

ラジオ体操を始めませんか？

ヒューマンヒルズでは、毎朝6時半（日曜日と雨天を除く）から約10分間、中央公園でNHKラジオ音楽に合わせてラジオ体操が行われています。

ヒューマンヒルズでラジオ体操を始めたのが2009年4月でしたので、12年間（約300回/年×12年＝約3,600回）継続してきたこととなります。

現状は、10名が参加しています。

<ラジオ体操の効果>

ラジオ体操が生まれて90年だそうです。ここまで長く引き継がれる理由は、効果があるからに他なりません。ラジオ体操は、自分の体力や体調に合わせて強度を調整することができます。全身を使った動き、上肢、下肢の動きがあり、全身を動かすことができます。

また動きの中には前屈・後屈やひねり、屈伸など様々な関節運動があるため、朝の動き始めに行うウォーミングアップとしての効果も期待できます。

ラジオ体操は、歌が流れると、自然に身体が動き出すくらい、国民的な体操ですね。

5～10分程度の体操ですが、一つ一つの動きを丁寧に行うことで心拍数が上昇し、汗ばんでくるくらいの運動になります。身体のみ（心臓から遠い部分）からほぐしていき、全身の血行を良くすることをイメージしてみてください。

<あなたも参加しませんか？>

運動は一人で行うよりも誰かと一緒に行う方が習慣化しやすいと言われています。

家族、隣人、地域の仲間など、“ラジオ体操仲間”が、直ぐにできます。

健康の維持増進のために最も大切なことは継続です。ぜひ無理のない範囲で始めてみてください。朝起きにもすぐに慣れて、毎日行きたくなるでしょう。

エイッと飛び起き、6:25頃に中央公園へ来ていただくと仲間が集まっています。

大きな円になって、音楽に合わせて、笑顔で、イチ、ニイ……。

ごく自然に親しいラジオ体操仲間、そして顔見知り・交流仲間になります。

ラジオ体操後は、ウォーキングしながら帰宅する人、帰宅後朝風呂の人もいるようです。ウォーミングアップは完了しています。さあ、美味しい朝食と共に、今日も充実した一日がスタートします。

【注】申込みや費用は必要ありません。

ヒューマンヒルズ函南自治会ラジオ体操部会
<世話役>37号地打田、42号地堀内

