

週刊イマドキ学生新聞

# FOCUS

あなたの世界が、ちょっと広がる。

vol.360-2017.6.19

## 幻の初代ラジオ体操第3を復刻

### 高齢者の健康増進に期待

戦前に放送され戦後すぐに放送中止になった2代目ラジオ体操第3を復刻した龍谷大の安西将也教授と井上辰樹教授が、さらに古い時期に作られた初代ラジオ体操第3の復刻に成功した。初代ラジオ体操第3は曲のテンポが遅く緩やかな動作が多いため、高齢者や体の一部が不自由な人にも無理なくできる体操として注目されている。

2013年に安西教授と井上教授が復刻した2代目ラジオ体操第3は、DVDで発売された後にCDや本でも販売されるほどの好評を博した。その数年後、安西教授と井上教授のもとに初代ラジオ体操第3の図解が載った当時の新聞と曲が収録されたレコードが寄贈された。それにより初代ラジオ体操第3は軽い運動で上半身の動きが多く、高齢者や下肢の不自由な人にも実行できる

と判明。安西教授と井上教授は2代目に続き初代のラジオ体操第3の復刻に取り掛かった。

健康増進を研究する安西教授は、「ラジオ体操が生活習慣病や認知症の予防につながり、日本の健康寿命を延ばす大きな助けになる」と指摘する。今後の目標として、復刻したラジオ体操第3を広めることと、ラジオ体操の継続による健康への効果を検証することの二つを挙げた。「生活習慣病を予防するには大学時代など若い時から運動をしていることが大切。初代と2代目のラジオ体操第3を多くの人に知ってもらって、健康増進の役に立ててもらいたい」と話した。復刻された初代ラジオ体操第3はDVDで龍谷メルシーから購入できる。

(聞き手=嶋田敬史)



初代ラジオ体操第3のDVD (撮影=嶋田敬史)

配信・発行

### UNN関西学生報道連盟

共同編集室 〒532-0011 大阪市淀川区西中島4-2-24 ダイニホンビル4階  
電話 06 (6307) 1315 FAX 06 (6829) 6353

メール info@unn-news.com ウェブサイト http://www.unn-news.com/

週刊FOCUSは毎週月曜日発行です

UNN関西学生報道連盟は

京都大学CLOCK編集部  
大阪大学POST通信社  
神戸大学ニュースネット委員会  
関西大学タイムス編集部  
関学新月通信社

同志社大学PRESS編集部  
NEWS立命通信社  
京都女子大学藤花通信編集部  
神戸女学院大学K.C.Press編集部

の9団体でつくる学生報道団体です