

## 第 218 回 4. 8

## 3 級

まず最初に、ラジオ体操についてお話をします。

私の家の近くに公園があります。そこでは、毎朝六時半になりますと、ラジオ体操が始まります。参加者はほとんどが高齢者のようであります。いつも三十人ぐらい集まっています。

ラジオ体操は、昭和の初期から始まりました。当時、アメリカの生命保険会社で行われていたものを日本も取り入れたのであります。それがラジオ放送によりまして、全国に広がっていきましました。

皆さん御存じのとおり、ラジオ体操には第一と第二があります。それぞれ三分ほどの長さであります。両方合わせても六、七分で終わります。

運動自体もそれほどハードなものではありません。しかし、ラジオ体操をすることによりまして、様々な運動効果が生まれるというふうに言われています。

なぜかといいますと、ラジオ体操は、体のいろいろな部分を動かすようにできているからであります。例えば、背筋など、ふだんはあまり使わない筋肉を動かすように工夫されています。その結果として、姿勢がよくなるのであります。

姿勢がよいということは、体の中心がしっかりしているということでもあります。逆に、姿勢が悪くなりますと、体の機能が低下してしまうとも言われています。

ラジオ体操は、体を鍛えるために行うものではありません。運動不足を解消し、体の機能を

維持するというのが最も大きな役割であります。ラジオ体操は、いつでもどこでも誰でもできる軽い運動であります。私も健康のために取り組んでみようと思っています。皆さんも始めてみてはいかがでしょう。

それでは、次に、キャンプについてお話をします。

皆さんは、キャンプを経験したことがありますか。私は、中学生のときに、学校の行事で体験しました。夜になって、みんなでキャンプファイヤーをしたことをよく覚えています。

最近、またキャンプがはやっているそうであります。特に、若者の間で人気になっています。その理由はいろいろあります。一つは、都会を離れて、自然に触れるということでありま。これは、昔も今も変わりません。それに加えて、今はきれいで設備の整ったキャンプ場が

増えてきました。そういうところは、気軽に行けるので人気があります。

今の若者は、昔と違いまして、キャンプをおしやれに楽しんでいるような感じがします。しかも、最近では、一人でキャンプをするという人も多くなっているようであります。新型コロナウイルスの影響によりまして、人とつながりにくくなっているからかもしれません。

ところで、キャンプには防災に役立つという側面もあると言われています。確かに、災害が起きたときには、電気やガスが使えなくなるころとがあります。水道も使えないかもしれません。そういうときに、キャンプ用品が役に立つというわけです。

しかし、どんなに便利な道具がそろっていても、それを使うことができなければ役に立ちません。キャンプをたくさん経験して、ノウハウを蓄積しておくことが重要なのであります。私は、あまりキャンプには関心がなかったのでありますが、

---

これからは災害から身を守るため  
にも、その知識と経験を増やしていきたいと思  
います。(了)