



フォローアップ塾研究成果報告

わが町公園 de 元気塾



塾長 吉村 正春

■ 塾長コメント ■

塾を始めてから、お店のウィンドウを見る機会が増えたような気がします。窓に映る自分の姿や他人の立ち姿が気になります。背筋を伸ばし広い歩幅で歩いてる人を見ると、自分が歩く姿に年齢を感じ、つい見とれてしまいます。

少しでも長く健康で過ごすために、「ラジオ体操」を行ってほしいと思います。その際、体を動かす部位を意識して行いましょう。

講習会や各種イベントの中で「ラジオ体操」を取り入れていただき、多くの方に関心を持ってもらえるようになりました。確実に塾が定着し成果が出ていることを実感しています。これからも市民団体として、市民の健康づくりのために活動していきますので、ご支援よろしくをお願いいたします。塾生及び健康づくり課の皆様、ご協力ありがとうございました。



■ 塾の目的 ■

充実した生涯を過ごすためには心身共に健康であることが重要です。「ラジオ体操」を行うことにより、元気な地域づくりや市民の健康づくりにと、普及・啓発活動や指導者の育成を目的として活動してきました。また「日常生活における運動習慣の定着」にも繋げていけるよう活動しました。特に地域の一員として、住んでいる近くの公園などのラジオ体操会に参加して指導してきました。

■ 塾の研究・活動内容 ■

(1)ラジオ体操 de 元気塾講習会を長崎市東部地区にて開催いたしました。

日時：平成30年10月28日(日)

場所：東公民館(東部にこここセンター)

講師：有賀 暁子

(NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員)

参加者：50人、塾生11人

共催：長崎市健康づくり課



【有賀講師による指導風景】

(2)次の事業に参加してラジオ体操の広報、指導を行いました。

①元気がいちばんたい！健康まつり

日時：平成30年4月30日(月)

場所：ブリックホール3階エントランス

参加者：60人、塾生7人

②みんなでラジオ体操（夏休み最初の日）

日時：平成30年7月21日（土）
場所：長崎市内各地域（全15箇所）
参加者：3,330人（内塾生11人）

③伝習所まつり

日時：平成31年3月21日（木・祝）
場所：ベルナード観光通り
参加者：95人、塾生9人

④全国ラジオ体操連盟が行う事業への参加

- ・指導者養成講習会、スキルアップ講習会
- ・夏季巡回ラジオ体操・みんなの体操

⑤定例会を月1回開催



【有賀講師を囲んで参加者の記念撮影】

■ 塾活動の成果 ■

4年間で「ラジオ体操講習会」を市内の東・西・南・北地区で開催、東京より指導委員をお招きして約400の方にラジオ体操の良さを実感してもらうことができました。

各地域の研修会や各イベントでも参加者のラジオ体操に対する関心もあり、体操のコツを体感すると「すごい」「これからの体操が変わる」との言葉を多くの方に頂きました。

塾生の意識も高く、塾内ではラジオ体操資格試験に1級指導士1人、2級指導士5人、指導員4人が合格しています(※)

☆2級ラジオ体操指導士になって 浦川恭子

私は一昨年に2級指導士に合格し、昨年大分県で行われたフォローアップ研修会に参加しました。ラジオ・テレビ体操で活躍されている多胡肇先生から、体の動かし方やポイント、話し方の助言を受け、とても有意義な時間でした。私自身、年齢的にも無理をせず手軽に行える運動である「ラジオ体操」を続けていくことで、毎日の生活や仕事で生き生きと過ごせていると感じています。今年は1級指導士に挑戦するため、日々の取り組みを頑張ります。

☆ラジオ体操指導士を受験して 浦田安子

平成29年に大村市で開催された2級指導士試験を受験し、合格しました。

正しいラジオ体操をNHKに出演している先生方に指導していただき、各県からの受験者と一緒に、筆記試験と第1・第2・みんなの体操の実技試験を緊張と不安の中で受験しました。これからは、資格を活かしながら、ラジオ体操の奥深さをより多くの方に広め、1級指導士を目指したいと思います。

(※)現在、長崎県内での資格試験合格者は1級指導士2人、2級指導士13人です。



【伝習所まつりにて】