

鍋横かわら版

発行：鍋横区民活動センター運営委員会
〒164-0012 中野区本町5-47-13
TEL:03-3383-2733 FAX:03-3383-2734
メール:nakano_nabeyoko@chic.ocn.ne.jp
ホームページ:http://www.nakano-nabeyoko.gr.jp

あさかつ 地域の朝活！ラジオ体操で絆づくり

鍋横地域では杉山公園(本町6丁目)と本五ふれあい公園(本町5丁目)で毎朝ラジオ体操が行われています。早朝の清掃も行われていて、健康づくりに合わせて、地域の絆づくりと地域貢献の活動にもなっています。



本五ふれあい公園

休みは雨の日と1月1日～5日です。



↑左から発起人の木口さん、体操指導の工藤さん、石原さん、関さん(千代田町会長)



本五ふれあい公園が出来た平成28(2016)年4月からラジオ体操の会が始まりました。毎朝5時過ぎから公園周辺をウォーキングしながらゴミ拾いのボランティアをしている方もいます。スポーツ広場の自由利用の後はゴミが多く、ゴミ袋は一杯になります。

朝6時半、ラジオ体操の音楽に合わせて体操が始まります。第一・第二の体操の後、テレビ体操で流れる「みんなの体操」をCDをかけながら行います。取材の日、千代田町会の皆さんはラジオ体操終了後にゴールデンウィーク中に公園に飾っていた「こいのぼり」の撤収も行いました。(右の写真)



休みは雨の日と1月2日～5日です。

↑ 杉山公園ラジオ体操の会世話人の皆さん

ラジオ体操の歴史

初代のラジオ体操は昭和3(1928)年に「国民保健体操」として制定され、日本放送協会(NHK)のラジオ放送により広く普及しました。2代目のラジオ体操第一は昭和21(1946)年4月から1年4ヶ月放送されましたが不評で取りやめになり、昭和26(1951)年から3代目となる現行のラジオ体操第一が放送開始され、昭和27(1952)年から第二の放送が開始されました。ちなみに第一の作曲者は服部正、第二は團伊玖磨です。

暑い夏を乗り切ろう！

ラジオ体操は究極の全身運動

ラジオ体操は第一・第二どちらも時間にして3分10秒ほど。合わせても6分半ですが、その中にそれぞれ13種類の運動が組み合わさっていて、全身をバランスよく動かし、無理なく筋力アップすることができます。頭からつま先まで全身の血流を良くする効果があるので、脳の活性化、集中力や記憶力の向上も期待できます。毎日決まった時間に行うことで、生活リズムを整える効能も。

一見楽な運動と思われがちなラジオ体操ですが、正しい動きでしっかりやると実はかなりきつい運動になります。正しいやり方で行えば約6分半の体操で約30kcalを消費します。これは速足のウォーキングを同時間したのと同じ運動効果です。



なべよこを元気に！

MY TOWN NABEYOKO LOVE わがまち♥なべよこ



平成30年度鍋横区民活動センター運営委員会メンバー (5/22総会にて)

明日から、ちょっと早起きして参加してみませんか？ 身体も頭もすっきりし、地域の知り合いも増える！ラジオ体操は一石三鳥です。

寝起きは血流が少なく血管が収縮して筋肉も固くなっています。ラジオ体操で軽く身体を温めてから運動をしましょう。水分補給も忘れずに！