



ラジオ体操は、1928年（昭和3年）に、昭和天皇の即位大礼を記念し、かんぽ生命の前身である逓信省簡易保険局によって制定され、90年以上の歴史を持つ体操です。

現在のラジオ体操第一は1951年（昭和26年）、ラジオ体操第二は1952年（昭和27年）に制定されたものです。

また、1999年（平成11年）には、国連の「国際高齢者年」にちなんで「みんなの体操」が制定されました。みんなの体操は「ユニバーサルデザイン」という考え方のもと、年齢・性別・障がいの有無を問わず、すべての方々が楽しく安心してできる体操として考案され、今年で制定20周年を迎えます。

かんぽ生命は、今後もみなさまの健康づくりに貢献できるよう、ラジオ体操・みんなの体操の普及推進に積極的に取り組んでまいります。

夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

毎年7月20日から8月31日まで43日間、全国約43会場において体操会を開催しているもので、1953年（昭和28年）に開始しました。この体操会の模様はNHKラジオ第1放送で全国に公開生放送されます。夏休み期間中にラジオ体操をする風景は、日本の夏の風物詩として浸透しており、各会場とも極めて盛況です。

特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会

毎年4月から10月（夏期巡回の期間中を除く。）の日曜日や祝日を中心に、全国10会場程度で体操会を開催しているもので、1978年（昭和53年）に開始しました。この体操会も夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会と同様に、NHKラジオ第1放送で全国に公開生放送されます。

1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭

1000万人にも及ぶ人々に一斉にラジオ体操を行ってもらうという趣旨で、1962年（昭和37年）から開始された、ラジオ体操最大のイベントです。この体操祭の模様はラジオだけでなく、NHK総合テレビで全国に公開生放送されます。