

ラジオ体操・みんなの体操 教本

ラジオ体操の原点は
「いつでも」「どこでも」「だれでも」の精神です。

(株)かんぽ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟 三者が共同で普及奨励活動

昭和2年に天皇即位の大礼にちなむ記念事業として制定が決まり

初代の全国放送は昭和4年2月から開始された

現在の体操は3代目となります

第1体操は一般家庭を対象として昭和26年に制定

第2体操は青年壮年層で職場向けとして昭和27年に制定

体操の効果は、構成された動きによって、身体の柔軟性と血流の促進、体力強化、

全身で約200の骨と約400の骨格筋と呼ばれる筋肉を動かします。