

2028年  
ラジオ体操  
100周年

かんぽ生命は、今日と未来の健康を支えるため、  
当社発祥のラジオ体操の普及推進に取り組んでいます。

# ラジオ体操®



ポータルサイトで情報を公開中

[ラジオ体操 ポータルサイト](#) [検索](#)



ラジオ体操の情報をお届けするかんぽ生命公式SNSアカウント



Instagram

@radio\_kampo



かんぽ生命  
企業キャラクター  
かんぽくん



かんぽ生命

2028年  
ラジオ体操  
100周年

# みなさまの健康を願い続けて。 ラジオ体操はもうすぐ100周年を迎えます。

ラジオ体操が誕生したのは1928年。

かんぽ生命の前身である逓信省簡易保険局が、

「いつでも、どこでも、だれでも」できる国民保健体操として制定しました。

「すべての人が毎日健康で、笑顔でいられるように」

「たとえ不安を感じるときも、ひとりひとりの健康の支えとなるように」

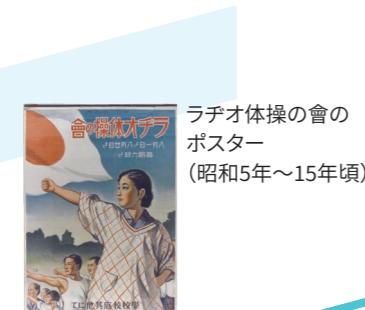
制定時のその願いは、生誕100年を迎える今も大切に受け継がれています。

さあ、みなさんと一緒に、今日と未来の健康をつなげていきませんか？



1928  
(昭和3年)  
東京中央  
放送局から  
ラジオ体操  
放送開始

逓信省簡易保険局が  
「初代ラジオ体操」を制定



1930  
(昭和5年)  
神田万世橋署  
の面高巡回が  
ラジオ体操の会  
(子どもの  
早起き大会)を始め、  
その後全国に普及

終戦後、  
「2代目ラジオ体操」が  
制定されるも  
わずか1年で中止



1939  
(昭和14年)  
厚生省は、  
国民体力の  
向上のため  
「初代ラジオ  
体操第三」  
を発表

1946  
(昭和21年)  
「初代ラジオ  
体操」を中止し、  
舞踊体操とも  
呼ばれた  
「2代目ラジオ  
体操(第一～第三)」  
を制定

1951  
(昭和26年)  
現在の  
「ラジオ体操  
第一」を制定

3代目となる現在の  
「ラジオ体操第一」制定

## 毎日の規則正しい習慣づくり/ 「ラジオ体操出席カード」

かんぽ生命は、子どもたちが夏休みの期間中も、  
早起きで規則正しい生活を送ってほしいという想いで  
1952年から「ラジオ体操出席カード」を作成し、  
全国の子どもたちにお配りしています。



第56回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭(平成29年)

## かんぽ生命と ラジオ体操の 歴史

2028  
(令和10年)

ラジオ体操  
100周年

2019  
(令和元年)

グッドデザイン・  
ロングライフ  
デザイン賞を受賞

※受賞主体名、  
株式会社かんぽ生命保険、  
日本放送協会、  
特定非営利活動法人  
全国ラジオ体操連盟

2018  
(平成30年)

ラジオ体操制定  
90周年を記念し  
ラジオ体操の日  
(11/1)を制定

2014  
(平成26年)

全国小学校  
ラジオ体操  
コンクールの  
開始



第6回全国小学校  
ラジオ体操コンクール(令和元年)



ラジオ体操  
イメージキャラクター  
ラジオ体操坊や  
(通称:ラタ坊)



第63回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭(令和6年)

2024



# みなさまの健康づくりをサポート

ひとりひとりが笑顔あふれる健やかな毎日を過ごせるよう、  
今日と明日の健康を支えるラジオ体操イベントを全国各地で開催しています。

Event 1

国内最大級ラジオ体操イベント！

1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭

広大な会場で、全国各地から参加された方々が一斉にラジオ体操を行う、年に一度の国内最大級のラジオ体操イベントです。青空の下、ラジオ体操で心地よい汗を流す様子は、NHKテレビ・ラジオ放送で国内外に発信されます。



Event 2

全国の会場をまわるラジオ体操巡回イベント！

巡回ラジオ体操・みんなの体操会



お子さまからご年配の方まで、幅広い世代の方々に気軽に参加いただけるラジオ体操イベントです。毎年、全国各地で開催され、ラジオ体操を通じて地域の方々がつながるコミュニティの場となっています。

正解はどれだ？

ラジオ体操  
豆知識  
クイズ

Q1

ラジオ体操第一では、全身650前後の筋肉のうち、およそいくつを刺激できる？

A:約50 B:約200 C:約400



答えは  
裏表紙へ

# 子どもたちの体力づくりをサポート

ラジオ体操を通して、子どもたちの体力づくりを応援したい！  
そんな想いから、小学生を対象にしたラジオ体操イベントを毎年行っています。

Event 3

ラジオ体操でチームの心をひとつに！

全国小学校ラジオ体操コンクール



毎年多数の小学校が参加するラジオ体操のコンクールです。元気に正しくラジオ体操をする様子を撮影した動画で審査する「技術部門」と、学年を越えてラジオ体操の動きを教え合う模様など、日ごろの活動を撮影した動画で審査する「取組部門」で、入賞チームや入賞校を決定します。



Event 4

ラジオ体操の講師がレクチャーする特別授業！

小学校での出張授業



NHKテレビ・ラジオ体操でおなじみの体操講師やアシスタントが全国の小学校にお伺いし、かんぽ生命オリジナルのプログラムによる特別授業をご提供しています。授業では、ラジオ体操の正しい動きや呼吸の仕方などを分かりやすく解説することで、子どもたちに体を動かすことの楽しさや心地よさを体感してもらうことができます。



正解はどれだ？

ラジオ体操  
豆知識  
クイズ

Q2

1928年に誕生したラジオ体操は、時代に合わせて見直しが行われています。みなさんおなじみの現在のラジオ体操第一は、何代目？

A:2代目 B:3代目 C:4代目



答えは  
裏表紙へ

## Information 1

# サクッと気軽に!ラジオ体操のポイントを解説 ラジオ体操 公式YouTubeチャンネル

かんぽ生命のラジオ体操公式YouTubeチャンネルでは、立位と座位の動きを紹介するお手本動画をはじめ、カラダのお悩み別のラジオ体操活用法を紹介した「サクッと!ラジオ体操」など、ラジオ体操を習慣化したい方のためのコンテンツを配信しています。



YouTubeは  
こちらから



## Information 2

# 職場での健康づくり、健康経営を応援! 企業向けラジオ体操ワンポイントレッスン

健康経営への関心が高まっている今、かんぽ生命では従業員の健康増進に積極的に取り組む企業を対象に、ラジオ体操の各動作の目的や効果的な動きなどを解説する「ラジオ体操ワンポイントレッスン」を全国各地で実施しています。

近くの支店にお問い合わせください。  
かんぽ生命 支店等一覧はこちらから▶



## Information 3

# 一人でも多くの方に実践してほしいから ラジオ体操の健康効果に関する共同研究

多くの方がラジオ体操の健康効果を知ることで、継続的・習慣的に行っていただけるよう、2021年から東京都健康長寿医療センター、学校法人東京医科大学、NPO法人全国ラジオ体操連盟とともに、ラジオ体操の健康効果の検証に向けた共同研究を行いました。研究の結果、ラジオ体操の実践は、フレイルまたはプレフレイル高齢者の敏捷性／バランス、持久力の向上、運動を継続する自信の維持に有益であることが分かりました。



※フレイルは「Frailty(虚弱)」からつくられた言葉で、機能的な能力が低下し、要介護状態に陥る危険性が高い状態のことを指します。  
フレイルはフレイルの前段階です。

ラジオ体操 **豆知識 クイズ** Q1の答え → C:約400 Q2の答え → B:3代目

ラジオ体操® vol.16 (2025年4月発行)

発行:株式会社かんぽ生命保険

〒100-8794 東京都千代田区大手町2-3-1

大手町プレイスウェストタワー

TEL:03-3477-0111(日本郵政グループ代表番号)

※当社は、法令等で定める場合を除き、あらかじめご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。

※本誌の記事・写真的の著作権、管理権、その他の権利は株式会社かんぽ生命保険に帰属します。

※本誌に掲載する情報は、2025年1月現在の取り扱い内容に基づき掲載しています。