

みなかみ
ハピネス
計画  画

みなかみ町パピネス計画 ビューティ&ヘルスタウン プロジェクト

みなかみ美人プロジェクト イベントレポート



第三回

ラジオ体操でしなやか美人をめざそう

講師:中村格子 様

実施:2013/10/31



みなかみ町ハピネス計画ビューティー&ヘルスタウンプロジェクト「みなかみ美人プロジェクト」第3回講演会が2013年10月31日木曜日に月夜野農村環境改善センターで開催されました。



第3回目の講師は整形外科医で国立スポーツ科学センターメディカルセンター研究員、横浜市立大学整形外科客員教授の中村格子先生。テーマは「ラジオ体操でしなやか美人をめざそう！」です。テレビでも大活躍の中村格子先生が登場すると、会場は一気に盛り上がり、参加者の皆さんもやる気満々！



座ってお話を聞いている時間よりも、立ち上がって、ラジオ体操の一つひとつの動きをみんなでチェックする時間の方が長いくらい、夢中になって体を動かしながら、ラジオ体操の基本を学びました。



「今までラジオ体操の動きについてきちんと意味があり、体のどの部分に効かせるのか、一度も習ったことがなかった」という参加者の皆さんは、ラジオ体操の奥深さと、ラジオ体操がたくさんの健康効果、美容効果を持つことを知り、勉強になったと喜んでいらっしゃいました。



1 時間半の講演はあっという間に終了し、皆さん体がほぐれたのか、気持ち良さそうにお帰りになりました。

◆参加者数

第1回目 36人

第2回目 35人

◆アンケート結果(回答数 45人)

Q 今回の講演会は役に立ちましたか？

大いに役立った 42人

やや役立った 3人

無回答

Q 講演を聞いて自分もやってみようと思いましたか？

大いに思った 40人

やや思った 5人

Q 1週間ラジオ体操を続けてみようと思いましたか？

大いに思った 37人

やや思った 7人

無回答 1人

Q このプロジェクトは有意義だと思いましたか？

大いに思う 30人

やや思う 14人

無回答 1人

◆参加者の感想

「筋肉の大切さがよくわかりました。中村先生と一緒にラジオ体操をしてみて、体にいいと思いました」

「ポイントや息継ぎするところもよくわかりました。自分の体調をいつも気にしているので、ラジオ体操、やってみようと思いました。『美人』というくり入らないかなと思いました」

「日々運動不足を感じているところに、中村先生がユーモアを交えて教えてくださったので、ラジオ体操を習慣にしようと思います。町内にいながら、いろいろな体験ができて、ありがたいです」

「姿勢が悪くて、肩こりがひどいので、ラジオ体操をやってみようと思います」

「姿勢が悪く、腰痛も起きていて、運動不足なので、やってみようと思いました。4回の講演会では、なかなか普段できない体験ができて有意義だと思います」

「ラジオ体操をして気持ちがよかったです。しっかり体を動かすことが良いことだとわかり、ラジオ体操を続けようと思いました」

「肩こりの改善になりそうなので、ラジオ体操を続けてみようと思います」

「思った以上にきつかったですが、肩こりがその場で楽になりました。体幹の大切さがわかりました。ラジオ体操を続ければ、体に変化しそうです。この取り組みは、自分の知らなかったことや、勘違いしていたことなど、いろいろな発見があり、良かったと思います」

「講演会を毎回楽しみにしています。ラジオ体操も努力して、毎日続けたいと思いました」

「昔からよく知っているラジオ体操なので、毎日できそうです。会場で体を動かしたら、運動不足の体が生き返りました。心と体がリフレッシュして、とても良いと思います。講演会は、はじめは毎回来れるか心配でしたが、おもしろくて毎回参加しています」

「今までの自分流のラジオ体操が間違っていたことを知り、家でも子供を巻き込んで、続けようと思いました。これからも良い講演会を続けて欲しいと思います」

「毎回、いろいろな講演を楽しみにしています」

「美人プロジェクトは、街の女性が元気になるプロジェクトだと思います！」

「普段運動をしていないので、さっそく始めたいと思います」

「もう 10 年くらい、家でラジオ体操をやっているのですが、明日は正しいラジオ体操ができそうで嬉しいです。実演を見ることができたのは、本王にラッキーでした」

「今までラジオ体操の効果については、漠然と元気になる…というぼんやりした感じでしたが、意識、知識を生かし、こだわりを持って体操ができると覆いました。高齢化に向かって生きているので、楽しく元気に行きたいです。講演会に参加すると、毎回元気になれて、うれしいです」

「今まで行っていたラジオ体操がいかにもいい加減だったかがわかりました。若々しい体づくりをしたいので、毎日の積み重ねを大切に続けていきたいと思います」

「ラジオ体操は正しく行えば、大変な運動量だと思いました。健康にとっても良いものなので、自信はありませんが、毎日続けてみようと思いました」

「ふだんラジオ体操をやっていますが、細かな説明を聞いたので、それを守りながらこれからも続けようと思います」

「ラジオ体操の大切さをていねいに教えていただき、ありがとうございました」

「ラジオ体操なら、テレビを観ながら続けられそうに感じました。美人＝健康なので、美人プロジェクトは素晴らしいと思いました」

「中村先生のDVDで、夫が毎朝ラジオ体操をしています。講演を聞いて、自分もできそうだと思います。講演会は、毎回実践的で、とても参考になります」

「筋肉の衰えを感じていたので、今まで当たり前のように入っていた体操が変わりました」

「毎日していた自分流の方法が、正しいやり方でないことがわかり、役に立ちました。講演会の『美人』に抵抗があります」

「フラダンスの準備体操で、毎回ラジオ体操を取り入れているので、中村先生に実演していただき、一つ一つの動きをよく理解することができました」

「今まで毎日ダラダラやっていましたが、とても勉強になりました」

「ふだんやっているラジオ体操と違い、いろいろなところが伸びました。健康のためにも続けてみたいです」

「きちんと体操の理由を考えて行くと効果があると思いました。忙しい中で、どこまで続けられるかわかりませんが、続けてみたいと思います。このプロジェクトは、どんなことでも勉強してみたいので有意義だと思います」

「時間的に余裕がないのですが、役に立ちました。講演会では、有名人との交流もないので、こういう企画はとても大事だと思います」

「数年前からラジオ体操をしていましたが、講演で正しい体の動かし方を学んだので、これからは、より体に効いて、体をしなやかにできる体操になると思います。朝、体を動かすと、一日の始まりがすがすがしいので、続けようと思います」

「日々、運動はしたいと思っていますが、走ると腰が痛くなるので、ラジオ体操は最適だと思います」

「楽しく納得のいく話でした。ラジオ体操は毎日やっています。初めての参加でしたが、楽しかったです。『ラジオ体操』という身近で取り組みやすい内容だったので、良かったと思います」

「講話も実技もわかりやすく、体を動かすことや、もっと自分の体に意識を持つことの大切さを改めて感じました。中村格子先生がとてもイキイキと輝いていたので、ラジオ体操など運動を始めて、自分もそうなりたいなと感じました。続けていくことで、ラジオ体操の良さを実感できると思います。このプロジェクトは、新しいことにチャレンジする『きっかけづくり』にとっても役立つイベントだと思います、今後も気軽に始めることができそうなエクササイズ教室を開催していただきたいです」

「今までの自分のやり方がいい加減だったのに気がつきました。いつもラジオ体操をやっているのですが、さらに正しく行おうと思います。このプロジェクトは、とてもいいのですが、もっとたくさんの方が参加すればいいと思いました」

「ラジオ体操でどの筋肉を使うのかがわかりました。これから元気で長生きしていくために、ラジオ体操をずっと続けたいと思います。プロジェクトには、大変感謝しています」

「ラジオ体操の大切さがわかり、若さのことについても理解が深まりました。ラジオ体操なら毎日続けられそうです。美人になれるなら、がんばってみようと思います」

「間違った体操をしていたので、講演会を聞いて良かったです。日頃から体操をしていたので、これからは続けようと思いました。日常で運動することがないので、朝の数分だけでもとづけて行きたいと思います。美人プロジェクトとなると男性が参加しにくいと思います。熟年者会ですので、夫婦で参加できるイベントがあれば参加したいと思います」

「体操のしかたが難しいと思いましたがとても役立ちました。いつまでも元気でいたいのので、自分も体操をやってみようと思いました。親しんできたラジオ体操がとても有意義であることを知り、勉強になった、有意義なイベントでした」

「ラジオ体操のひとつをとっても、手の振り方や腰の曲げ方など、今までしていたこととは全然違っていたので、正しいラジオ体操が覚えられました。いつまでも若くいたいのので、ラジオ体操をやってみようと思います。やっていくうちに正しい姿勢が身に付きそうで楽しみです。このプロジェクトは、いつまでも元気で長生きがしたいので、ふだんしていないことが身に付いて、大いに役立ちました。もっと交流課でこんなことをしていますよと宣伝してください。今回のプロジェクトを知ったのも今回が初めてで、全然知りませんでした」

◆1 週間チャレンジの感想

「ラジオ体操を1週間続けることは、全く大変ではありませんでした。私自身がラジオ体操を始めて1年半以上経ちます。朝の6時25分が楽しみです。朝が気持ちよくスタートできます。体もシャキッとします。続けて行くうちに、疲れがなくなり、気持ちも明るくいられます。このプロジェクトで自分が美人になれるかはわかりませんが、体が軽くなると同時に、心も軽く、明るくなれる気がして、大いに有意義でした」

「気持ちはあっても、いざ行動しようとすると思わぬ億劫になり、面倒くさかったので、とても大変でした。でも体を動かすことで、自分自身が楽になりました。そして続けることで、『やればできる』と自信がつかます。意識改革になり、大いに役立ったともいます。中村先生が、お忙しいのに街に来られて、その講座を受けられることに、とても感動しました。来年もこれからも、このプロジェクトを続けて欲しいと願います。楽しい時間をありがとうございました」

「最初はテレビの体操の時間を見逃したりしましたし、体操も正しいやり方で行うと、なかなかきついなと思いました。でも今では慣れて、結構手足がまっすぐのびて、気持ちよくできるようになりました。このプロジェクトは、大いに役立ちました。体を動かすことが少ないので、簡単に毎日できるラジオ体操は続けられるかなと思います」

「朝中村先生のDVDを流すことを日課と決めて、なじみのあるラジオ体操の伴奏曲を聴きながら、中村先生のわかりやすい解説のもと、毎日気持ちよく続けることができています。朝の目覚め、ウォーミングアップとして体がスッキリし、1日の始まりを元気にスタートできるようになりました。体と気分がスッキリすると、自然と背筋も伸びて姿勢も良くなり、また前向きな気持ちにも慣れて、特に「内面美人」に効果的だと思いました」

「ラジオ体操は今までも続けているので、全く大変ではありませんでした。全身もバランスよく動かせるし、気分もスッキリしました。プロジェクトは大いに有意義でした」

「1週間のうちで体調の悪い日もあったので、続けるのがやや大変でした。ラジオ体操をした後は、血液の循環が良くなって、体が温くなる感じがしました。ラジオ体操は3分間で無理なく全身運動ができるので、健康にとてもよいと思いました」

「1週間ラジオ体操を続けるのは、今までも時々行っていましたし、朝はみんな早起きなので、あまり大変ではありませんでした。心と体が健康なのが一番の美人だから、ラジオ体操を行うことが大いに役立ちました」

「3年以上続けているので、ラジオ体操を1週間行うのは全く大変ではありませんでした。中村先生に体の動かし方、ポイント、注意など、教えていただいたので、これからのラジオ体操のやり方に参考となります。1日何分でもないので、ラジオ体操を続けた方がいいと思いました」

「体を動かすのは好きなので、1週間チャレンジは大変ではありませんでした。続けてみて、肩こりが少し良くなった気がします。やはり美人でも体は大切ですから、ラジオ体操を続けるのはいいと思います、また中村先生の講演会があるのでしたら、出席したいと思います」

「1週間チャレンジは、つい忘れそうになって、やや大変でした。でも体を動かすことが楽しくなりました。美人になることは、心身共に良い状態になることなので、心の美人をめざすことですね」

「1週間チャレンジはあまり大変でもなく、楽しく続けられました。続けて行くうちに体が楽になりました」

「正しい体操のしかたを教えていただいたので、日常に取り入れた生活をしたいです。体のバランスを取るのに、ラジオ体操はとても良いと思います。良い結果をめざしてがんばります。自分の体は自分で美しくするように努めたいです」

「自分のラジオ体操がうまく体操になっているかどうか心配です。少しでも体を動かすことが気持ち良かったです。きっかけを作ってください、ありがとうございます」

「いろいろと忙しく、ゆっくり行う時間がなかったので、1週間ラジオ体操を続けるのは大変でした。でも続けると、終わった後に、心も体もスッキリ、やる気と元気が出ました。毎日続ける努力、続けたことによってあまり使わないところが柔らかくなり、年を重ねるほど、効果があるものだと思います」

「毎朝テレビを見ながら体操をする習慣があるので、今回のチャレンジはあまり大変ではありませんでした。ラジオ体操をすると体が楽になります。ラジオ体操は年齢を問わずできて、体を動かす習慣をつけるため、ラジオ体操は美人につながると思います」

「20代以降、これといった運動をしていないので、体が思うように動かず1週間続けるのは、少し大変でした。朝6時25分から始まるラジオ体操を実行しました。今まで起床後、体がだるかったのですが、体操を始めてからは、体がスツキリとして、軽くなったような気がします。日々健康維持のために何か運動をしなければとずっと思っていて、テレビで中村先生のラジオ体操を拝見するたびに、これなら私にも続けられるかと思っていましたので、今回直接先生の講義を受けることができて、大変良かったです。おかげさまで運動をするきっかけができました。ありがとうございました」

「まず講演会後に完全に1週間チャレンジを忘れてしまい、ああやらなければ！と思い出し、やってみましたが、とても大変でした。やってみると、ふだん動かさないところを伸ばしたり、縮めたりすることで、すっきり感があり、気持ち良かったです」