ラジオ体操の時間







高橋さん

「新しい朝が来た、希望の朝だ～♪」朝6時30分、NHKラジオから歌が流れるとラジオ体操が始まります。ラジオ体操をする皆さんはどんな朝をむかえているのでしょうか。





横川さん

山崎山の自然に囲まれた朝の新しい村。
鳥や虫の声も心地よい場所です。



散歩やウオーキング、そして、この場所でのラジオ体操が毎日の習慣だそうです。



ラジオ体操を始める

新しい村、学園台

学園台に住む横川さん(左写真)はずっとラジオ体操をやってみたいと思っていました。自宅で一人でやるのではなく、「みんなが公園に集まってやるラジオ体操」です。近くの「けやき公園」がリニューアルされたのを機に、1年ほど前から、この場所で週1回、土曜日にラジオ体操をやってみることにしました。最初は数人ではじめましたが、自治会内での回覧板や口コミにより参加者も徐々に増えてきました。

水曜日は新しい村でも開催しています。「一人だと続かないけれど、みんなでやると長続きするかなと思った」と横川さんは話します。

ラジオ体操は誰でも知っていて気軽に参加できます。第1、第2、合わせても10分程度で終わります。毎日の健康づくりをみんなで長く続けるのには、うってつけです。町内でも10年、20年、長くラジオ体操を続けているグループがいくつもあるのが、うなずけます。

ラジオ体操を続けて10年以上

進修館

進修館の芝生広場で活動しているグループは25年間ラジオ体操を続けています。NHKラジオで放送がはじまるのは6時30分。10分ぐらい前から参加者が集まって来ます。その中にはラジオを持った代表の高橋さん(上写真)もいます。周波数を確認して準備は完了。何も言わなくても、放送に合わせてラジオ体操が始まります。

この会は25年ほど前に高校OB会が始めました。高橋さんはその時から続けています。参加は自由なので通りすがりに興味をもって加わる人や参加者が友だちを誘ったりして、人数が増えていきました。参加者の一人は「毎日5千歩を歩いて、ここでラジオ体操するのが日課です」と話してくれました。

須賀小学校

須賀小学校のグループ(左写真)は15年以上、ラジオ体操を続けています。参加しているのは主に、和戸、宮代台、須賀地区の皆さんです。時間が近づくと、いろいろな方向から参加者が会場に集まります。「朝は気持ちがいいのでウオーキングしながら来る」と参加者の一人は話します。「ラジオ体操の後は朝ごはんがおいしいのよ」と教えてくれました。この会に代表はいません。当番になった人がラジオをバトンタッチし、会場に持ってきます。

道佛地区

道佛地区でラジオ体操を行っているグループの代表は田口さん(上写真)です。区画整理にともない地区内に「きりか


進修館芝生広場
月～金曜日　6時30分

円形の進修館芝生広場。参加者は大きな輪をつくり、広場を囲んでラジオ体操。


道佛きりかぶ公園
月～土曜日　6時30分


田口さん(右)と大里くん




公園の周囲には新しい市街地ができ、駅に向かう通勤途中の人も興味深そうにラジオ体操を眺めます。

ぶ公園」ができたのを機に10年ほど前にラジオ体操を始めました。最初は公園前にある掲示板に手作りのポスターを掲示して7～8人程度ではじめました。新しい住宅地に人が住み始めるようになり、次第に参加者も増えてきました。道路を歩く人の中には、「あれ、ラジオ体操やってる」と興味を持って参加するようになった人もいるそうです。

6時30分、みんなと一緒に

ラジオ体操は、どの会場でも地域の交流を生み出しています。初参加でも、朝6時30分に「おはようございます」とあいさつをすれば、「ラジオ体操仲間」です。

夏休みにはどこの会場でも子どもたちが参加します。保護者が来ることもあるので、にぎやかになります。道佛地区では、夏休みが終わった後もやって来る子どもたちがいるそうです。地域の大人たちと一緒になって地元の公園でラジオ体操をするのは、ちょっとした特別な体験なのかも知れません。

紅葉も始まった土曜日の朝、学園台の「けやき公園」にも大人たちにまざって子どもたちの姿がありました。地域のみんなが朝日をあびて、ラジオ体操をしています。

とてもいい光景だな、と思いました。



ラジオ体操は各地で行われているため、紹介しきれなかったグループもあるかも知れません。自分のところでもやっているよ、というグループがありましたら、ご連絡ください。

リニューアルされた公園はみんなでラジオ体操をするのに、うってつけです。




学園台けやき公園
水曜日
・4～10月　6時30分
・11～3月　7時