

続けるコツは「ラジオをつける」

2018年5月から連載してきたこのコーナーも、今回は最終回。講師の及川謙治さん（日立市河原子町、NPO法人全国ラジオ体操連盟1級ラジオ体操指導士）に、ラジオ体操を続けるコツなどを聞きました。

— 読者からのお便りでは、「体操を始めたいけれど、なかなか続かない：」という声が多いです。

「続けるのは難しいですよ。今、一番これだなと思っているのは、朝起きたら、まずラジオをつけるという方法。ラジオなら、何かの仕事をしながらでも聞ける。ラジオ体操の音楽が流れてくると、自然とその気になるものです。一緒に体操する仲間をつくることもおすすめ。家族でも、近所さんでも、誘ってみて」

— ラジオ体操を続けてきて、よかったと思うことは。

「名前も知らない人とでも、一緒

に体操することで笑顔になれること。朝、日立市役所の大屋根広場で体操していますが（午前6時半から）、どなたでも参加できます。みなで笑顔になって、一日のスタートを気持ちよく切れています」

— 今後の目標は。

「ラジオ体操を指導する仲間を増やしたいです。ラジオ体操の前後に行う簡単な体操も紹介できると、場が和みます。地域をつなぐコミュニケーションツールとして、ラジオ体操がもっと活用されるといいですね」

— 8月15日は、夏期巡回ラジオ体操みんなの体操会が日立市市民運動公園陸上競技場で開かれます。

「体操の様子は、NHKラジオ第1放送で全国に生放送されます。参加は自由。大勢で体操する楽しさを味わういい機会です」



「声をかけていただければ、どこでも行きます。一緒に体操しましょう」と、及川さん