

委員会活動としてラジオ体操を取り入れている

熊本県・上天草市立阿村小学校の先生方にお話を聞きました。

本校では朝、勉強を始める前にラジオ体操で体を動かします。すると体と頭が目覚めて勉強に集中できるんです。毎日同じことを同じ時間にすることで、続ける心が養われていると実感しています。ラジオ体操の活動を推進しているのは健康委員会の児童です。「誰かのためにこの活動はあるんだ」という責任感が育っているように感じます。またラジオ体操を通して高学年にリーダーシップが芽生えて、低学年もそれに引っ張られるという良い循環も生まれています。



ラジオ体操を授業に取り入れるのはカリキュラムの都合上難しいかもしれません。そこで、まずは柔軟に動きやすい委員会や係の活動として取り組み始めるというのは参考になります。



オリジナルの練習方法を実践している

愛知県・春日井市立中央台小学校の先生方にお話を聞きました。

リコーダーやフラフープなど道具を使うと低学年でもすぐに動きを覚えてくれるので積極的に活用しています。またコンクールは何か1つのものを一緒に目指すというのが児童達にとって新鮮なようです。最近はタブレット端末を活用し、金賞のチームと比べるなど自主的に研究をしています。コンクールが終わると下の学年に引き継ぐというのもすっかり伝統になりました。



道具を使うと言葉よりも感覚的に動きを理解することができます。体を動かしながらだと自然と集中できるのでオススメです。練習に太鼓を使うという学校もあるようです。

取材後記

ラジオ体操に取り組む各学校に共通していたのは子ども達の**主体性**が向上したという実感でした。もっと練習したい、コンクールで勝ちたい、というやる気が自然と生まれているようです。そして、それぞれの学校を見ていくと、**コミュニケーション力・集中力・責任感・結束力**の向上など数多くのポジティブな変化を感じていました。ラジオ体操の可能性は想像以上に大きいようです。

ラジオ体操のススメ vol.1 (2022年6月発行)

発行：株式会社かんぽ生命保険

※当社は、法令等で定める場合を除き、あらかじめ本人の同意を得ることなく、個人情報を第三者へ提供することはいたしません。

かんぽ生命 ラジオ体操・みんなの体操
<https://www.jp-life.japanpost.jp/radio/>

かんぽ生命 ラジオ体操 検索

動 き だ す ！

や る 気 が ！

ラジオ体操のススメ

日本体育大学
体育学科 教授
三宅 良輔

NHKテレビ・
ラジオ体操 指導者
鈴木 大輔





日本体育大学
体育学科 教授
三宅 良輔

体の発達、
心の発達の
ために。

今こそ、 小学校での体操が 意味を持つ！



NHKテレビ・
ラジオ体操 指導者
鈴木 大輔

あるゆる活動の根本は、体づくりから。
その基本となる「幹」を育てることが大事。

鈴木：
近年の子ども達の体力低下だったり、運動の得意・不得意の二極化だったりが叫ばれるなかで、三宅先生は様々な場所で体操の大切さについて話されてますよね。

三宅：
はい。授業でよく説明する話として、体操とスポーツの違いがあります。体操は体づくりのいわば「幹」を育てるもの。まずこの「幹」があって、そこから枝が出て、葉っぱが出て、花が咲いたり実がなったりする。この花や実がスポーツなどです。「幹」の部分は目立たないけれど、ここがしっかりとしないと綺麗な花は咲かないし、実もならないという考え方です。食事で例えるなら、体操は白いご飯。お菓子とかフルーツとか楽しい食事だけでは体はつくれません。



ラジオ体操がきっかけでクラスの雰囲気が変わり、主体的に教え合うようになることも。

三宅：
学校を社会のミニチュアだと考えると当然、個々の能力はバラバラです。その子達と一緒に生活するとなると、できる子ができない子に力を貸すようになります。特に苦労して体を動かせるようになった子は、「こうしたらいいよ」とか「ボクはワタシはこうしてるよ」と上手に教えるものなんですね。そういうプロセスを先生がひとつひとつ評価してあげると、気が付いたらクラスの仲が良くなってたとか、自然と自分達で勉強を教え合っていた、ということもあると思います。

ラジオ体操は能力差が大きく影響しない。
どの児童にも活躍のチャンスが生まれる。

鈴木：
体操の中でもラジオ体操は非常にシンプルにできています。難しい動きはないのですが、終わるとしっかり13の運動ができている。体がほぐれたなっていう感覚がしっかりと掴めます。また能力差が大きく影響しないのもラジオ体操のポイントだと思います。

三宅：
その通りです。誰でもシンプルにできるものだからこそ、様々な子にスポットライトを当てることができます。あとラジオ体操は子どもだけでなく先生も親御さんも経験があるので、家でも友達同士でも教え合える。これは他のスポーツだとなかなかできないことです。同時に、あの曲が流れてくれれば一人でも、いつでもどこでもできるという点もラジオ体操の良さです。

変化・効果を感じられるように工夫することで
児童達は自主的にやる気になる。

鈴木：
「教え合い」というのは学校教育の中でも良く出るキーワードですが、テーマが難しすぎると教え合うどころではなくなってしまいます。シンプルなものだからこそ、お互いに「きれいに動けてるね」など子ども同士でも伝えやすい。子ども達にとっては、やったことの成果を掴み取りやすいことが大事です。変化・効果を感じられるからこそ、自分達からもっとやってみたくなる。

三宅：
海外の人と話すときと一緒に、口だけの会話と動きながら話すのとではコミュニケーションの密度が違います。やはり一緒に体を動かすと、そこでお互いの違いや変化が分かる。指摘し合ったり認め合ったりするのにラジオ体操はとても向いていると思います。

↘ ここからは実際にラジオ体操を実践している小学校の事例についてお二人に伺います。／

全校児童で毎朝ラジオ体操を行なっている



埼玉県・三郷市立八木郷小学校の先生方にお話を聞きました。



私達の学校では毎朝ラジオ体操をすることから一日が始まります。そのおかげか運動する習慣が自然と身に付いているなど感じています。欠席が少ないので、毎朝のラジオ体操の影響が少なからずあるのかもしれません。上手い下手ではなく誰でもできるのがラジオ体操の魅力です。何の道具も必要なく身ひとつでできる、取り組みやすさも良いですね。



運動会だと運動が得意な子に、合唱コンクールだと音楽が得意な子に注目が集まっています。普段はなかなかスポットライトが当たらない子でも、ラジオ体操なら自信を持って取り組んで活躍できる可能性は高いでしょう。



コンクールで賞をいただいたことで地域でも話題になり、子ども達のやる気に繋がりました。「広め隊」の子を中心に目標に向かって毎日練習するなかで、結束力も身に付いたと感じています。高学年になるにつれて下級生に教えるんだという責任感も強くなっているようです。最近では動画を撮り合って、お互いの良い部分や出来ていない部分を見つけ合う新たな練習が子ども達の間で生まれています。



ラジオ体操は地域の方々の誰もが知っている体操です。例えば課外活動として子ども達と高齢者の方々が一緒にラジオ体操をするというのは、地域コミュニケーションの良い形なのではないでしょうか。