

簡易保険加入者協会委託調査

平成 22 年度 ラジオ体操事業調査研究

保健所・市町村保健センターの受持ち地域における  
ラジオ体操・みんなの体操の普及状況調査（概要版）

平成 23 年 3 月

神奈川県立保健福祉大学 健康サポート研究会

## はじめに

本報告書は、財団法人簡易保険加入者協会からの委託調査として、神奈川県立保健福祉大学健康サポート研究会が平成 22 年度に全国都道府県の保健所・市町村保健センターの関係者の方々に、「ラジオ体操・みんなの体操」の実態調査を行い、集計、分析した結果をまとめたものである。

近年、利便性を求めて止まない生活環境は、一方で幅広い年齢層の人々にとって、体力や身体機能の低下など、身体活動の不足による様々な健康問題へと波及する様相を呈している。また、高齢化社会が一段と進む中、人間関係が複雑かつ希薄になりがちな社会環境は、高齢者にとって地域における孤立化をもたらす要因の一つと考えられている。

このような状況の見直しを契機に、運動による健康志向や介護予防への関心が高まり、各市町村では様々な健康づくり事業の一環として、各種の健康体操を独自に普及させる取り組みも盛んになってきた。

今回調査対象となった「ラジオ体操・みんなの体操」は、代表的な健康体操として以前から実施されているものの、その実態についてはこれまで十分には明らかにされてこなかった。そこで、全国都道府県の保健所・市町村保健センターに対し、これらの体操の普及状況に関するアンケート調査とヒアリング調査を実施し、普及の実態を究明するとともに、今後の「ラジオ体操・みんなの体操」の普及と一層の貢献について示唆を得ることとした。

都道府縣市町村からのアンケート回収率は約 56.4%と、ラジオ体操に対する高い関心が示され、今後のラジオ体操の普及推進に資する課題を明らかにすることができた。また、多くの要望が寄せられ、今後、地域での諸活動に適したラジオ体操について検討する上で貴重なご意見をいただいた。さらに、20カ所で行ったヒアリング調査では、普及を推進する上で示唆となる現場の実際、そして定着を図る上での課題を直接お聞きすることができた。

この度の調査を通して知り得た実態や多くの声を手がかりとし、「ラジオ体操・みんなの体操」が普遍的かつ専門的な健康体操として、人々の健康に一層寄与できるよう検討を進めたい。

年度末のたいへんお忙しい中、アンケート及びヒアリング調査にご協力いただいた保健所・市町村保健センターの皆様方、並びに、本調査の趣旨にご理解とご支援をいただきました財団法人簡易保険加入者協会に深く感謝申し上げます。

平成 23 年 3 月

神奈川県立保健福祉大学  
健康サポート研究会  
研究代表者 渡部 遼二

## 目 次

はじめに	1
第Ⅰ部 調査の目的と概要	3
第Ⅱ部 分析結果報告	4
第1章 アンケート調査結果	4
A. 「ラジオ体操・みんなの体操」の「実施状況」について	4
B. 「ラジオ体操・みんなの体操」を実施している行政機関への質問	5
C. 「ラジオ体操・みんなの体操」を以前実施していた行政機関への質問	12
D. 「ラジオ体操・みんなの体操」を実施していない行政機関への質問	14
E. 「ご当地独自の体操を実施」「その他」と回答した行政機関への質問	15
F. 「ラジオ体操・みんなの体操」の普及についての質問	16
第2章 ヒアリング調査結果	20
A. 「ラジオ体操・みんなの体操」の普及状況について インタビュー結果の概要	20
B. 各行政機関のラジオ体操の普及状況についてのインタビュー結果の一例	25
第Ⅲ部 まとめ	27

## 第 I 部 調査の目的と概要

### (1) 調査目的

今回の調査は、人々の健康の維持増進並びに地域の活性化において、これまでその一端を担ってきたと思われる「ラジオ体操・みんなの体操」について、全国都道府県の保健所・市町村保健センターを通じ、普及状況及び意向・ニーズ等に関するアンケート調査とヒアリング調査を実施し、今後一般住民への「ラジオ体操・みんなの体操」の普及・推進に資することを目的とする。

### (2) 調査内容

- ① 全国都道府県の保健所・市町村保健センターの受持ち地域における体操等の実施状況
- ② 全国都道府県の保健所・市町村保健センターの受持ち地域における「ラジオ体操・みんなの体操」の普及状況
- ③ 全国都道府県の保健所・市町村保健センターの受持ち地域における「ラジオ体操・みんなの体操」への意向・ニーズに関する課題、要望

### (3) 調査方法と対象

調査は、郵送によるアンケート調査とヒアリング調査を実施した。

#### ① アンケート調査

全国都道府県市町村の保健所・市町村保健センターを中心に、郵送によるアンケート調査を実施した。当初依頼した市町村の保健所・市町村保健センター宛にアンケート用紙を郵送し回収を試みたが、市町村合併により多くの施設が再編成されており、再度合併後の市町村の健康づくり担当宛にも送付し回収した。

#### ② ヒアリング調査

全国都道府県市町村の保健所・市町村保健センター20カ所を中心にヒアリング調査を実施した。

### (4) 調査の時期

#### ●アンケート調査

1回目:平成23年1月10日～1月31日 2回目:平成23年2月5日～2月28日

#### ●ヒアリング調査

平成22年12月～平成23年3月

### (5) 調査対象と回収率

#### ① アンケート調査

回収率は全国の市町村数を分母として計算した結果、北海道地区45.0%、東北地区59.2%、関東地区57.8%、中部地区66.9%、近畿地区49.3%、中国・四国地区63.0%、九州・沖縄地区49.0%、全国平均56.4%であった。

#### ② ヒアリング調査

北海道地区3カ所、東北地区2カ所、関東地区6カ所、中部地区1カ所、中国・四国地区2カ所、九州・沖縄地区6カ所 合計20カ所

## 第Ⅱ部 分析結果報告

### 第1章 アンケート調査結果

#### A. 「ラジオ体操・みんなの体操」の「実施状況」について

今後の普及活動に役立つ資料として、下記の5項目について質問を行った。

1. 保健所・市町村保健センターの受持ち地域（保健衛生部、教育委員会、学校など）における「ラジオ体操・みんなの体操」の「実施状況」について（複数回答可）

「ラジオ体操・みんなの体操」の実施状況をみると、「実施している職場や学校、または体操会がある」との回答が46.3%であった。自由記載からその内容をみると、夏休み期間中に地域の子ども会等やイベント、運動会、自主グループの体操会、介護予防教室、町内会等での実施がみられた。また、一部の地域で有線放送を通じて毎日午後3時にラジオ体操を流しているといった内容であった。「実施していない」は28.2%であり、高齢者の介護予防教室では別の体操を実施している、詳細は把握していないなどの回答がみられた。「ご当地独自の体操（オリジナル体操）を実施している」との回答は21.4%であった。

この結果から、現在も「ラジオ体操・みんなの体操」は盛んであると判断したいところであるが、回収率が56.4%と全国市町村の半数の回答によること、教育関係機関での実施を網羅していないことから、正確な実態を把握することはできない。しかし、現在も多くの地域で実施されていることは確かである。

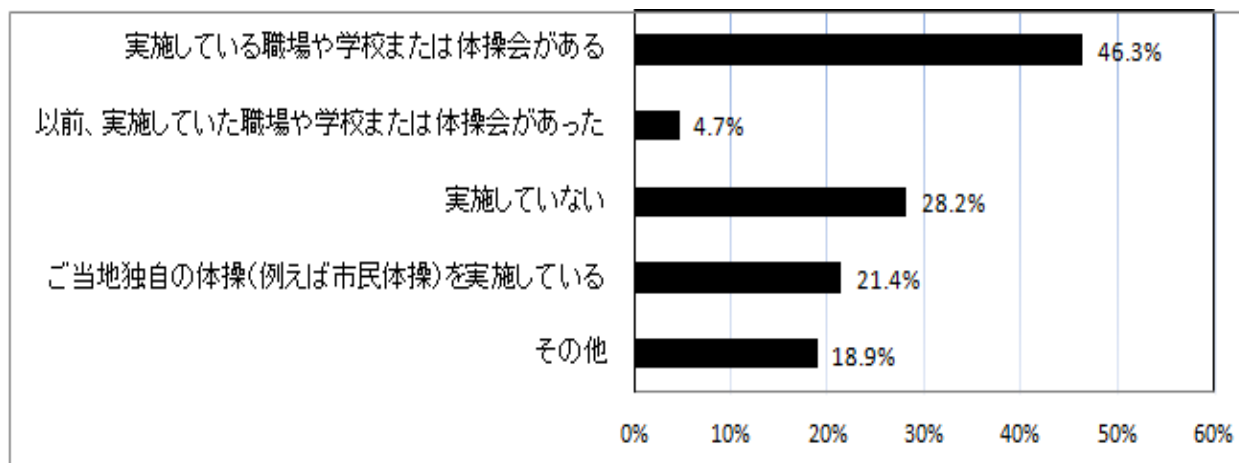


図1 「ラジオ体操・みんなの体操」実施状況

2. 地区別の行政機関（保健衛生部、教育委員会、学校など）における「ラジオ体操・みんなの体操」の「実施状況」について（複数回答可）

「ラジオ体操・みんなの体操」を「実施している」比率が50%を超えていたのが、中国・四国地方で51.6%と最も高く、次に九州・沖縄地方が高い傾向にあった。「実施していない」と回答した地区は、北海道地区が36.7%と最も高かった。また、「ご当地体操等を実施している」地

区は、中国・四国地区が 28.2%、関東地区が 26.0%、近畿地区が 25.4%と 3 地方で 25%を超えていたが、北海道地区は 7.6%と低い数値を示し、調査時期が冬期期間であったことの影響もあると考えられる。

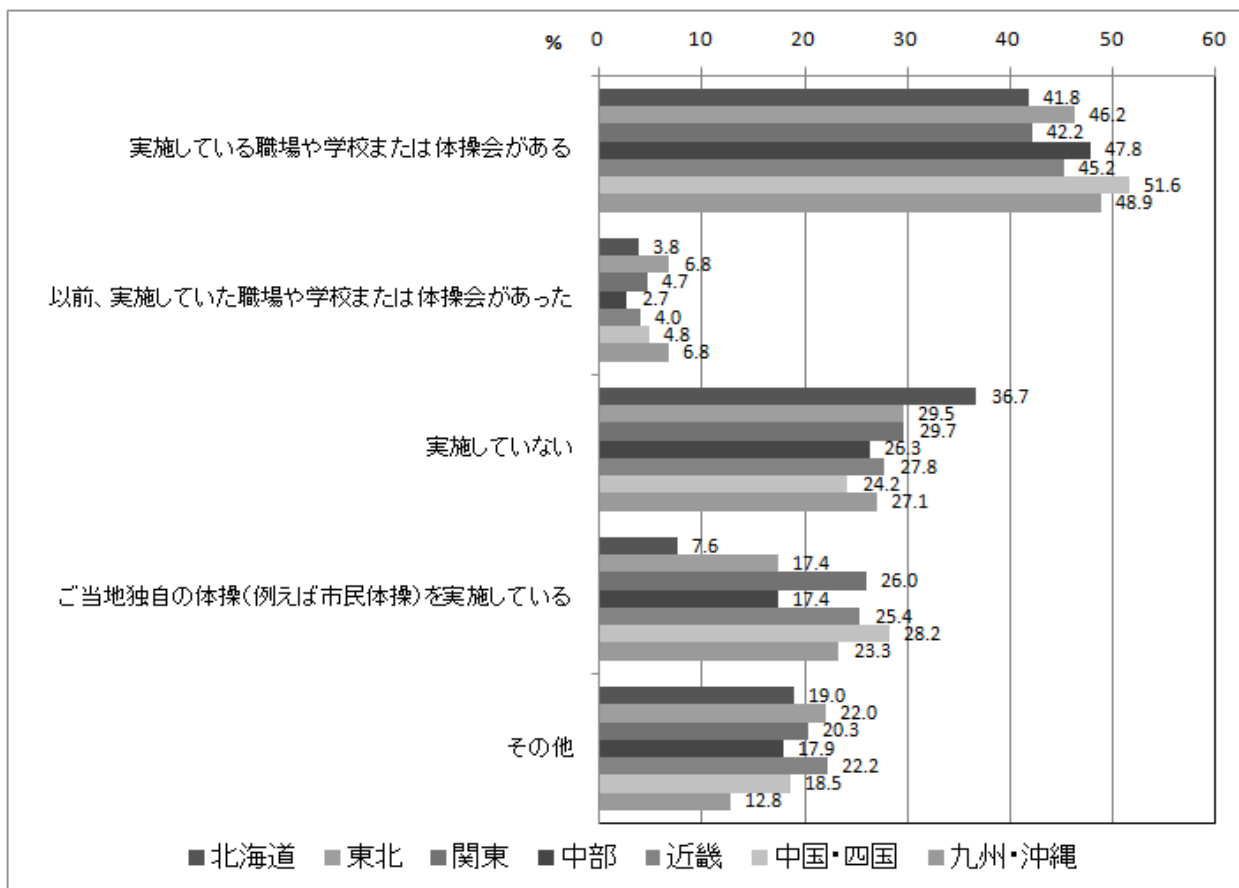


図2 地区別「ラジオ体操・みんなの体操」実施状況

## B. 「ラジオ体操・みんなの体操」を実施している行政機関への質問

### 1. 「ラジオ体操・みんなの体操」をどんな機会に実施しているか。(複数回答可)

「ラジオ体操・みんなの体操」を実施する機会は、「運動会やスポーツ大会などのイベント時に実施」が 50.0%、「地域内の自主的グループが実施している」が 47.4%であった。他に、「学校で実施している」が 25.4%であり、「健康づくりの一環として、行政指導で実施している」は、わずか 19.9%であった。

運動会やスポーツ大会、イベントでは、町民運動会、町民体育祭、村民ウォーキング、高齢者レクリエーション大会、老人倶楽部の運動会などの準備体操として実施しており、地域内の自主グループの中では、健康体操会や公園での体操、地域ぐるみ体操会、健康教室受講後OB会、リハビリ教室OB会、健康クラブなどの他、健康づくり推進員、健

康づくりボランティア、健康づくりサポーターの会が地域のコミュニティや公民館で実施している運動教室、朝起き会、朝の体操会、いきいきクラブ連合会（みんなの体操）、健康都市宣言記念、市民ラジオ体操祭実行委員会、健康ラジオ体操部、ラジオ体操会、町内会などの体操会などがあげられていた。

学校での実施は、小・中学校8時の朝礼後、運動会、夏休みなどであり、子ども会・PTAで実施している夏休みのラジオ体操であった。健康づくりの一環としては、健康増進計画を策定し、ラジオ体操の普及に取り組んでケーブルテレビの音声放送で6:25から放送しているところや、「脂肪すっきり教室～目からウロコのラジオ体操」「みんなのラジオ」推進隊、運動普及推進員の養成、保健センターで実施している体操教室や介護予防教室での準備体操、デイサービス、喘息キャンプの朝の体操などがあげられていた。その他、市職員の朝礼時、始業前、休憩時間、午後3時に職員のリフレッシュを兼ねてラジオ体操を実施している、保育園、企業で実施しているとの回答がみられた。

これらの回答から、住民の多くがラジオ体操などに触れる機会が多いと思われるが、学校教育の中で実施している地域は、以前の調査と比べ減少傾向にある。

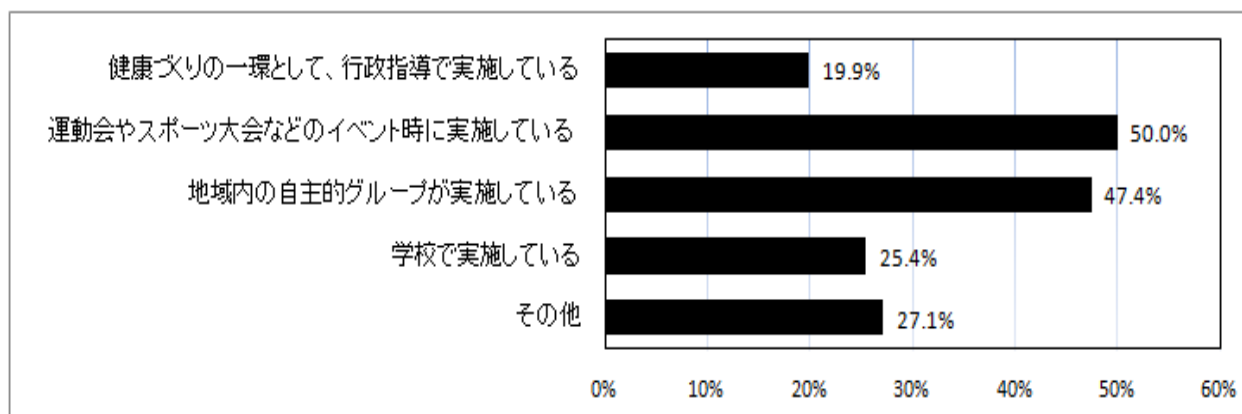


図3 「ラジオ体操・みんなの体操」の実施機会

## 2. 「ラジオ体操・みんなの体操」取り入れた理由 (複数回答可)

「ラジオ体操・みんなの体操」を取り入れた理由は、「準備運動に適している」「気分転換になる」がそれぞれ62.4%であり、「日常生活での事故の防止に役立つ」が41.5%、「仲間との交流が図れる」「老化の防止に役立つ」が34.4%、「健康の維持・増進ができる」が32.3%であった。自由記載では、「市民がよく知っていて認知度が高く、馴染みがあるから」と回答しており、「音楽を流せば誰でも自然と身体を動かせる」「ラジオさえ流せば指導者なしでも実施できる」「自宅でもテレビを見ながらできる」「昔から実施している」などの意見があった。さらに仲間との交流では「子どもと大人の交流」「地域交流」「独居者の安否確認」などの回答がみられ、「規則正しい生活習慣が身につく」3.6%の回答の中では「テレビの放映時間に合わせて習慣化できる」といった意見も出されており、日常生活の中で習慣化され、イベント時に行う準備運動として多く取り入れられている。

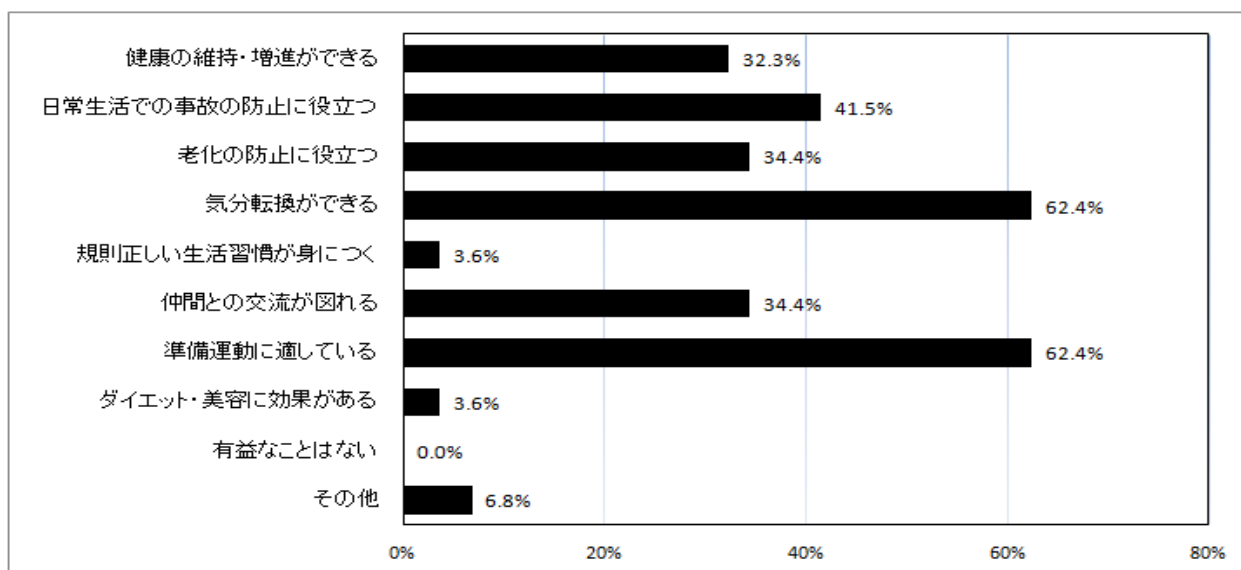


図4 「ラジオ体操・みんなの体操」を取り入れた理由

3. 「ラジオ体操・みんなの体操」を続けていて効果の上がった点は何か。

(複数回答可)

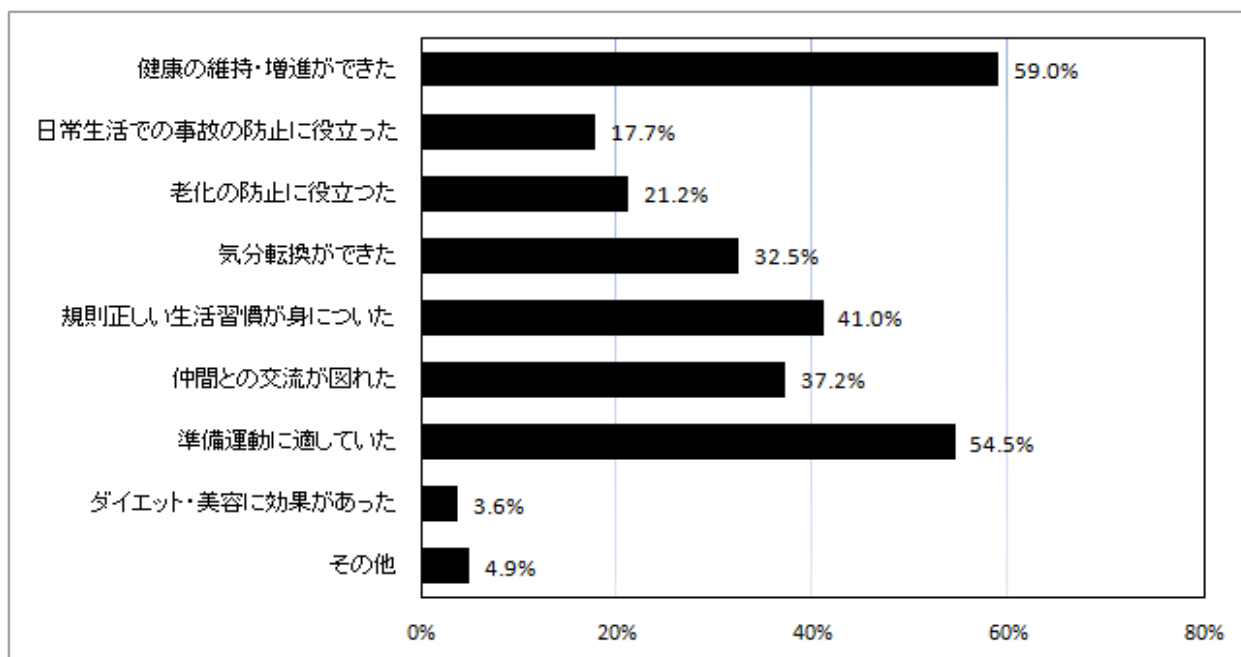


図5 「ラジオ体操・みんなの体操」を継続して効果の上がった点

「ラジオ体操・みんなの体操」を継続しての効果では、「健康の維持・増進」が59.0%と最も高く、次いで「準備運動に適していた」が54.5%、「規則正しい生活習慣が身についた」が41.0%、「仲間との交流が図れた」が37.2%、「気分転換ができた」が32.5%、



「老化の予防に役立った」が 21.2%、「日常生活での事故の防止に役立った」が 17.7%、ダイエット・美容に効果があった」が 3.6%であった。自由記載では、「身体活動が増える」「朝食がすすむ、よく眠れる、医者にかかることが減った、何事にも積極的になる」などの健康維持・増進に関する回答や、「仕事に入るはじめ」、「朝起きる習慣」「夏休みの乱れた生活習慣を立て直す」といった規則正しい生活習慣に関する効果、「仲間の安否確認も兼ねている」「防犯」といった地域での交流に関する効果があげられていた。これらの回答は、毎日定刻に放送され、多くの人が知っていることから運動習慣や規則正しい生活習慣を身につけるための有効手段となる他、「準備運動として」など、人々の健康や生活に幅広く貢献していることを示している。

#### 4. 「ラジオ体操・みんなの体操」への参加者の意見 (複数回答可)

「ラジオ体操・みんなの体操」への参加者の意見として、「健康増進に効果的なので続けてほしい」が 49.1%、「時間にメリハリがつくので続けてほしい」29.7%、「事故防止、安全面で効果があるので続けてほしい」が 16.2%であった。一方「正確に体を動かすことが難しい」が 7.1%、「曲にあわせてタイミング良く動かすことが難しい」が 3.8%であった。

自由記載では、健康増進の効果として、「朝一番に行うので体を動かしやすくなった」「体が温まる」「体を動かすことによってストレスの軽減になる」「準備体操として適切」「テレビでも放映されているので確認しながら気軽にできる」「体調管理に役立つ」「ラジオ体操を改めて実施して気持ちがいい」などの回答があり、「時間にメリハリがつく」では、「生活の一部に取り入れている」「夏休みの目標にあげている児童も多く、励みになっている」「夏休みのラジオ体操は子どもの夏休み中の習慣が整う」「規則正しい生活習慣づくりによい」といった回答があげられていた。さらに、「人とのつながりができた(独居老人など)」「仲間との交流が楽しみ」「近所の人たちと良い交流の機会になる」といった交流の場としての貢献があげられていた。また、「曲がついているのでテンポ

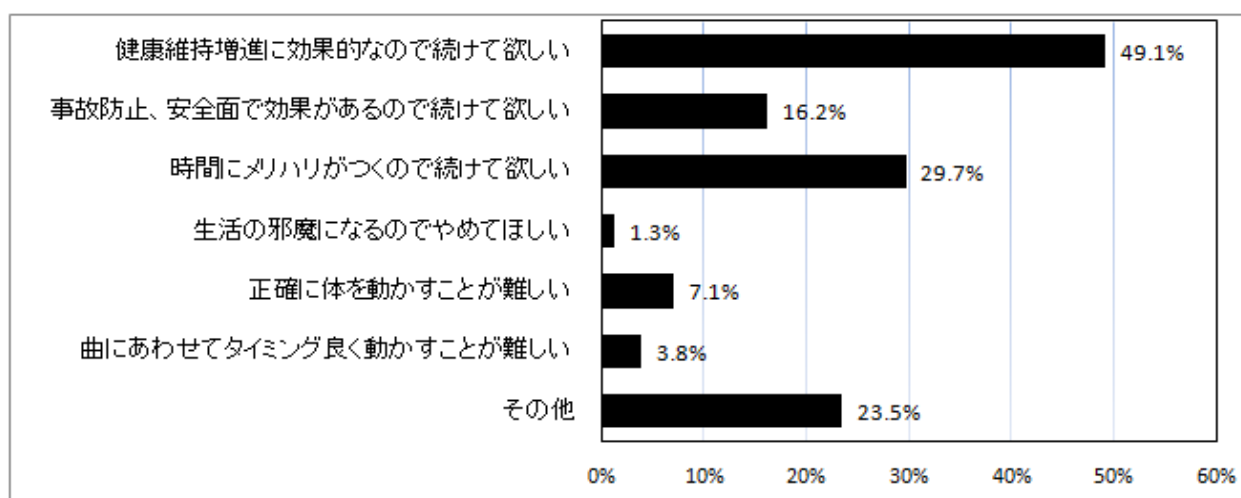


図 6 「ラジオ体操・みんなの体操」参加者の意見

良く体操ができる」「曲に合わせて体操できるのが楽しい」という回答がある一方で、「高齢者には動きが速すぎる、難しい動きがある」「高齢者にはきちんと行おうとするときつい」「ラジオ体操第2の動きが分からない」といった正確に動かすこと、曲に合わせてタイミング良く動かすことの難しさに対する回答もみられた。

多様化された社会にあっては、音が生活の邪魔になるとか、テンポと体のタイミングが合わないなど、全ての人に歓迎されているわけではなく、別の体操に変えてほしいとの意見も伺われる。

#### 5. 「ラジオ体操・みんなの体操」への参加状況について

「ラジオ体操・みんなの体操」への参加状況は、「一部の人だけ参加している」29.3%、「大多数が参加している」21.8%、「皆さんが積極的に参加している」19.2%であった。さらに「地域にもよる」が8.5%であった。企業や小中学校などの限られた場所では大多数の参加があるが、地域などで自主的に実施される場合は一部の人だけ参加しているところもある。また「積雪の多い冬場は中止、その他は積極的に参加している」など季節によっても異なり、コミュニティの意欲の差や自主グループのある地域とない地域、さらに核となるリーダーの存在によっても参加の状況は異なるといった回答がみられた。

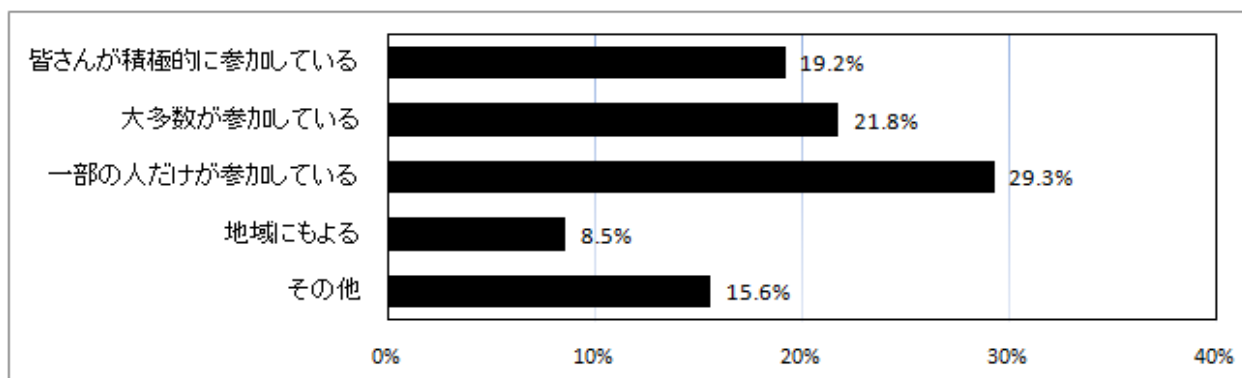


図7 「ラジオ体操・みんなの体操」の参加者状況

#### 6. 「ラジオ体操・みんなの体操」はどんな人が指導しているか。（複数回答可）

「ラジオ体操・みんなの体操」の指導者は、ボランティアが30.3%、健康運動指導士または同等レベルの有資格者12.2%、運動普及推進員10.3%であり、全国ラジオ体操連盟指導者講習会受講者4.1%、全国ラジオ体操連盟公認指導者資格者は3.0%であった。

保健医療の専門職としては、理学療法士や保健師、看護師、栄養士、歯科衛生士等があがっており、中には健康運動指導士の資格を持った専門職が指導にあたっている例もあった。福祉施設では介護職員や施設管理者、寮父母、有資格者の指導を受けた職員、

地域では健康づくり推進員、行政職員、教育関係ではラジオ体操連盟理事、体育指導員、体育協会員、体育推進員、体操指導委員、学校では学校の体育教員、教師、地域では子ども会役員、子どもクラブ保護者や自治会会長、自主グループ内メンバーなど多種多様な人々が指導者となって実施していた。

体操指導者の現状は、ラジオ体操の指導法について正確に理解し指導しているところが3分の1程度であり、ほとんどがボランティアの人が行っており動きだけを知る程度で、正しいラジオ体操の仕方を理解していないと推測される。最近の健康づくりにおいては、効率よくかつ目的に沿った効果的な運動が求められていることから、「ラジオ体操・みんなの体操」も特にこの点を重視し、多くの指導者が体操をよく理解した上で指導にあたるよう方策を講じなければ、体操は作業時やイベント時の準備運動か、生活のリズムをつくるための運動に終わり、本来の目的を果たすことは到底不可能である。かつては、教員が指導者の役割を担っていたが、現在は教員養成課程における指導がなされていないため、この傾向は今後も続くと考えられる。従って、「ラジオ体操・みんなの体操」を普及するためには、指導者の養成が重要な優先課題となる。

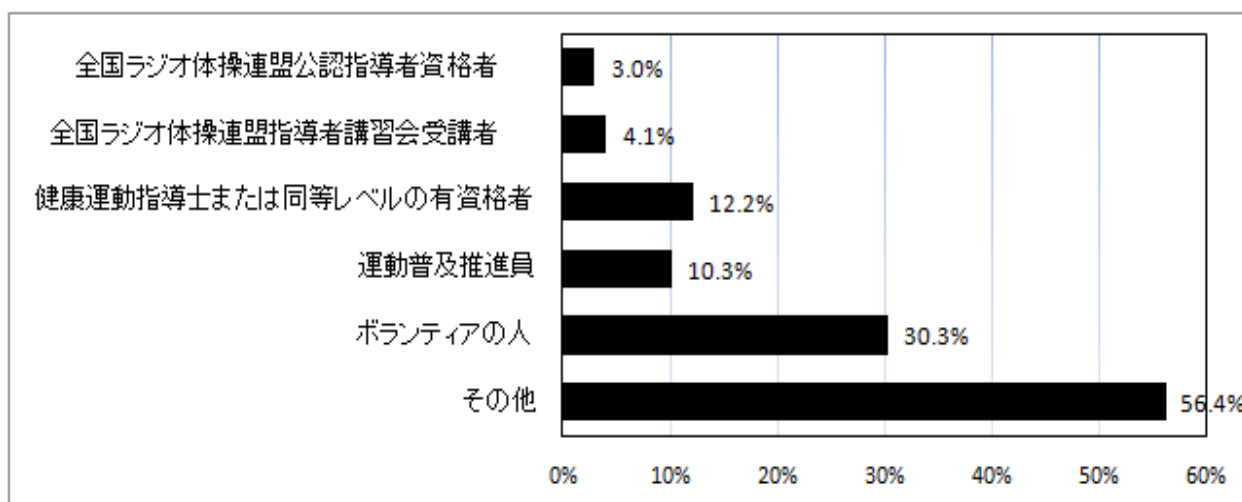


図8 「ラジオ体操・みんなの体操」の指導者

7. 「ラジオ体操・みんなの体操」をきちんと指導していると思われるか。

(複数回答可)

「ラジオ体操・みんなの体操」の指導方法では、「ほとんど指導しておらず指導者の動きを見習わせている」が39.3%、「一通り指導しているが十分ではない」が29.7%、「きちんと指導している」は、16.9%であった。

指導者に対し、「ラジオ体操・みんなの体操」について、実技指導と説明資料などを通じ、正しい体操の実施方法と運動効果を早急に理解していただくよう、講習会の開催が望まれる。

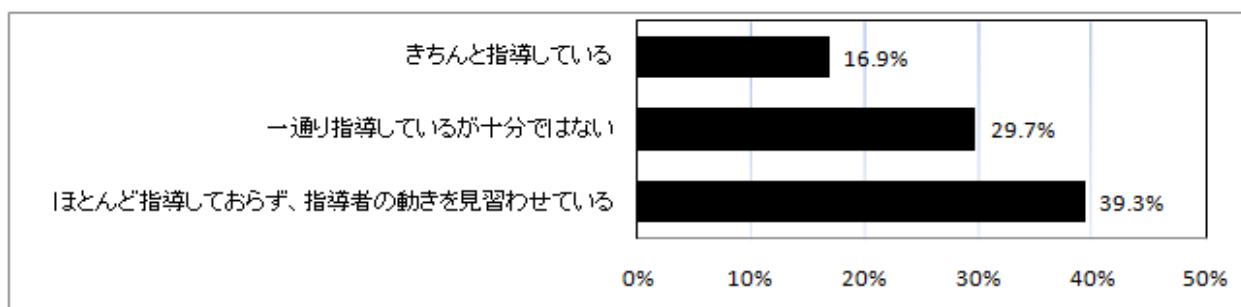


図9 「ラジオ体操・みんなの体操」の指導方法

#### 8. 関連した事柄で行われていることはあるか

「ラジオ体操・みんなの体操」と関連して行われている事柄は、「特にない」が70.1%、「地域でラジオ体操会が組織されている」が12.8%、「講師を招いて正しいラジオ体操を指導してもらおう」が3.4%であった。

関連事業では、夏休みのラジオ体操の他に、年1回全市民を対象とした体操会の実施や8月に夏季巡回ラジオ体操への町民参加や、年に1回市民を対象とした体操会の実施、地区体育祭などがあげられていた。また、ラジオ体操を取り入れた健康づくりと町づくりの取り組みの活動発表や早朝に環境美化を合わせて行う地域の活動も行われていた。

健康増進計画の中にラジオ体操を位置づけ、ラジオ体操の普及に取り組んでいるところや、教育委員会スポーツ指導員による体操指導、保健指導者研修会に講師を招いて正しいラジオ体操の指導を行うといった活動もあげられていた。

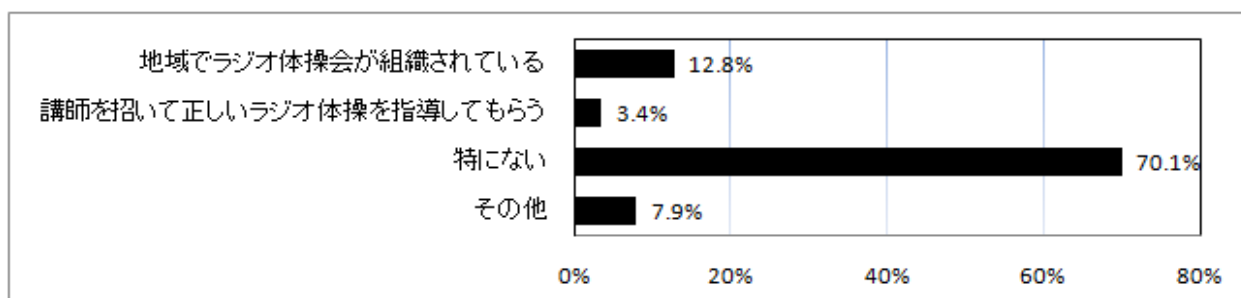


図10 「ラジオ体操・みんなの体操」と関連した事柄で行われていること

#### 9. 続けている理由はなんだと思うか

「ラジオ体操・みんなの体操」を続けている理由としては、「健康にいいと思うから」が66.5%、「仲間との交流が図れるから」が37.8%、「ラジオ・テレビで放送しているから」が34.0%、「職場で行っているから」が28.6%、「一人でもできるから」が27.1%であり、「医者に勧められたから」が1.1%であった。

自由記載の中でも「準備体操として適している」「準備体操としてちょうどいい長さ、運動量だから利用しやすい」「誰でも知っていて慣れ親しんでいる」「手軽に取り組みやすい」「体にしみついている」「昔からあり覚えているので練習なしでもできる」「音楽が流れると自然に体が動く」「どの世代にも受け入れられる」といった準備体操としての適度の運動量や、なじみやすい手軽な体操として市民の認知度が高く、誰でもできるといった理由があげられている。さらに「規則正しい生活習慣づくりにつながる」「体操しきると小さな達成感が生まれる」など健康に関する理由や、「夏休みの子ども会の行事となっている」「定例会のプログラムの一つ」といった定例化された行事、「町内一斉放送している」など、継続的に実施可能な環境があげられている。

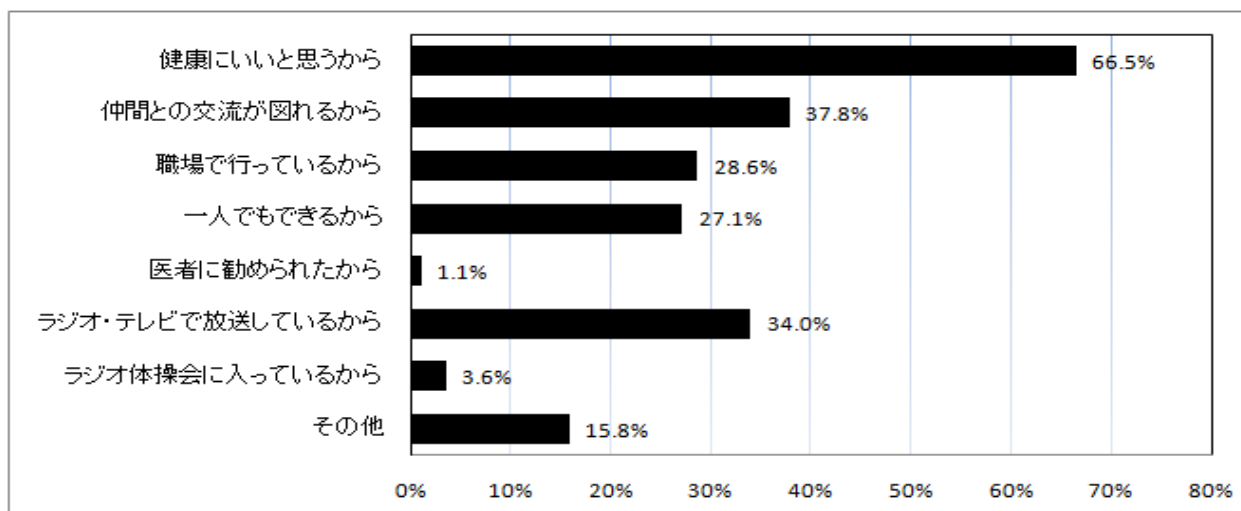


図 11 「ラジオ体操・みんなの体操」を続けている理由

### C. 「ラジオ体操・みんなの体操」を以前実施していた行政機関への質問

#### 1. 以前どんな機会に実施していたか

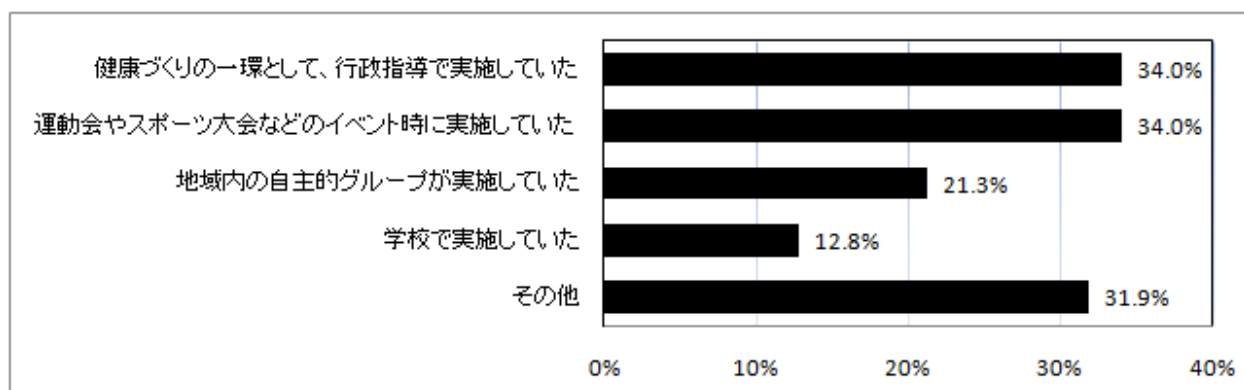


図 12 「ラジオ体操・みんなの体操」を実施した機会

「ラジオ体操・みんなの体操」を以前実施していたかどうかを尋ねた質問では、「健康づくりの一環として、行政指導で実施していた」「運動会やスポーツ大会などのイベント時に実施していた」が 34.0%、「地域内の自主グループが実施していた」が 21.3%、「学校で実施していた」が 12.3%であった。

実施していた内容は、「職場で始業時間前や 15 時休憩時間に実施」「健康づくり推進員の事業で実施」「地域の健康教室でみんなの体操を普及」「防災無線で全戸にラジオ体操を放送、家庭で実施するように啓蒙」「認知症予防事業の脳刺激訓練教室の 1 つで準備体操として実施」など、様々な場面での取り組みがなされていた。

## 2. やめた理由

「ラジオ体操・みんなの体操」をやめた理由は、「特に理由はなく何となく」が 17.0%であった。他の理由としては「住民にとって他にもっと適切な体操があるから」が 10.6%、「きちんと指導できる指導者がいないから」が 8.5%、「体操する時間がないから」「体操をするのに適当な場所がないから」が 6.4%、「住民が体操のとききちんと体を動かさないから」が 2.1%であった。自由記載をみると、「ご当地のオリジナル体操を普及することになった」「ダンベル体操に変わった」「ストレッチ体操」「他の新しい体操がある」などオリジナル体操へ変更や「教室の見直し」「事業終了」など体操を取り入れるスポーツ大会やイベントそのものがなくなったことをあげている。また、「市町村合併により組織が変わった」といった町村合併による中止もみられた。さらに「体操会が組織されていなかった」などの理由の他、「参加者が高齢化し、少なくなった」「体操の内容通りに体を動かさない方がいたり、テンポが合わないことがあり、部分的な体操が中心となった」といった、対象者の健康レベルの変化によりラジオ体操の導入が難しくなったことを理由にあげていた。

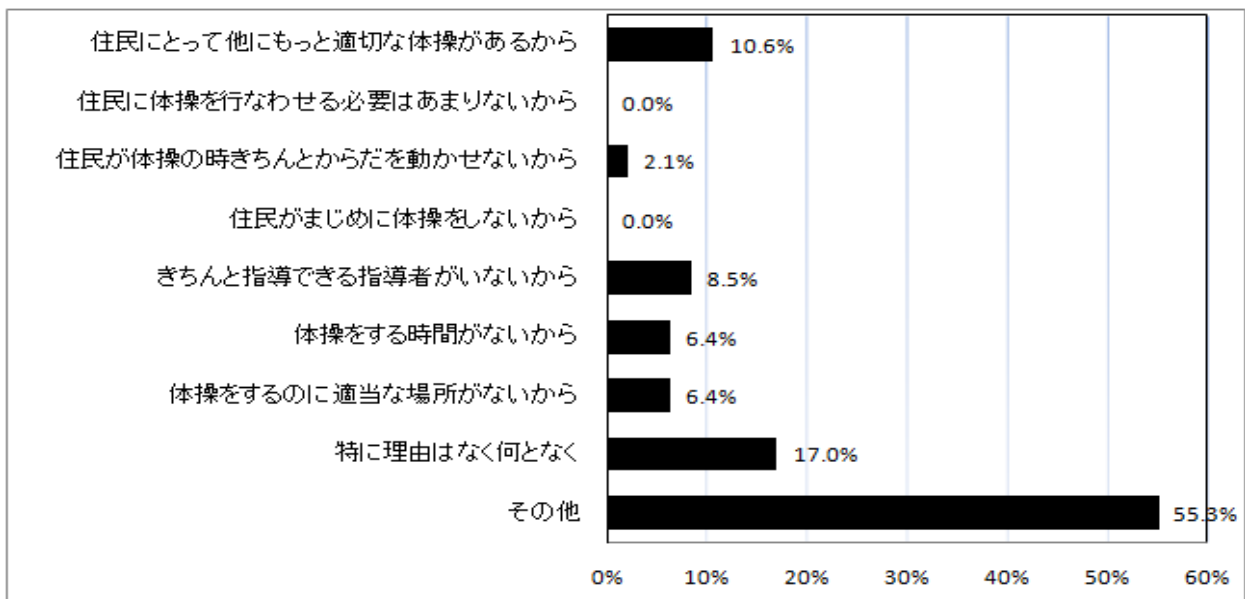


図 13 「ラジオ体操・みんなの体操」をやめた理由



## D. 「ラジオ体操・みんなの体操」を実施していない行政機関への質問

### 1. 実施していない理由

「ラジオ体操・みんなの体操」を実施していない理由は、「特に理由はなく何となく」が 34.8%であり、「きちんと指導できる指導員がいないから」が 18.2%、「住民にとって他にもっと適切な体操があるから」が 11.5%、「体操をするのに適当な場所がないから」が 5.5%、「体操する時間がないから」4.8%、「住民に体操を行わせる必要はあまりないから」が 2.1%、「住民が体操のとききちんと体を動かさないから」が 0.9%であった。自由記載をみると、「体を動かすことの必要性は感じているが積極的に一つの体操をすすめていける体制が整っていない」「体を動かすことを目的に別の体操や運動を推進している」「体を動かす手段は、色々な選択肢があってよいと考える」「ご当地オリジナル体操を実施している」「高齢者には難しい」「準備体操として行われることが多かったが、現在は柔軟体操（ストレッチ）が多くなっている」「体操を行うような教室を実施していない」「保健センターが中心にならなくても実施している職場や団体はある」「ラジオ体操・みんなの体操についての成果・効果を把握していない」「ラジオ体操・みんなの体操の効果に対するエビデンスがよくわからない。どの筋肉に効くのか、どこが伸びているのかアナウンスがないので使いにくい」「ラジオ体操は皆が自然に知っているので住民全体に普及させようと考えたことがあまりない」「リーダーがいない、冬は雪の日も多く、外出に消極的になりやすい」などの回答がみられた。

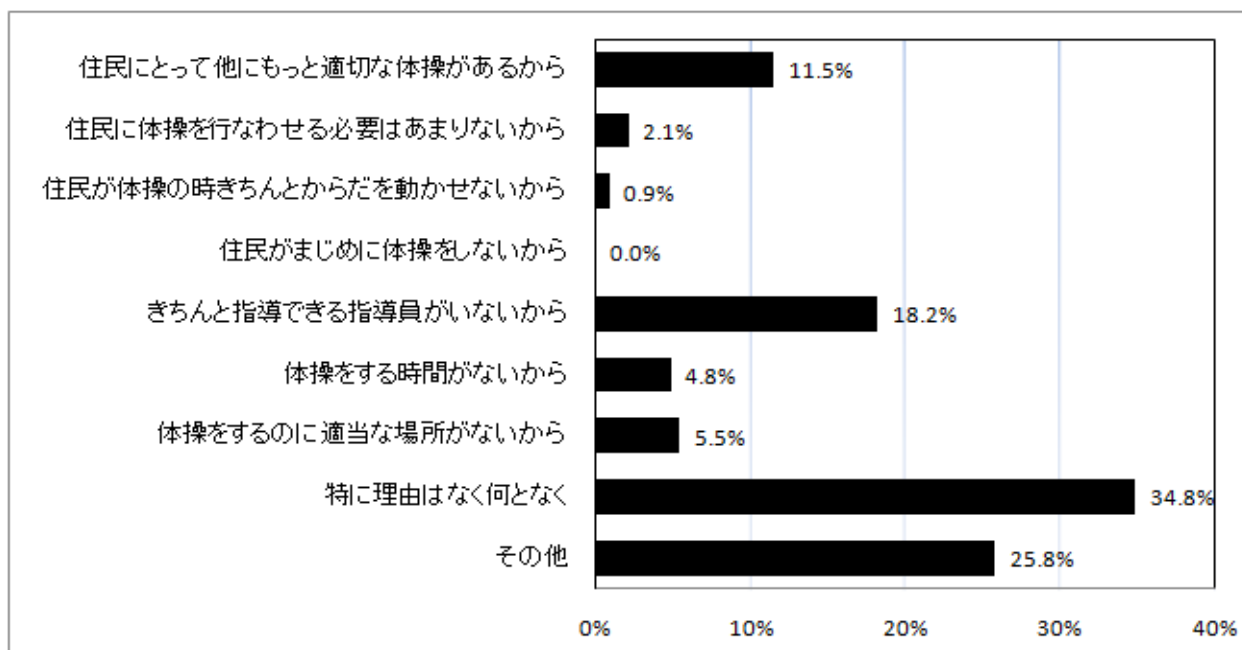


図 14 「ラジオ体操・みんなの体操」を実施していない理由

## E. 「ご当地独自の体操を実施」「その他」と回答した行政機関への質問

### 1. どんな機会に実施しているか

「ご当地独自の体操」をどんな機会に実施しているかに対しては、「健康づくりの一環として行政指導で実施している」が 38.7%、「地域内の自主的グループが実施している」が 35.2%、「運動会やスポーツ大会などのイベント時に実施している」が 23.7%、「学校で実施している」が 5.3%であった。

自由記載をみると、健康づくりの一環としては、「健康づくり教室で実施」「運動普及推進員協議会の活動で実施」「健康増進事業の中でケーブルテレビで放映」など健康教室で実施しており、高齢者の介護予防、寝たきり予防事業として位置づけている。また、地域の市民まつりや体操自主グループでも実施しており、保育園に紹介したり、事業所においても就業前に実施するなどあらゆる機会をつくり普及中であると回答している。ウォーキング、イベントや老人クラブ、地域の自治会への健康教育としてもご当地体操は普及対象としているとの回答がみられた。学校では保健委員会、保健委員連絡協議会、老人福祉センターや特別養護老人ホームなど福祉施設でもご当地体操の実施、普及を行っている。

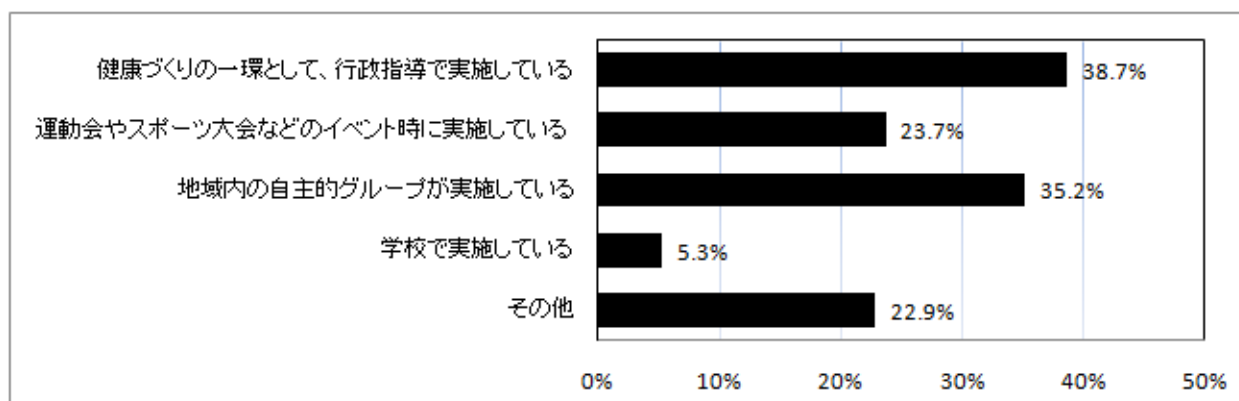


図 15 「ご当地独自の体操」等をどんな機会に実施したいと思うか

### 2. 「ラジオ体操・みんなの体操」をやらない理由

「ラジオ体操・みんなの体操」をやらない理由は、「特に理由はなく何となく」が 17.3%であった。次に「住民にとって他にもっと適切な体操があるから」が 15.7%「きちんと指導できる指導者がいないから」8.3%、「体操をする時間がないから」4.0%、「体操をするのに適切な場所がないから」が 2.9%であった。自由記載では、住民にとって他にもっと適切な体操とは、「ご当地オリジナル体操を普及させたい」が最も大きな理由であった。「様々な運動レベルの高齢者を対象としており、それぞれのレベルに個別に対応できるような体操が求められている」「市の主催で行う運動の際は、厚生労働省エクササイズガイド 2006 を参考にしている」「ラジオ体操をやらないということではなく、別の切り口で身体を動かすきっかけづくりのためにご当地体操を作成した」「ラジ



体操は準備体操として行われることが多かったが、現在は柔軟体操（ストレッチ）が多くなっている」「対象や目的にあった効果的な体操を実施している」「テンポがゆっくりしている介護予防を中心とした体操」「優劣ではなく、他の体操があるから」「他の体操を準備体操がわりに実施している」「町の健康づくり計画に位置づけられた体操を普及することになっている」「ラジオ体操は高齢者には少し無理な体操かと思う、みんなの体操はビデオなどの設備がある場所でないと実施できない」「ラジオ体操はテンポが速い」「地域に普及するための体制が十分に整っていないため、体操をやろうと思う住民の意識も育っていないのでは」などの回答がみられた。

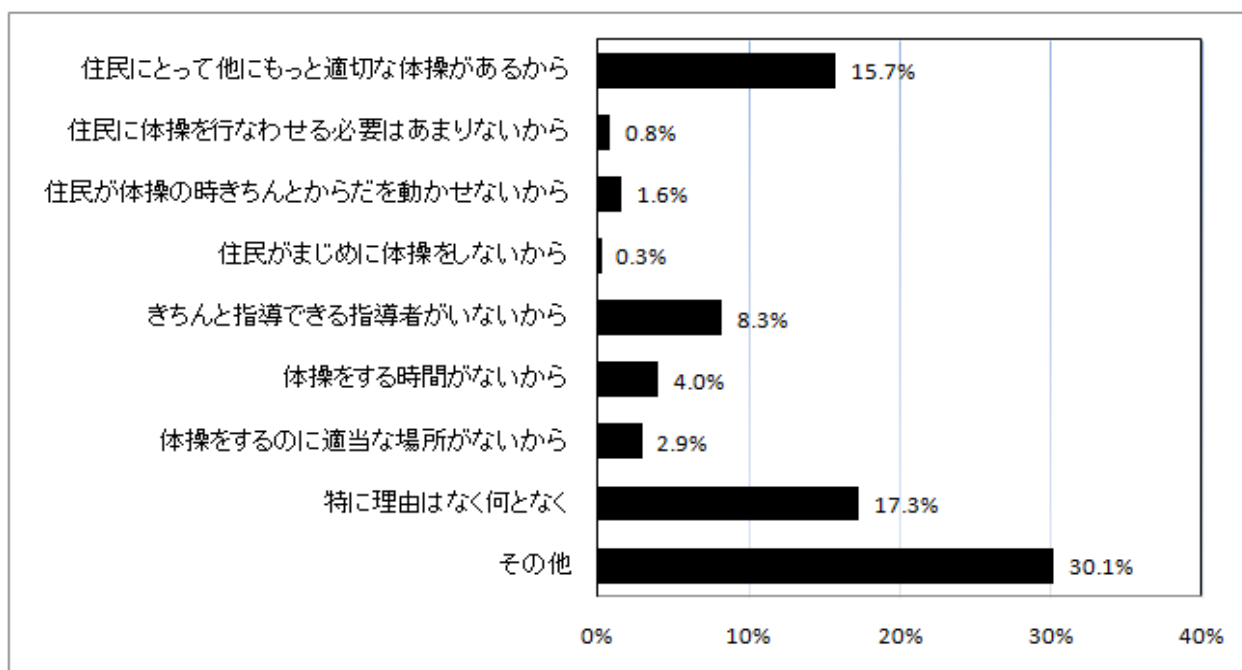


図 16 「ご当地独自の体操」等をどんな機会に実施したいと思うか

## F. 「ラジオ体操・みんなの体操」の普及についての質問

1. 今後「ラジオ体操・みんなの体操」を広めていきたいと思うか。（複数回答可）

今後「ラジオ体操・みんなの体操」を広めていきたいと思いませんかの質問に対して、「広めたいとは思っていない」との回答は 23.6%であった。広めていきたい理由として最も多かったのは、「場所や用具を必要としない運動であるから」が 29.9%であった。次いで「地域住民の今後の健康面を考えて」が 22.4%、「地域住民に対して運動効果があるから」が 17.3%、「利用の可能性が色々あるから」が 14.5%、「地域の結びつきが図れると思うから」が 12.8%であった。一方、「他のスポーツなどを取り入れるよりコストが押さえられる」との回答は 5.7%にすぎなかった。

自由記載では、「地域住民に身近な体操として浸透している・地域で定着している」「学校や職場で実施しているところが多い」など、既に浸透しているため地域住民に

対して積極的に取り組む必要はないという回答があった。健康づくりの一環としての実施では、「オリジナル体操を普及している」「イベント時にラジオ体操を利用している」などオリジナル体操をはじめとした様々な運動普及メニューの一つとして提案しており、「何を選択するかは住民の意思を大切に、住民が体調に合った体操を選択する一つにしていきたい」という意見が出されていた。現在の地域の保健事業の中では、「機会があれば実施したい」「運動の中で住民の要望があれば行っていく」という回答がある一方、「現状では住民との関わりの中でラジオ体操をする機会が少なくなっているため、広める機会が限られている」「運動効果などがはっきりしたら広めてもいい」という回答がみられた。

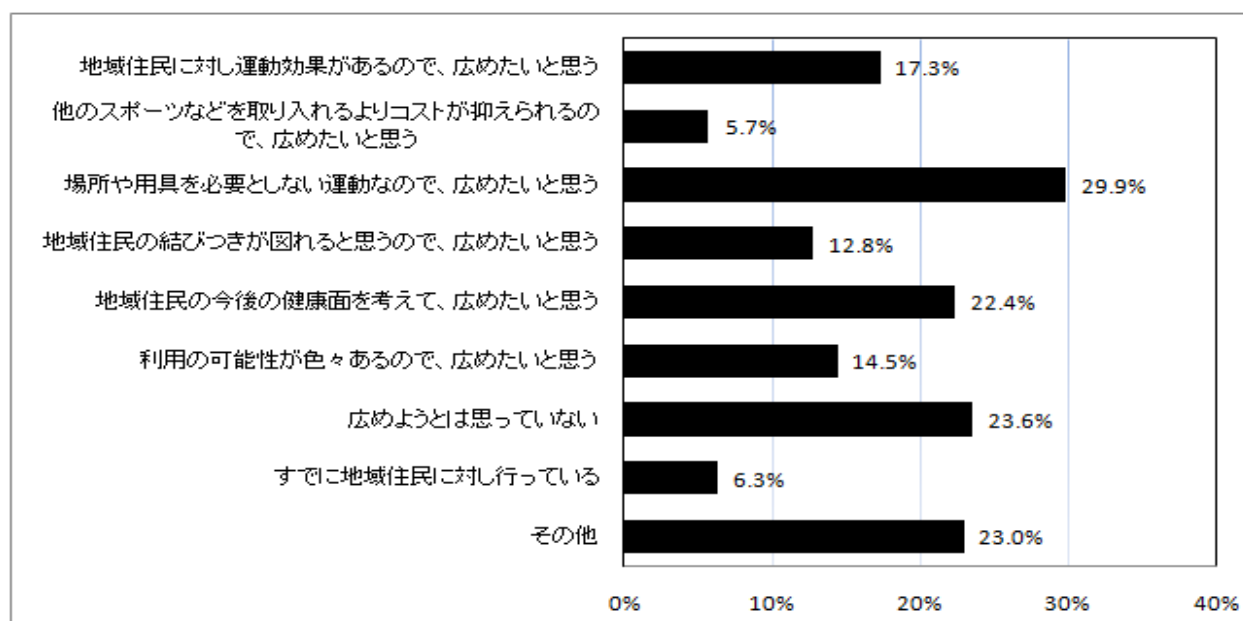


図 17 「ラジオ体操・みんなの体操」を広めていきたいと思いませんか

## 2. 全国ラジオ体操連盟への要望について

全国ラジオ体操連盟への要望では、「特になし」が 42.0%を占めていた。要望の内容では、「ラジオ体操の仕方を示したビデオ・DVDを送ってほしい」が 28.5%、「ラジオ体操の指導員を派遣して、住民に直接指導してほしい」が 17.3%、「ラジオ体操の仕方を示した冊子を送ってほしい」が 15.6%、「ラジオ体操の意義について講演してほしい」が 13.6%、「ラジオ体操の指導員を派遣して指導者たちに実際に指導してほしい」が 11.2%であった。ラジオ体操のビデオ・DVD・冊子など教材に関する要望は 44.1%と高く、ラジオ体操に関する講演・実技指導など指導員派遣に関する要望が 42.1%であった。ラジオ体操の意義と実技指導に対しては、自由記載においても「ラジオ体操の効果についての資料の提示をしてほしい」「ラジオ体操を行った時の消費カロリーを示すなど、メタボ予防、介護予防にも効果があることをPRする」「実技体操を通じ、ラジオ体操はどんな点で他の運動より優れているかといった実証を」といっ

たラジオ体操の効果に対する要望と、「講師派遣などの事業があるならば活用したい」「健康づくりサポーターを養成する支援を行っており、ラジオ体操を！という声があれば講演・指導してもらいたい」「全国ラジオ体操連盟の存在・連盟が普及支援活動をしていることを知らなかった」といった指導員派遣に対する要望が出されていた。教材に関しては、ビデオ・CDなどの他に「みんなの体操の椅子に座っての資料がほしい」「高齢者には難しいのでもう少し高齢者にあうテンポでやさしい体操がいいと思う」「モデルも若い人ではなく、高齢者の起用も必要」「テレビ中継・ラジオ中継がある（来る）と効果的」「マスコミを利用してラジオ体操の意義や効果の他、やっているところの取り組みなどを紹介」「夏休み中継放送をしてほしい」「若年層向けの運動強度が強めで、取り組みやすい曲の体操、メタボ予防につながる体操の開発」「高齢者・虚弱者向けのラジオ体操の普及」などを望む回答がみられた。

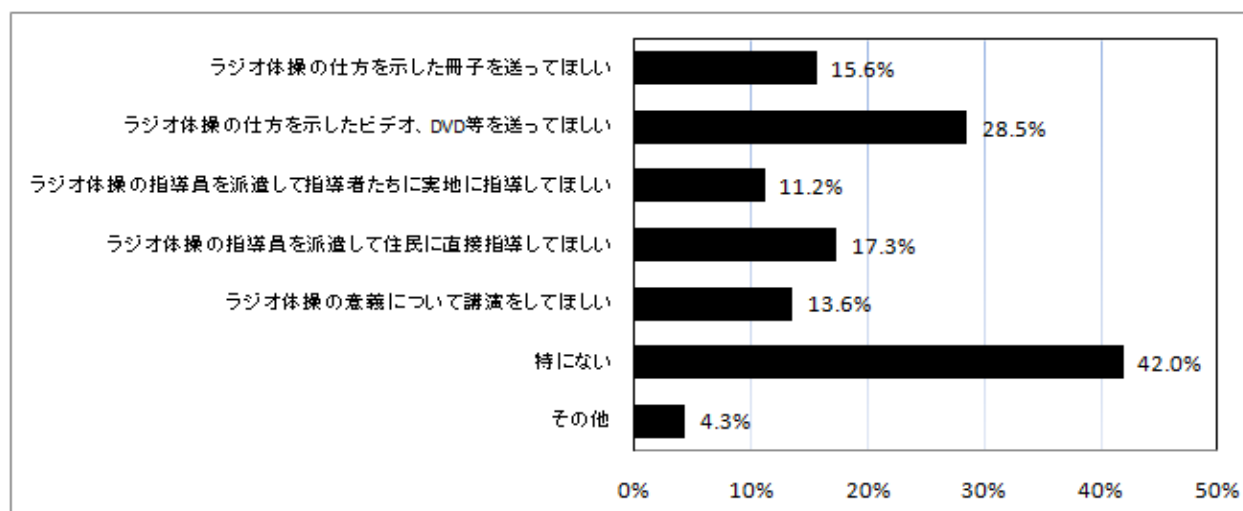


図 18 全国ラジオ体操連盟への要望

### 3. 地域住民へ「ラジオ体操・みんなの体操」を普及する方法

地域住民への「ラジオ体操・みんなの体操」の普及方法としては、「テレビ・インターネットを通じて、ラジオ体操・みんなの体操を利用し、住民の健康増進への意識を高める」が 48.3%と最も高く、次いで「夏休みの子どもたちのラジオ体操をもっと活発にする」が 37.0%、「各地のイベント等で積極的にラジオ体操を実施する」が、34.7%、「国、県や市など高齢者対策などと連携する」が 28.9%、「医療施設、健康保険組合などとの連携を試みる」が 24.3%、「ラジオ体操会などから直接指導してもらう機会を増やす」が 19.1%などであった。

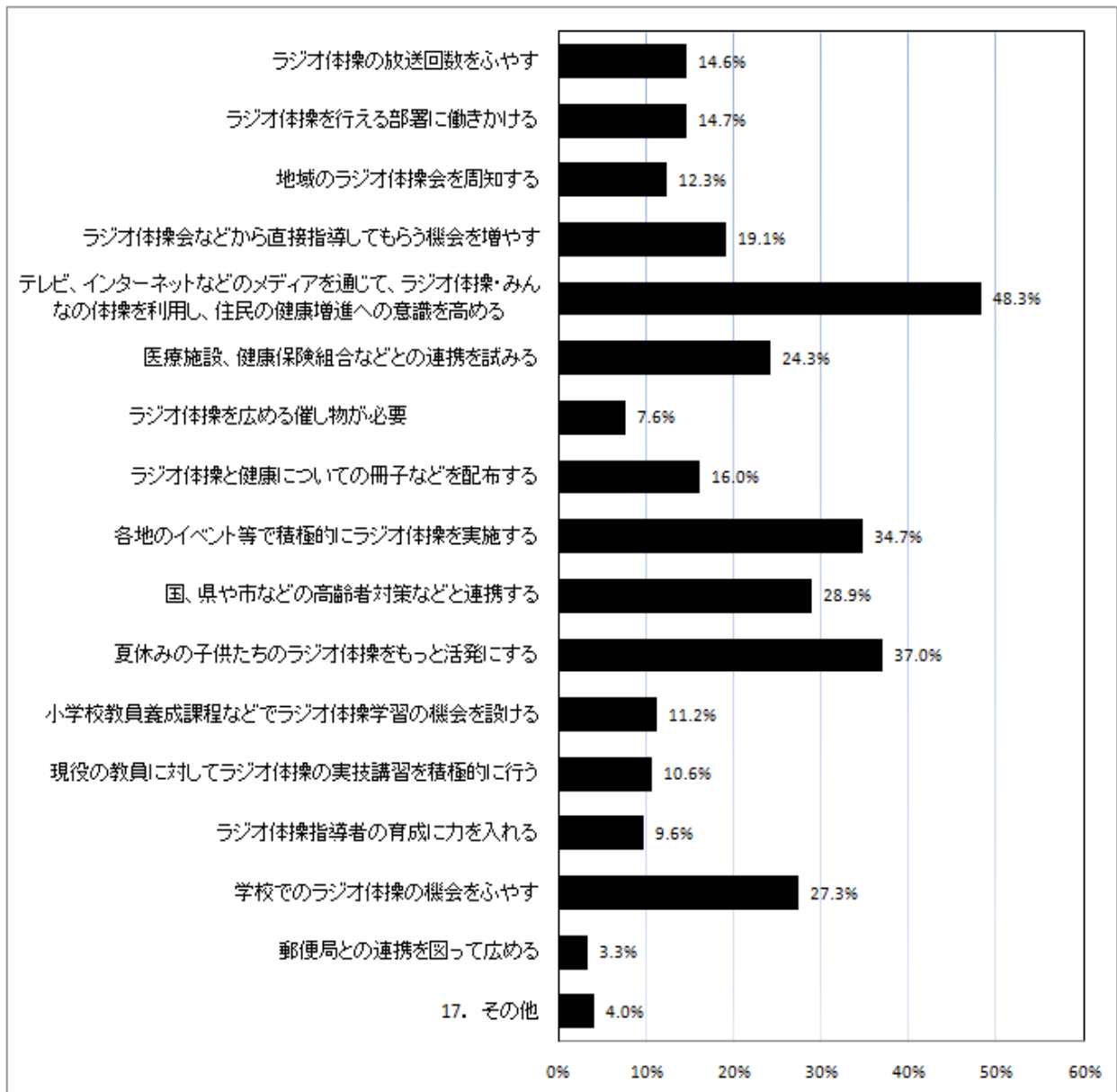


図 19 地域住民への「ラジオ体操・みんなの体操」普及方法

## 第2章 ヒアリング調査結果

### A. 「ラジオ体操・みんなの体操」の普及状況について インタビュー結果の概要

#### 1. 対象及び内容

インタビューの対象は、保健所・保健センターにおけるラジオ体操の普及状況についてのアンケート調査の回答が寄せられた自治体から、「ラジオ体操・みんなの体操」を実施していると回答した中からインタビューに了解を得られた（北海道地区3カ所、東北地区2カ所、関東地区6カ所、中部地区1カ所、中国・四国地区2カ所、九州・沖縄地区6カ所）計20カ所の自治体である。インタビューした自治体の保健所（政令市・中核市を含む）市役所・保健センターの保健師・栄養士を中心に、ラジオ体操の事業を実施している総務課長をはじめとした担当者、社会教育担当者、地域でラジオ体操を普及している運動普及推進員やラジオ体操連絡会会長等に対して、日頃の保健事業におけるラジオ体操・みんなの体操の実施状況、実施・導入にあたっての理由、実施しての効果や課題、要望等についてインタビューを実施した。

#### 2. ラジオ体操・みんなの体操を実施している事業

##### 1) 健康づくりに関連する事業におけるラジオ体操・みんなの体操の実施

健康づくり事業は、健康日本21の運動づくりの推進に関連する事業が多くみられた。特に保健所・保健センターの健康づくりにおいては、運動普及推進員等の養成が積極的に行われており、ウォーキングやオリジナル体操等の普及に貢献していた。

##### <ウォーキングに関連する事業>

ウォーキングの中で、ラジオ体操は準備体操として取り入れられていた。地域のウォーキングコースを地域のボランティアや健康サポーター、健康運動推進員などとともに選定してマップを作成しており、働き盛りの人たちに対しての夜間の安全なウォーキングコースの整備を飲食店の協力を得ながら取り組んでいた自治体もあった。ウォーキングコースの選定や、公園・トイレの整備など運動しやすい環境を整備し、冬場に運動不足になりやすい北国の地域では、独自のウォーキングなどが取り入れられていた。

地域の健康づくりやウォーキング前の準備体操にラジオ体操を取り入れている理由として、理学療法士（PT）等により「ウォーキングのみでは動かす筋肉が偏るため全身運動としてラジオ体操第1・第2の実施がよい」と勧められたことがあげられており、参加者からは「ラジオ体操やストレッチなど全身運動実施後のウォーキングは歩きやすい」「ラジオ体操第1・第2・みんなの体操・各種の運動・オリジナル体操をセットで一所懸命実施すると、全身を使っているのでも汗をかいてよい運動になる」「教室参加時にはうつ気味だった参加者が、楽しいと言って参加し、元気になっている」などの声が聞かれている。

## ＜オリジナル体操の普及＞

健康づくり事業では、多くの保健所・保健センターで独自に作成したご当地体操（オリジナル体操）の普及を行っていた。市歌に合わせたものや高齢者にもできる公園体操・タオル体操など様々なオリジナル体操が考案され、地域の運動普及推進員などによって積極的に地域に普及する活動を実施していた。パンフレットやCD、DVDなどによりオリジナル体操の普及に力を入れていた。一方、新しい体操は市民になかなか覚えてもらえず、「一人で継続することが難しい」といった声も聞かれた。オリジナル体操のみの実施とオリジナル体操の準備体操にラジオ体操やストレッチを取り入れて活動しているところなど、対象者の健康レベルに合わせて様々な体操を組み合わせて実施されていた。

## ＜地域の自主グループ活動でのラジオ体操の実施＞

保健所・保健センターの様々な健康教室の修了者が自主的に活動する健康づくり自主グループに、保健師は積極的に支援していた。その中にラジオ体操を実施しているグループが多く存在していた。自主グループに対しては、保健センターから賃金を助成しているところや事業予算が削減されたところでは地域振興課など他課との連携を図りながら住民の方々へ継続した支援を行っていた。地域の自主グループ活動の継続のポイントは、体操実施の場所の確保、音源の確保・リーダー等核になる人材の有無であった。実施場所は近くの公園で実施しているところが圧倒的に多く、音源はグループのリーダーや担当者が朝 6:30 からのラジオ体操に合わせてラジオやカセットデッキを持参するところ、公民館の職員に電源を入れてもらうなど地域の実情に応じた工夫がなされていた。

## 2) 介護予防事業の中におけるラジオ体操・みんなの体操の実施

特定高齢者を対象とした事業、転倒予防教室、リハビリ教室など高齢者を対象にした保健事業の中でラジオ体操やみんなの体操が準備体操として位置づけられていた。特に高齢者の転倒予防教室では、ストレッチや転倒を予防するバランスを中心としたオリジナルの体操を市職員の PT、病院の PT などを講師として実施していた。教室の実施および自宅での実施にあたって、PT からラジオ体操やみんなの体操が誰でもどこでもできる体操として有効であると推奨されてオリジナルの転倒予防体操とともにみんなの体操を取り入れている自治体があった。みんなの体操はテレビ放映の時間に合わせて実施し、体操実施日には健康カレンダーに○をつけて継続を促す教室運営をしていた。その教室での参加者の教室実施前後の体力測定では明らかに効果があり、みんなの体操は保健センターの教室運営の教材の一つとしての意義が大きかった。

ラジオ体操やみんなの体操を導入する理由は、「ある程度以上の年齢の人はラジオ体操をきちんと覚えているので、身近なラジオ体操をきっちり実施できる」と考えて行っていた。また、「普段からやっているといざという時に身体が動く」という TV の内容を強調して伝える様にしていった。「ラジオ体操は、しっかり実施すると姿勢保持によい」「介護予防の一部として、役立っている」という声が出されていた。

### 3) 市役所や保健センターの職員を対象としたラジオ体操の実施

始業時間前に館内放送によってラジオ体操第1を実施していると回答した自治体が数多くあった。職員相互に朝の体調の確認ができる。本人も不調の原因に気づき、状況に応じてラジオ体操終了後にストレッチを行うなど運動を補足したり、職員間のコミュニケーションの場になっていた。以前から実施している自治体と最近実施した自治体と様々であった。実施のきっかけは市長や町長からの提案や、健康管理を携わる部署は職員自らが健康でなければという思いから健康課の課長が提案して実施した自治体など様々であり、さらに他課への広がりも見せている。一方、以前は市庁舎でのラジオ体操を実施していたが、市民の声などから中止している自治体もみられた。

### 4) 夏休みのラジオ体操の実施

夏休みラジオ体操は、子ども会の行事となっているところやPTAが町役場と協議して実施しているところ、町内会の健康づくり委員会の位置づけとしてラジオ体操を実施しているところなど様々であった。夏休みの子どもラジオ体操の実施に合わせて、地域の大人も参加できるようにしたり、防災無線の利用など参加対象者の拡大や音源の確保に工夫がみられた。ラジオ体操の参加を夏休みの目標にあげている子どもたちもいて、規則正しい生活になるため喜ばれている。ラジオ体操実施後、ドッジボール、縄跳びなど各地区独自の取り組みをしている。子どもたちばかりでなく、一人暮らしの高齢者や父親の参加を呼びかけるなどラジオ体操を通して地域のふれあいの場になっている。お互いに顔がわかる関係づくりが出来て、閉じこもり防止にも役立っていることが報告されており、住民の健康管理の一環としての意義も大きい。

「最近の子どもたちはラジオ体操がきちんとできない」という声もあったが、ラジオ体操連盟やラジオ体操を実施している地域の方々が小学校でラジオ体操の講習を行うといった学校教育との連携や、地域で実施しているウォーキングなど健康づくり活動への参加を通して子どもたちに対するラジオ体操の普及が行われていた。しかし、朝のラジオ体操の実施は、勤務体制の異なる住民や防災無線の使用目的から、実施期間、音源の確保・ボリュームの調整など工夫をしながら運営を実施することが求められていた。

### 5) 企業・福祉施設との連携事業の中でのラジオ体操の実施

保健所モデル事業として企業の健康管理（メタボリックシンドローム対策・運動不足解消のために）として保健所がラジオ体操を推奨したところ、翌日から毎日始業前に実施を継続しているとの報告があった。また、精神障害の施設利用者への運動不足解消や規則正しい生活リズムの確立のためのラジオ体操の推奨を、保健所のPTや保健師が中心となって実施している事業があった。事業実施後のアンケート結果では、「運動不足解消に役立った。」と答えている。また、障害のある方々も「ラジオ体操はみんなが知っており習慣化しやすかった」など、ラジオ体操をきっかけとした障害者の健康づくりへの支援が行われていた。

## 6) 地区のコミュニティづくりとしてのラジオ体操の実施

地域の自治会連合会が高齢化や自治会加入率の減少等の問題をきっかけに、コミュニティ活動の充実と健康づくりの増進をめざしてラジオ体操を取り入れている地区があった。「ラジオ体操を実施する場所まで歩く」「ラジオ体操の時間に合わせて起床する」「一人暮らしの人も集まった人々とコミュニケーションがとれる」「10分でも全身を使うから温まり、毎日続けていると肩こりもとれた」「参加者が増えてきて、道で挨拶する人も増えた」など、ラジオ体操をきっかけとして地区の人たちのコミュニケーションがよくなり、数年間泥棒が入っていない地区も出てきて閉じこもり予防としての効果をあげている。

## 7) ラジオ体操推進のための地域各種団体との協働・組織化

地域の様々なラジオ体操の取り組みは、各種地域保健事業の中に導入されて実施しているものから地域全体への普及活動として「ラジオ体操連絡会」「いきいきラジオ体操推進委員会」「市民健康づくり会議」などが設置されている自治体があった。地域で実施しているラジオ体操グループの交流、情報交換の場として「ラジオ体操連絡会」は活動していた。いきいきラジオ体操推進会議や「市民健康づくり会議」は、健康づくり普及員、体育指導員連絡協議会、公立小中学校校長会や医師会など健康に関連する複数の団体が参加し、健康づくりキャンペーン、健康づくりイベントなど市民の視点で健康づくりを推進する場となり市への提言も含め、市と協働で健康づくりをする拠点として位置づき活動を展開していた。

## 8) ラジオ体操を継続して健康なまちづくり

市長のマニフェストの1つに「ラジオ体操を継続して実施することで、健康なまちづくりを進め、地域での仲間づくり、コミュニティの活性化を推進すること」が含まれており、「ラジオ体操推進計画」が策定されている取り組みがあった。ラジオ体操の担当課が、健康づくり課から社会教育課に移行し新たな取り組みが開始され、①「市ラジオ体操推進会議」設置②市内企業における朝礼時ラジオ体操の実施状況調査③「市民ラジオ体操推進会議」設置④地域でのラジオ体操の実施および拡大⑤市役所及び市役所関連事業所での朝礼（始業）時のラジオ体操の実施⑥小中学校・幼稚園・保育園におけるラジオ体操普及活動の実施⑦市主催事業における事業開始時のラジオ体操の実施⑧「市民ラジオ体操の日」の制定など全市をあげてラジオ体操の普及を促進し、8月最終日曜日を「市民ラジオ体操の日」として各小学校で地域の組織と共催でラジオ体操会を行い、終了後には学校での愛校作業へ参加する取り組みである。地域のラジオ体操会のサポートとして、ラジカセ・CD・電池・参加カードの給付を行っており、マラソン大会・スポーツ大会の時には、体育指導員が前に出て必ずラジオ体操を実施している。その結果、ラジオ体操が習慣化され、引きこもり防止・コミュニティの活性化につながっている。市長の強力なリーダーシップのもと、市の健康政策の一つにラジオ体操が位置づいていることで全市的な取り組みがなされていた。

以上、20カ所のインタビューから保健所・市役所・保健センターでは、様々な事業および住民の自主的な活動の中でラジオ体操・みんなの体操が取り入れられている実態が明らかになった。その実施理由の多くが誰でもが知っているので導入しやすいというもので



あり、継続することで運動の習慣化が図られていた。高齢者では介護予防や閉じこもり予防、さらに仲間づくりがコミュニティの活性化につながり、防犯にも寄与するといった間接的な効果もあげられていた。

### 3. ラジオ体操・みんなの体操を実施しての困難点および要望について

保健所・保健センターで実施していく上での課題や要望がいくつか出されていた。

#### 1) ラジオ体操・みんなの体操の実施に関すること

「小学生から高校生くらいまで、今の子どもたちがきちんとラジオ体操ができないので学校教育の中でラジオ体操をきちんと習うカリキュラムが必要なのではないか」など学童期のラジオ体操の実技取得に対する意見と、「ジャンプは高齢者にはきつい、転倒されると怖いので取り入れにくい、リズムが早いのできちんと腕を伸ばしきれない状態で次の動作に行ってしまう、高齢者にあった太極拳のようにゆるやかな動きの体操もあるとよい」といった高齢期の年代に応じた体操の内容への意見が出されていた。

#### 2) 指導者に関すること

「ラジオ体操は知っているが自己流で動いているのできちんとした動きを学びたい、正しいラジオ体操ができない」など、どの年代もラジオ体操の認知度は高いが、実施する上で正しいラジオ体操を習得したいという希望が出されており、「指導者がいるといい、指導者が来てくれるという情報を知らなかった」「夏休みの公開ラジオ体操を小さな地区にも来てほしい(みんなが実施していることがテレビで放映されると運動を継続的に実施していく励みになる)」といった指導者の派遣や正しいラジオ体操講習会への期待に対する意見が出されていた。

#### 3) 教材に関すること

「みんなの体操をみて実施する高齢者が、座位での映像が急にテレビの画面から消えると混乱して身体の動きがとれなくなる。座位の映像を小さくてもいいので最初から最後まで流してほしい」「ゆっくりなテンポのテープがほしい」「インターネットからダウンロードしてきれいに印刷できるラジオ体操のパンフレットがほしい」「ラミネート加工されたみんなの体操の大きなポスター(運動効果の解説付き)があるとよい」などパンフレットやみんなの体操は地域の保健事業の教材として実際に活用されており、いずれも教材に対する具体的な要望であった。

#### 4) ラジオ体操の効果に関すること

「ラジオ体操の効果に対するデータがあれば、普及に使える」といったラジオ体操・みんなの体操の効果に関する科学的なデータを求める意見が出されていた。

## B. 各行政機関のラジオ体操の普及状況についてのインタビュー結果の一例

施設名：佐賀県佐賀市役所

インタビュー：保健師

### 実施事業名：

「朝ラジ まなざし 朝ごはん」プロジェクト

佐賀市では、平成 20 年度から「朝、地域の子どもたちを見守りながら大人が率先してラジオ体操を行い、家族で朝ごはんを食べよう」というプロジェクトを推進している。気軽に始められる運動の継続と食育を実践しながら、まなざし運動を通して地域コミュニティを創造していく全市的な取り組みである。

\*佐賀市では、「佐賀市未来を託す子どもを育むための大人の役割に関する条例」（通称「まなざし条例」）がある。

#### (1) ラジ&ウォーク事業

佐賀市では、ウォーキング自主グループが現在市内に 20 ヶ所あり、継続的な健康づくりを支援している。平成 20 年度からはこのウォーキング自主活動に、ラジオ体操とウォーキングのスタンプラリー、「ラジ&ウォークスタンプラリー」を取り入れることで、市民が手軽で継続的に健康づくりを実践できるよう支援している。

現在はウォーキング前の準備運動も兼ね、すべての自主グループでラジオ体操を実施している。

#### (2) 佐賀市健康推進員協議会（通称：健康ひろげ隊）

佐賀市では、平成 14 年度から「健康推進員育成講座（講義・運動実践・ラジオ体操・グループワークなど）」（毎週 14 回）を実施しており、カリキュラムの中にラジオ体操講習会も含めている。修了者が健康推進員協議会（通称：健康ひろげ隊）として活動。現在 107 名が登録されている。

佐賀市では、前項でも触れた「ウォーキング自主活動」の運営のほか、消費カロリーがわかる佐賀市独自の「カロリーソング体操」の実施・介護予防教室でのサポート・健診の推進など多岐にわたっている。さまざまな活動の際に、ラジオ体操（参加者の状況に合わせて、第 1 のみ又は第 2）を実施。地域にラジオ体操を根付かせるため、積極的に活動されている。

#### (3) 佐賀市ラジオ体操推進員（通称：ラジキング）育成事業

正しいラジオ体操の習得を目的として、佐賀市では「ラジオ体操推進員（通称：ラジキング）」を育成。佐賀県ラジオ体操連盟から講師を招き、講義と実技指導を交えた 1 時間程度の講習会を行ない、修了者には「佐賀市ラジオ体操推進員講習修了証」を授与する。平成 21 年度に目標の 1,000 名育成を達成したが、今後も育成は継続していく。

#### (4) 特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会

平成 20 年度から実施しているラジオ体操の取り組みを定着させ、さらに地域でのラジオ体操を広めていく起爆剤として、「平成 21 年度特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を開催。メイン会場の他 7 カ所のサテライト会場を合わせ 6,260 人が参加するなど、結果、地域での継続的な健康づくり、まなざし運動を発展させた。

#### (5) いきいきラジオ体操推進委員会

副市長が委員長となり、自治会協議会・公民館連合会・地域婦人連絡協議会・PTA協議会・環境保健推進協議会・民生委員児童委員協議会・老人クラブ連合会・小・中学校校長会・私立保育園・幼稚園連合会・青少年健全育成連合会・子ども会連絡協議会・体育指導委員協議会・体育協会・食生活改善推進協議会・健康推進員協議会の各代表が参加し、ラジオ体操の推進について協議する。

平成22年度からは、「特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を機に形成された教育委員会や地域組織との連携強化を図る。

#### (6) 市民一斉ラジオ体操の日

これまでの佐賀市のラジオ体操の取り組みをさらに地域に根付いたものにするため、「夏休みは地域のラジオ体操会場に集まろう！」を合言葉に、平成22年度から毎年8月1日を「市民一斉ラジオ体操の日」、1～7日を強化週間と定めた。この日は食育について考え、積極的に地域のラジオ体操に参加することを呼びかけた。

また、7月中でラジオ体操実施期間を終える地区もあるため、8月1日に実施することで期間延長のきっかけにもなっている。

#### (7) ラジオ体操カード・チラシ

佐賀市では、ラジオ体操カードを独自に作成。ラジオ体操はもちろんのこと、朝食摂取の有無を確認する欄があり、家族で食事を摂るよう働きかけている。

#### (8) 地域での広がり

佐賀市の取り組みに賛同する地域のスーパーでは、駐車場を開放してラジオ体操を実施後、試食を通して朝食を摂る重要性を伝えている。そのほか、各地区で実施される子ども会の行事の前や、学校の授業の中にラジオ体操の講義を取り入れるなどの動きも出ている。

### 効果：

地域で実施されているラジオ体操で、実施主体者に対しアンケートを実施。

「お年寄りが子どもたちに挨拶したり、してもらったりで嬉しそう」「子どもたちの交流の場として有意義だった」「夏休みの間、規則正しい生活が送れた」「一人暮らしの方たちから、ラジオ体操楽しみよ！！と言われ嬉しかった」など、世代間の交流が活発になり、少しずつではあるが本来の目的である地域コミュニティの形成につながっている。

### 実施しての困難点：

今後は、市民が自分の住む地域でラジオ体操会場に集まり、交流を図ることを各地域に根付かせていくことが重要と考えている。地域によって取り組み内容に違いがあり、難しいケースもあるが、今後も協議会を通じて各関係機関と連携を図り、さらにラジオ体操を普及させたい。

### 第Ⅲ部 まとめ

保健所・市町村保健センターの受け持ち地域におけるラジオ体操・みんなの体操の普及状況等の調査では、全国 1,910 カ所の保健所・市町村へアンケートを実施した結果、1,005 カ所からの回答があった（回収率 56.4%）。

「ラジオ体操・みんなの体操」の実施状況は、「実施している職場や学校・または体操会がある」と回答した自治体は 46.3%であった。

どのような場面でラジオ体操・みんなの体操を実施しているかを尋ねたところ、「運動会やスポーツ大会などのイベント時に実施している」が 50.0%、「地域内の自主的グループが実施している」が 47.4%であった。「学校で実施している」は 25.4%であり、「健康づくりの一環として、行政指導で実施している」は 19.9%と 2 割であった。

ラジオ体操・みんなの体操を広めたいと思う理由は、「場所や用具を必要としない運動であるため」29.9%、「地域住民の今後の健康面を考えて」22.4%、「地域住民に対して運動効果があるので」17.3%であり、ラジオ体操・みんなの体操を取り入れている理由として「準備運動に適している」「気分転換になる」が 62.4%と最も高く、「日常生活での事故の防止に役立つ」が 41.5%、「老化の防止に役立つ」「仲間との交流が図れる」が 34.4%、「健康の維持・増進ができる」が 32.3%であった。

具体的な実施内容をみると、町民運動会やイベント時の準備体操としてラジオ体操の実施、市役所・役場内における始業時・15 時・休憩時間におけるラジオ体操の館内放送などがあげられていた。学校で実施している内容のほとんどが夏休み期間中に子ども会を中心に行われるラジオ体操である。保健所・保健センターで事業の中では、健康日本 21 に基づく健康増進計画の中で、ウォーキングの準備体操の実施、「朝ラジ なまざし 朝ごはん」プロジェクトなどラジオ体操を通して市民が健康づくりを実践できる支援を行っていた。市長の強いリーダーシップのもとにラジオ体操を導入して各課と連携を図って健康づくりを推進している取り組みもみられた。介護予防教室の転倒予防プログラムやミニデイ等へのラジオ体操・みんなの体操の導入もみられた。健康教室終了後の自主グループ活動での実施、企業や福祉施設に対する運動推進事業としてラジオ体操をモデル的に取り組んでいる保健所や、地域で実施しているラジオ体操会の交流、情報交換の場としての「ラジオ体操連絡会」を設立したり、自治会・公民館連合会・地域婦人会・PTA・健康保健推進協議会・民生委員児童委員・老人クラブ・小・中学校校長会・保育園・幼稚園・青少年健全育成連合会・子ども会・体育指導委員協議会・体育協会・食生活改善推進協議会・健康推進員協議会の代表が参加し、ラジオ体操の推進について話し合い地域の健康づくりの拠点として活動している「いきいきラジオ体操推進委員会」や「市民健康づくり会議」などの取り組みもみられた。またラジオ体操を導入して健康づくりを推進している自治会連合会の活動もあった。

続けている理由では「健康にいいと思う」66.5%、「仲間との交流が図れる」37.8%、「ラジオ・テレビで放送しているから」34.0%、「職場で行っているから」28.6%、「一人でもできるから」27.1%で、ラジオ体操・みんなの体操の「運動量」については 74.6%が、「長さ」については 80.6%がちょうどよいと回答している。

続けているの効果は、「健康の維持・増進ができた」が 59.0%と 6 割がラジオ体操・み

んなの体操の効果を高く認識していた。「準備運動に適していた」54.5%、「規則正しい生活習慣が身についた」41.0%、「仲間との交流が図れた」37.2%、「老化の防止に役立った」21.2%など、ラジオ体操を導入するきっかけは準備体操としての位置づけが高いことが明らかになった。

継続的にラジオ体操を実施していると「朝食がすすむ、よく眠れる、医者にかかることが減った」、「何事にも積極的になる」など健康維持・増進に対する意見や「仕事に入るはじめ」「朝起きの習慣」「夏休みの乱れた生活習慣を立て直す」といった規則正しい生活習慣に対する効果や「仲間の安否確認も兼ねている」など仲間と交流に対する効果を述べていた。参加者の意見でも、「健康増進に効果的なので続けてほしい」が49.1%と約5割が健康増進に対する効果を上げており、ラジオ体操の継続が「時間にメリハリがつく」が29.7%であった。

地域住民へ「ラジオ体操・みんなの体操」を普及する方法としては、「テレビ・インターネットなどのメディアを通じてラジオ体操・みんなの体操を利用し、住民の健康増進への意識を高める」が最も高く48.3%あり、「夏休みの子どもたちのラジオ体操をもっと活発にする」37.0%、「各地のイベント等で積極的にラジオ体操を実施する」34.7%、「国、県や市などの高齢者対策などと連携する」28.9%、「学校でのラジオ体操の機会を増やす」27.3%、「医療施設、健康保険組合などとの連携を試みる」24.3%、「ラジオ体操会などのから直接指導してもらい機会を増やす」が19.1%であった。夏休みのラジオ体操の実施は子どもばかりでなく、対象を保護者や地域の高齢者へ拡大して取り組んでいる事例がみられ、「父親の参加が増えた」「高齢者との交流ができた」「一人暮らし高齢者の閉じこもり予防になった」などコミュニティの活性化が図られたことから二次的な「防犯」の効果も現れていた。

逆に「広めようとは思っていない」との回答は23.6%あり、「独自の体操を実施している」21.4%、「すでに地域住民に対して行っている」が6.3%、「地域住民に身近な体操として浸透、地域で定着している」「学校や職場で実施しているところが多い」など地域住民に対して積極的な普及への取り組む必要はないという意見があった。

実施していない理由は、「特に理由はなく何となく」が34.8%であり、「きちんと指導できる指導員がない」が18.2%と指導者の問題や「住民にとって他にもっと適切な体操がある」との回答も11.5%あった。ご当地独自の体操があると回答した自治体は21.4%あり、「ラジオ体操をやらないというわけではなく、別の切り口で体操をするきっかけづくりをするためにオリジナル体操を作成した」「町の健康づくり計画に位置づけられた市町村独自のオリジナル体操を普及することになっている」などが理由としてあげられていた。「ラジオ体操は準備体操として行われることが多かったが、柔軟体操（ストレッチ）が多くなってきた」「対象や目的にあった効果的な体操を実施している」「体を動かす手段は色々な選択肢があってよいと考える」などがあげられていた。また、「市町村合併により組織が変わり教室の見直しや事業が終了になった」などの意見も出されていた。さらに「体操を取り入れるような事業が少なくなった」「参加者が高齢者化しラジオ体操の内容どおりに体を動かさない」といった対象者の健康レベルの変化によってラジオ体操の導入が難しくなっていることもあげられていた。さらに「体を動かすことの必要性は感じているが積極的に一つの体操をすすめていける体制にない」ことや、実施していて「正確に動かすことが

難しい」7.1%「曲に合わせてタイミングよく動かすことが難しい」が3.8%あり、ラジオ体操の住民への認知度は高いが、「自己流で正しくラジオ体操ができていない」「今の小学生はラジオ体操が正しくできない」などの意見も出されていた。

きちんと指導していると思われませんかの質問に対して、「きちんと指導している」は16.9%に留まり、「一通り指導しているが十分ではない」29.7%、「ほとんど指導しておらず指導者の動きを見習わせている」は39.3%であった。保健所・保健センターにおける住民を対象とした健康教室では、保健師や栄養士等が事業を担当し、必要に応じて理学療法士（PT）や健康運動指導士を講師として運動指導を行っている。保健師や栄養士の中には健康運動実践指導者の資格を取得して指導しているが、業務が多忙なため資格更新のための講習会にも参加出来ないという現状も出されていた。

指導者は「ボランティア」30.3%、健康運動指導士または同等レベルの有資格者」12.2%、「健康運動推進員」10.3%で、「全国ラジオ体操連盟指導者講習会受講者」は4.1%、「全国ラジオ体操連盟公認指導者資格者」3.0%であった。正確に動かすことが難しいという意見に対して、ラジオ体操連盟指導者受講者や公認指導者資格者の保健所・保健センターにおける関わりが少ない現状が明らかになった。インタビューからは、ラジオ体操連盟からの指導者が保健センターの事業と連動して地域のラジオ体操会の組織化を推進した事例や、健康増進計画の一環としてラジオ体操推進員育成事業や健康推進員育成講座への講師派遣、学校区・幼稚園へのラジオ体操の講義など、ラジオ体操連盟との連動により地域の健康づくりを図っている事例などが紹介されている。健康づくり担当者からは、市町村の事業の中で「体操の実技指導にきてほしい」「体操の効果を講習会や実技を交えて教えてほしい」などの要望が出されており、ラジオ体操連盟からの指導員の派遣に対して「できる」と回答した自治体は13.8%であった。「どちらともいえない」68.5%の中には「ラジオ体操連盟が講師を派遣してくれるという制度を知らなかった」「予算がかからないのであれば来てほしい」といった意見も出されていた。今後、保健所・保健センターの事業へのラジオ体操連盟からの講師派遣等、保健所・保健センターにおける保健事業への参画を通してラジオ体操・みんなの体操の推進の可能性が示唆された。

ラジオ体操を実施しているの課題や要望として、指導者の派遣の他に「小さな町村にも公開ラジオ体操を実施してほしい」「ラジオ体操の効果をデータで教えてほしい」「ラジオ体操の効果を示したパンフレットがほしい」「高齢者に応じたゆっくりな曲のテープがほしい」「高齢者はテレビをよくみてテレビ体操を知っているが、テレビがないところではできない、座位での体操の画面は途中でれる切れると混乱するので最初から最後まで座位で行う体操の映像を流してほしい」など具体的な要望が出されていた。

地域の保健活動は様々なライフステージにある住民に対して健康レベルの異なる対象者に健康支援を行っている。子どもから健康な成人、虚弱高齢者、転倒予防のハイリスク高齢者、障害者など、ラジオ体操・みんなの体操を基に対象者の健康レベルに応じた、ゆっくりなテンポの曲やジャンプの難しい高齢者には別の体操に替えて実施するなどアレンジを加えた体操が求められている。

【研究協力者】

アンケート調査、ヒアリング調査に御協力下さいましたの皆様並びに財団法人  
簡易保険加入者協会、ラジオ体操連盟の関係者に心から感謝申し上げます。

【研究者】

代表	神奈川県立保健福祉大学	人間総合専門基礎担当	教授	渡部 遼二
	全国ラジオ体操連盟		副理事長	青山 敏彦
	神奈川県立保健福祉大学	看護学科	准教授	渡部 月子
	神奈川県立保健福祉大学	看護学科	非常勤講師	本田 直子