



ラジオ体操とかんぽ生命の歴史

1928年(昭和3年)、逓信省簡易保険局(現在のかんぽ生命)が初代ラジオ体操を制定(当時は、国民保健体操という名称でした。)



国民保健体操のポスター(昭和4年)

1928 (昭和3年)

東京中央放送局からラジオ体操放送開始。

1930 (昭和5年)

神田万世橋署の面高巡査がラジオ体操の会(子どもの早起き大会)を始め、その後全国に普及。

1932 (昭和7年)

青壮年向けの体操として初代ラジオ体操第二制定。

1939 (昭和14年)

国民体力の向上と国民精神の作興のため、大日本国民体操(初代ラジオ体操第三)を制定。

ラジオ体操の会のポスター(昭和6年)



国民保健体操の解説(昭和8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)(昭和53年)



第4回全国小学校ラジオ体操コンクール(平成29年)

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

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。

3代目(現在の「ラジオ体操」制定、そして「みんなの体操」誕生へ

1951 (昭和26年)

現在のラジオ体操第一を制定。

1952 (昭和27年)

職場向けとして現在のラジオ体操第二を制定。ラジオ体操出席カードの配布が広がる。

1953 (昭和28年)

夏期巡回ラジオ体操会の開始。

1962 (昭和37年)

1000万人ラジオ体操祭の開始。

1978 (昭和53年)

ラジオ体操のイメージキャラクター ラジオ体操坊やの誕生。特別巡回ラジオ体操会の開始。

1999 (平成11年)

国際高齢者年にちなんで、みんなの体操を制定。

2014 (平成26年)

全国小学校ラジオ体操コンクールの開始。



2018年度ラジオ体操出席カード(平成30年)



第57回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭(平成30年)

2018年(平成30年)11月、ラジオ体操制定90周年

豆知識

ラジオ体操の効果が調査研究により確認されました
体内の年齢が実年齢より約20歳も若い!

簡易保険加入者協会の委託調査「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」で、ラジオ体操を週5日以上かつ3年以上実践している55歳以上の男性211人、女性332人、合計543人を対象に調査を行いました。

その結果、体内年齢は実年齢より10歳~20歳若く、骨密度などの数値も良好であること、また、血管年齢や体力年齢も実年齢より若いことが明らかになるなどラジオ体操が健康づくりに効果があることが確認されました。

体内年齢

体内の若々しさを示す指標。基礎代謝量や筋肉量などから算出する。男女ともに各世代で、実年齢より約20歳若いという結果が得られた。

