

# かんぽ生命とラジオ体操について

ラジオ体操は、かんぽ生命の前身である逓信省簡易保険局によって1928年に制定されました。

制定時に掲げられた「ラジオ体操によって国民が健康になり、寿命が伸び、幸福な生活を営むことができるように」という思いはかんぽ生命が受け継ぎ、サステナビリティ(持続可能性)を巡る社会課題の解決に貢献すべくさまざまな取り組みを行っています。

## かんぽ生命とラジオ体操の歴史

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)

**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。

**1928(昭和3年)**  
東京中央放送局からラジオ体操放送開始。

**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)

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



国民保健体操の解説(昭和8年)

**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まる。

**1953(昭和28年)**  
夏期巡回ラジオ体操会の開始。



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)

**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。

**1962(昭和37年)**  
1000万人ラジオ体操祭の開始。



第56回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭(平成29年)

**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

**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。

**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)制定。



2021年度ラジオ体操出席カード(令和3年)

**2028(令和10年)**  
ラジオ体操100周年。

# 皆さまの健康増進をサポート

## 一人ひとりが心豊かに生き生きと過ごせる社会の実現へ

健康寿命(自立した生活を営むことができる期間)の延伸やWell-being※向上への関心が高まっている今、かんぽ生命は皆さまが心身ともに健康で質の高い生活を送ることができる社会の実現およびSDGsの達成に貢献していきます。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



※Well-being: 肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。

## かんぽ生命が取り組むラジオ体操の人気イベント

### 1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭

#### 国内最大級のラジオ体操イベント!

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テレビ放送で国内外に発信されます。



### 巡回ラジオ体操・みんなの体操会

#### 全国各地で開催!地域のコミュニティを育むラジオ体操イベント!

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。



# 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!

そんな思いから、かんぼ生命は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。これからもラジオ体操を通して、全国の子どもたちに体を動かすことの喜びや学びの場を広めていきます。

## 全国小学校ラジオ体操コンクール

### 小学校の仲間たちと、同じ目標に向かって元気にラジオ体操!

元気良く、正しくラジオ体操を行う様子などを撮影した動画をご応募いただく、全国の小学生を対象としたラジオ体操のコンクールです。伸び伸びと元気に体操する子どもたちの様子や学年を越えてラジオ体操の動きを教え合う模様など、毎年全国各地の小学校からご応募いただいています。



## 小学校での出張授業

### 特別プログラムの楽しいラジオ体操授業!

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、かんぼ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。



## ラジオ体操出席カード

### 毎日の規則正しい習慣づくり「ラジオ体操出席カード」

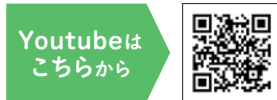
かんぼ生命は、子どもたちが夏休みの期間中も、早起きで規則正しい生活を送って欲しいという思いで1952年から毎年魅力的な「ラジオ体操出席カード」を作成し、全国の子どもたちにお配りしています。

©2021 Pokémon. ©1995-2021 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.  
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの登録商標です。

## ラジオ体操 公式YouTubeチャンネル

### ラジオ体操をサクッと解説! 自宅で気軽に健康づくりの習慣を!

かんぼ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、さまざまなコンテンツを配信しています。



## 自治体とのリレーション

### ラジオ体操で、地域を元気に!

かんぼ生命は、全国各地の魅力を発信し、ラジオ体操で地域の方々が触れ合うことができるコミュニティの場をご提供しています。2020年は全国各地の自治体にご協力いただき、地域の皆さまによるラジオ体操と自治体の魅力を発信する動画をYouTubeで配信し、再生回数に応じた金額を日本赤十字社へ寄付いたしました。



## 企業向けラジオ体操ワンポイントレッスン

### 職場での健康づくり、健康経営を応援!

健康経営への関心が高まっている今、かんぼ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。

