の真似や大きな動作の声かけで、興味をひきましょう。動画やお手本があると、真似ることから上手になっていくります。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かでしょうか。

## ●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

●おわりに

と、学校が始まつ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作ることができます。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。



**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「こころ産業団地」  
「こころ西公園」行き  
「こころ入り口」下車



こころ・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



野村 直二院長

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きます

## ●ラジオ体操とは

●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。休みの間にラジオ体操を習慣化する

## ●大人での効果

- 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

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。

すると、一生涯にわたる土台になります。あとは、(つ)じでやうじでも誰にでもできる(つ)じ才体操から…。「やつなさいい」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つてみませんか。親子の触れ合う大切な時間になることがありますね。

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

