

ラジオ体操会のこと

平成 26 年 1 月 25 日

原 剛

皆さん今日は。これから私はコフネが企画する「私も先生」というプログラムの一環として、ラジオ体操のことをお話しするわけですが、実は私は 10 年ほど前まで本業が先生でした。しかし体育の専門家ではありません。したがって今日は、体育の専門家でない者が、ラジオ体操についてどのような経験をしながら、どのように続けてきたかということについて、世間話も混ぜながら、30 分ばかりお話しさせていただこうと思います。

俗に「歌は世につれ、世は歌につれ」ということが言われます。私は 82 歳になりますが、確かに人々が歌う歌は、私の一生の間に変わって来ました。私の小学校低学年の頃まで、日本は日支事変という名前で中国と戦争を始めていましたが、まだのんきな時代でした。人々が歌った歌は、「あなたと呼べば、あなたと答える」とか、「湖畔の宿」とか、「今日は日曜日、二人で遊びに行きましょか」とか、のんきなものでした。しかし鬼畜米英を相手にする大東亜戦争が始まって、戦争が酷くなった小学校高学年から中学の 2 年までは、よく歌われる歌、というより、人々が歌ってもよい歌といえば「貴様と俺とは同期の桜、みごと散りましょう国のため」とか、「勝ってくるぞと勇ましく誓って国を出たからにや、手柄たてずに死なりょうか」とか、「海ゆかば、水くかばね、・・・大君のへにこそ死なめ、顧みはせじ」とかいう忠君愛国の歌でした。私は中学校の教練の時間に初めて「大和おのここと生まれては、散兵戦の花と散れ」という軍歌を歌いながら行進したときに、いっばし大人の仲間入りをした気になったことを覚えています。戦争に負けて平和になると、「リンゴの歌」や「鐘の鳴る丘」「有楽町で逢いましょう」とか「あこがれのハワイ航路」といった流行歌の時代が来ました。その後は演歌です。先日の紅白歌合戦を見ながら、演歌が一世を風靡した時代を懐かしく思ったのは、私だけでしょうか。

時代が変わると、歌ばかりでなく人々の使う言葉や考え方や習慣も変わります。私が若いころには、相手の言った事実に感銘を受けると「ホント!」「ホント!」と言って相槌を打ったものでした。それがいつの頃からか、若い人は相手の話に感銘を受けると「ウソッ!」と言うようになりました。私は若い学生と話したとき、初めて「ウソッ!」と相槌を打たれたときにはビックリしました。そして心の中で「私はウソをついていない」と思ったものでした。

そういうわけで、時代が変わると言葉も変わったり使われなくなったりしますが、このごろあまり使われなくなった言葉の一つに「あさめしまえ」という

ものがあります。これは朝食前の短い時間に出来るぐらいたやすい」という意味の言葉です。ところが、近頃は朝食をきちんと食べない人が増えているそうです。朝食をきちんと食べない人が増えている社会では、「あさめし前」という言葉は、やがて全く忘れられるかもしれません。

しかし私どもラジオ体操の愛好者にとって、ラジオ体操は文字どおり「あさめし前」に行く簡単な体操ですから、この言葉を忘れることはないでしょう。

1. ラジオ体操が国民保険体操という名前で中央放送局から放送され始めたのは昭和3年つまり今から86年前のことです。ラジオ体操は国の政策として行われ、中央放送局が協力したので、逓信省の所管となり、政府の予算がラジオ体操のために支出されました。事務的窓口は郵便局でした。第二次世界大戦後、ラジオ体操は軍隊への協力と全体主義的傾向を疑われて、占領軍によって放送を禁止されました。その心配がないと分かって、放送が再開されたのは、昭和26年5月です。ラジオ体操は再放送されるに当たって、戦前の「ラジオは歌う1, 2, 3」という初めの歌が現在の「新しい朝が来た」という歌に変えられ、国民保険体操もラジオ体操第一として内容が新しくされました。その後ラジオ体操第2が作られ、14年程前にみんなの体操が作られました。

ラジオ体操は再開されると、再び人々から愛好され、学校でも職場でも町内会でも行われて来ました。現在、ラジオ体操をするために6時30分に集まる人は、日本全国で1200万人ほどいると、全国ラジオ体操連盟は推計しています。それで全国ラジオ体操連盟は、毎年1回、七月末か八月初めに「1000万人ラジオ体操祭り」と称して、場所を変えて、全国大会を行っております。一昨年は札幌、昨年は秋田市、今年は神戸です。会場には開催地のラジオ体操愛好者に全国の都市から集まったラジオ体操会の人々が加わって、盛大にラジオ体操を行います。

ちなみにラジオ体操と政府との関係は、逓信省が解編された後は郵政省の所管する事業となりました。しかし郵政民営化後はその関係がなくなって、今は簡易保険会社の加入者協会の代表がラジオ体操を後援する団体となり、夏休みのこどもラジオ体操の出席カードやノートは、簡易保険加入者協会代表が簡易保険会社の支店をとおして各地のラジオ体操団体や小学校のPTAなどに配っています。

2. 皆さんは、ラジオ体操のキャッチフレーズとして「だれでも どこでも いつでも できる」というのがあることを御存じでしょうか。そのとおりで、ラジオ体操は相手がいなくても、朝飯前に、簡単に一人でできる、短くて簡単な体操です。ラジオ体操第一と第二がそれぞれ3分10秒、みんなの体操が4分半

で、三つの体操を全部やっても 12 分とかかりません。もつとも朝のラジオ体操の放送では、第一体操と第二体操の間に首を動かす体操があります。首を前後左右に動かしたり回したりして、1 分とかからない体操ですが、これもとても大切な運動だと言われています。

それはともかくとして、全部を行っても 15 分とかからない短い体操で、相手がいなくても、一人で出来る簡単な体操をするのに、なぜ私たちは会を作り、集まってする必要があるのでしょうか。

その理由は、カセットテープか CD に録音されたラジオ体操の音楽にあわせて、御自分一人で体操を続けてみるとお分かりになるでしょう。たいてい三日坊主に終わります。

ある団地に住む私の友人が、一人でラジオ体操を始めましたが、三日坊主に終わりました。そこで同じ団地に住む友人を仲間にして始めましたが、やはり長続きしませんでした。次にはその団地に住む体育大学の学生にアルバイト料を払って、体操の指導をしてもらい、体操をする仲間を増やして体操をしました。今度は長続きしたそうです。

イソップ寓話に倣って、ここで人間の本性を読み取るとすれば、「ひとは、何かをするとき、一人でやるよりも仲間と一緒にするほうがやりやすいということと、参加するために幾らかのお金を拠出するほうが、その行為に責任感と利害関係の関心を持ち、それがその行為を長続きさせる」ということです。

3. そういうわけで、私たちは、清瀬市内の七つの体操会場に集まって体操をしています。その七つの会場については、図をご覧ください。体操会場が開設された順に申しますと、中央公園、竹丘公園、中里山戸広場、神山公園、金山公園、下宿地域市民センター前、中清戸ケヤキ公園です。体操会場は清瀬市内にかなりよく分散していると思われるのですが、清瀬市内には、体操会場が遠い方が大勢いらっしゃいます。どこかの地域で新しい体操会場を作って、ラジオ体操を始めてみようと思われる方は、できるかどうか、御一緒に考えてみたいと思いますので、ご連絡ください。

4. 清瀬市内にある現在の七つの体操会場の男女別の人数と平均年齢は、表のとおりです。表の数字は去年の 6 月のもので、現在の人数は 260 名を越えています。平均年齢はおそらく去年の 6 月と同じ程度か、少し高くなっているかもしれません。平均年齢が 70 歳を下回っている会場が二つありますが、そこは、かなり若い会員が 1 名ないし 2 名いるので、そのような数字になっています。しかし全体の印象としては、どの会場も似たようなものです。

5. ここで、私がラジオ体操に参加してきた個人的な体操歴を披露させていただきます。

私は中央公園の体操会場で、20年以上ラジオ体操を続けてきました。私は60歳の時に郵便局でラジオ体操の宣伝ビラを見て、中央公園に行きました。行ってみると、20人位の人が、ラジオ体操だけでなく、ストレッチや中国語の号令の体操も含めて35分の運動をするのを見て、大いに気に入りました。すぐに入会しました。

しかし勤務の都合で、参加できるのは1週に3日程度でした。しかも体操開始の定刻に会場に着いて、体操が終わると挨拶もそこそこに、急いで帰りました。新年会にも遠足にも、体操以外の行事にはいっさい参加しませんでした。そういう私の参加の仕方を体操会の皆さんは容認して、何も言われませんでした。これが体操会のよい点だと私は思っています。体操会の目的の根本は、体操会の維持や発展ではなく、あくまでも会員個人の健康の維持と増進だからです。

しかし体操会の会としての存続は必要だし、楽しい会の運営も必要です。そのためにはいろいろな雑用を担当する人のボランティアが必要です。時間と体力に余裕のある人が、それぞれ自分にできそうだと判断したことを、自発的に引き受けるので、会の存続が可能になるのです。それぞれの会場でボランティアとして、他の会員に奉仕する役目を、清瀬市のラジオ体操連盟では統括、会計、指導、広報の四つの役に分けています。組織図をご覧ください。

私は75歳になると余暇が増えて、その雑用を引き受けられる状態になりました。そこで私は、それまで何もして来なかった埋め合わせに、中央公園の世話役の責任を引き受けるために統括になり、恩返しをすることにしました。

いまから9年前の3月初めに、各体操会場の新しい統括が初顔合わせをして、その中から清瀬市の体操会全体の新しい会長を互選することになりました。そのとき前任の会長が困った顔をして、「2年間、会長を務めたが、会長をやっているために、個人的にやりたいことが出来ず、困っている」と本当に困った顔で言いました。私は中央公園の世話役を引き受けたのだから、ついでに会長も引き受けてやろうと思いました。体操会の会長の仕事などたいしたことは無いだろうと思ったからです。この判断は軽率でした。会長の仕事は意外に多かったのです。

清瀬市ラジオ体操連盟の年中行事の主なものを披露しますと、次のようです。どの行事に参加することも参加しないことも自由ですが、世話役がいなければ、行事を行うことはできません。会長がどれにも直接・間接に関与しなければならないのは言うまでもありません。

私は自分のようなオッチョコチョイが同じ過ちを繰り返して、軽率に安易に

会長を引き受けることがないように、会長就任の二年目の総会で、会長、副会長、理事長、会計監査を選挙するための役員選挙規定を運営役員会で提案して賛成して頂き、総会で承認して制定してもらいました。私はその選挙に立候補して対立候補がいなかったので信任して頂き、それ以来6年間清瀬市ラジオ体操連盟の会長として努力してきました。通算すると私は会長になって今年で8年目を終わろうとしています。

ラジオ体操の会長の仕事は大変だろうと、会員の方によく言われます。大変なことは大変です。しかし会長として活動させてもらうことは、老化防止になり、他の方のために成るのであれば、生きがいを感じることができて、私は感謝しています。

6. つぎにラジオ体操の健康と運動能力とに対するよい影響について、具体的な例を挙げてお話ししましょう。

私どもは創立15周年を祝ったときに薬剤師をお招きして薬の飲み方について講演を聞きました。次の創立20周年の記念行事としては、医師をお招きして認知症について講演を聞きました。

その二回の記念講演のとき、講師の先生方の感想は、話を聞くラジオ体操会員の椅子に座っている姿勢がよいということでした。椅子に座っている姿勢もさることながら、体操をする姿勢も、自分の仲間ながら、平均が70歳以上の人達とは見えない見事なものだと私は思います。

次の話は2008年2月の朝日新聞の記事なのですが、ロンドン大学の医学部の研究によると、運動をふだん殆どしない人は、よく運動している人に比べて細胞の老化が10年進んでいるそうです。そうだとすると、ラジオ体操連盟の会員の多くは実際の年齢より10歳若いと言ってもよいのかもしれない。

統計があるわけではありませんが、体操連盟の会員は長く寝ついてから亡くなる例が比較的少ないというのが、私の経験的観測です。ラジオ体操の会員は、近頃はやりの言葉で言えば、「健康寿命」が長いのです。つまり私も願っていることですが、「ピンピンコロリ」の願いを達成する人が多いのです。

体操の効用の実例を一つ挙げましょう。私が体操をしている会場に私より高齢で、病後のリハビリのために体操に来た人がおられます。始めは、杖にすがってトボトボと歩いて来られました。3カ月ほど経つと、杖は使っていますが、トボトボ歩きでなくなりました。1年たつと杖は不要でスタスタ歩いて来られるようになりました。今やこの方にとってラジオ体操は生活の一部で、無くてはならないものになっているようです。ひどく寒い日に、奥さんが「今日は休んだらどうですか」と言うと、「体操をしないと、おれは死んでしまう」と答えられたそうです。これはその奥さんの友人であり、体操会員でもある女性から聞

いたことです。ラジオ体操の効果が始まるためには、3カ月続ける必要があるというのが、元NHKラジオ指導者の長野さんの言葉です。

ラジオ体操の会員は全員が完全に健康だとは言えないと、私は思っています。高齢者は年齢相応に体が老化して、身体的に何らかの故障を持っているのが普通です。しかしラジオ体操の会員は、何かの故障があっても、その故障に負けずに元気に体操に参加します。元気だから体操が出来るのか、体操を続けているから元気なのか簡単には言えませんが、どちらかと言えば、体操を続けているから元気だという場合のほうが多いのかもしれない。

7. ラジオ体操の運動能力以外へのよい影響

このようにラジオ体操は私にとって健康の維持の役にたつばかりでなく、精神的にも大いに役立ってきました。

ラジオ体操から運動能力以外のことにもよい影響を受けているのは、私ばかりではないと思います。

第一に、ラジオ体操に毎日早朝に参加することは、毎日の生活のリズムを一様にして、一日を有効に使うことを可能にします。

第二に、ラジオ体操の会場で、毎日、他の会員と一緒に体操をすることは、少なくとも朝の挨拶を交わして、他の会員との交わりのきっかけを作ることが可能にします。

他の会員と会話をするなかで、同じような趣味をもっていることが分かれば、その趣味を、たとえばカラオケを共に楽しむことができます。

さらに、会員との雑談のなかで、市内、町内の店などのニュースを知ることができます。

第三に、一人暮らしの会員が、何か困った事があつたり、助けを求める必要が生じたときには、その当事者の会員が助けを他の会員に求めれば、会員同士の助け合いが可能です。

この第三の点は、現在のラジオ体操会員の平均年齢を考えると、大きな意味を持つと思っています。それをラジオ体操連盟の活動方針の中に、もう一点加える必要があるのかもしれない。

ただし注意しななければならないことは、会員同士が親しくなりすぎて、互いにプライバシーに踏み込み過ぎないようにすること、干渉しすぎないように心掛けることです。

第四に、早朝体操以外の活動のなかで、自分の存在理由や存在証明を感じることができれば、それが生きがいにつながるということがあります。

たとえば、ラジオ体操の講習会に参加して、指導員の資格を取ったり、全国ラジオ体操連盟の公認指導者認定試験を受けて、1級なり2級なりの指導士の資

格を獲得することなども、その一つかもしれません。

このように、ラジオ体操の会に参加して体操を続けることは、運動能力以外にも、それぞれの会員によい影響を持つことができるのであります。

最後に私たちの行事の記録として写真を少しご紹介いたします。

私の退屈な話はこれまでとして、次に体操の実技がどのようなものか知ってください。

小柴さんは、全国ラジオ体操連盟指導者資格認定試験で、第 1 級指導士の資格を認定されていて、私たちが誇る実力者です。

※ 本原稿は、平成 25 年 1 月 25 日に開催された COFUNE 主催『私も先生！』プロジェクト企画第 6 弾、「ラジオ体操～その魅力と不思議な力～」の講演会用に準備されたものです。COFUNE 代表 大森