

音源は、どうしたらいいの？

今週からは、ラジオ体操の実践編がスタート。実際に体操を始めるにあたってのあれこれを、NPO法人全国ラジオ体操連盟1級ラジオ体操指導士の及川謙治さんに聞きます。初回のテーマは音源の入手方法です。とはいっても、簡単で当たり前の3つを紹介。



「定番は朝ですが、自分の生活のリズムに合わせた時刻に行いましょう」

日立市・及川謙治さん NPO法人全国ラジオ体操連盟1級ラジオ体操指導士



イラスト
フカ田サトミ

① ラジオは1日4回放送

ラジオ体操は、午前6時半（NHK第一）の1回しか放送していないと思っている人が多いのですが、NHK第2では再放送を含めて1日に3回放送しています。テレビ体操もあります。

放送時間

〈ラジオ〉 NHK第一=午前6時半～40分
NHK第二(日曜除く)=午前8時40～50分、正午～午後0時10分、午後3時～10分
〈テレビ〉 Eテレ=午前6時25～35分、総合テレビ(月・水曜)=午後2時55分～3時

② CD、DVDも販売

CD「ラジオ体操 みんなの体操」(1350円、NHKサービスセンター☎0570・000・787)、DVD「テレビ体操(ラジオ体操第1・第2、みんなの体操など)」(3024円、NHKエンタープライズ☎0120・255・288)。

③ 声だけでも

自分で「イチ、ニ、サン」と数えながらでもいいです。声に出さなくても、リズムは大事。橋幸夫さんの歌「いつでも夢を」を、ゆったり口ずさみながら動かすのもおすすめです。

ラジオ体操
実践編 ①