

ラジオ体操は健康の源

細田木材工業株式会社
顧問 細田 安治

ラジオ体操を始めた動機

1966年(昭和41)世のなかには、東京オリンピック直後の不況も一段落高度成長時代への入口へさしかかっていた。筆者のラジオ体操を始めた時期はこの時代、準備体操で安全作業を行い社員の健康と安全を守ることが目的だった。

◇人手不足の時代社員の安全と健康を守るには

当時から「木材や」の3K、きつい、汚い、危険、三つの悪条件で欠勤者が多く人手不足が恒常化し、支障をきたしていた。腰痛、つまりぎっくり腰だ。無理な姿勢で腰に負荷をかけるために発生する。筆者もさんざん経験した辛い痛みだ。このぎっくり腰の予防とぎっくり腰と複合災害を予防し社員の安全と健康を守る方法はないだろうか。と模索していた。

◇安全作業対策

簡単なことだが、始業前に準備運動をしっかりと筋肉を柔軟にし体全体に「これから動かすから頼むぞ」と指示を出し、体全体をそのつもりにならせば、体は仕事をする準備ができる。つまり負荷を受け入れる体制が整いスムーズに体が動くことになる。こんな簡単なことに気が付かなかったのか。つまり、始業前に準備運動をすればいいことだ。

◇ラジオ体操で一石三鳥

社員の安全と健康を守り欠勤者を減らすことができれば、たった3分余の時間を使うだけで「一石二鳥」どころか「一石三鳥」の問題解決になる。こんないいことはない。とにかく始めようと、ご存じラジオ第一体操を見よう見まねで始めた。30人ほどの集団は最初のうちは戸惑っていた。ラジオ体操は小学校以来という者も、数多く動作もバラバラでとてもラジオ体操をしているとはいえない状況だった。

しかし時間の経過とともに、不思議なもので社員達は、戸惑いもなくなりラジオ体操が面白くなった。とにかく全体がまとまってラジオ体操ができるようになった。こうなったら「しめた」もので欠勤も減り「ぎっくり腰」で休む者はほとんどいなくなった。

正に、一石三鳥の実現と、細田の教訓「なせば成る」であった。ただし、ここで手抜きした。順番と動作を覚えるのが精いっぱい「体を動かし実行しなければ」を第一義として、「とにかく体を動かすことだけに集中」してしまったことである。ここで学んだことは正しい動作での体操に関心を持つ



職場の体操

こと。

◇新木場移転から本格化

1976年(昭和51)新木場へ移転し、製材工場はあけぼの協同組合、乾燥加工工場は東京木材乾燥協同組合と二か所に、営業所は5ヵ所に分かれたが、社員の安全と健康を守るためにラジオ体操は徹底して行うように指導した。

◇旧木場跡地の木場公園でラジオ体操始まる

深川ラジオ体操会が結成されたのは、1992年(平成4)6月、旧木場公園、北広場約1ヘクタールをラジオ体操会場として申請し使用を許可された。筆者は、新木場移転と同時に入会すればよかったが、当時は早朝、深夜まで仕事に打ち込んでおり、「ラジオ体操は会社でしょう」と自分勝手に決め込み忙しさを理由にラジオ体操会に入会しなかった。

ここで学んだことは、時間は作れる。チャンスを生かせだ。

◇愛犬プリュー

1985年(昭和60)雨の日に我が家へ迷い込んできた愛犬プリュー(フランス語で雨の意味)の「散歩が日課の為入会できず」これも自分勝手な言い訳であった。ここでの学びは、工夫すれば時間はできる。変化をチャンスに、チャンスは逃すな。「ドロッカーの教え」

家族中から愛され続けてきた愛犬プリューは、足かけ15年間にわたり、我が家を元気にしてくれたが、1999年(平成11年12月25日)外泊中の病院から引き取る途中、石島フジマート前で筆者に抱かれたまま息を引き取った。15年間家族の一員同様に生活した愛犬プリューの死は誠に残念の極みであった。当日の我が家は、子供たちの涙のなかでお通夜、翌26日両国の回向院に納骨した。

◇ラジオ体操会入会

2000年(平成12)ラジオ体操会に入会

愛犬プリューを見送ったあと、念願叶いやつとのことラジオ体操会に入会した。実に長い年月だった。1966年(昭和41)から数えて34年かかってやっと入会した。年齢では前期高齢者の一歩手前の67歳である。いかにも遅い入会だ。しかし、日課の愛犬の散歩の同時刻で時間を取られていた。やっと都合がついたのが前期高齢者一歩手前ぐらいの年齢になるのは「仕方がない」と割り切っていたが、工夫が足りなかったと思う。第一、第二、みんなの体操と三体操合計11分余り所要時間中には、愛犬を繋ぎ体操ができたはずだ。しなかったのが悔やまれる。やる気不足か。

ここでの学びは「工夫すれば二つのことを同時にできる」。と考えれば簡単なことだ。

◇入会后

入会すると月1回錦糸町墨田体育館で東京都ラジオ体操連盟の講習会がある。都内全域から会員が集合するので、その人数はピーク時550人を越えているほどの盛況である。



愛犬プリュー

隣の人と手が接触するほどの混雑ぶり、互いにぶつからないよう交互に並び受講する。

座学と実技で1時間30分中身の濃い講習会である。筆者は、ここでも間違いを犯した。毎月第3木曜日夜6時30分から所要1時間30分、8時までの講習は結構きつかった。筆者の勝手な解釈は「ラジオ体操は自分の体に合わせて無理なく体操することで楽しめばいいのではないか」と勝手に解釈して、体調の良い日、仕事の都合がつく日だけ参加した。考えが甘かった。

ここでの学びは、自らのスケジュール管理をしっかりとしなくてはならない。



東京都連の講習会全景

◇指導士資格取得

前記の錦糸町墨田体育館の講習会に年間10回通えば、指導士の資格が取得できるが上記のように不真面目の為、12年がかりで、2012年(平成24)に取得した。

◇二級指導士試験不合格

次の目標は二級指導士である。とにかく受けてみようと思検したが、こんな心掛けでは合格するはずなし。学科はなんとか合格したが実技で当然ながら不合格となった。

ここで学んだことは、しっかり準備しなければ合格しないこと、つまり準備とは予習のこと、学科は一夜づけで間に合うも、実技は準備怠りなく体に覚え込ませねば合格しないことを学んだ。

◇二級指導士試験合格

2019年(令和元)むきになって予習した結果、何とか二級指導士の受験に合格した。齢は83歳である。1966年(昭和41)から数えれば53年なんと半世紀を越えたことになる。長い道のりだった。

ここで学んだことは、予習の徹底と指導者による指導、自分では気が付かない動作の間違い、不十分な動きなど指摘してもらうこと、しかも指摘を謙虚な気持ちで受け取り自分に生かすことである。



第52回1000万人のラジオ体操・みんなの体操会

◇一級指導士資格取得に挑戦する

二級取得後二年経過後でなければ、一級指導士資格取得試験を受験できない決まりがある。ここで思いもかけぬ新型コロナウイルスの発生により、試験が二年間延期になった。この規定に従えば「2021年に受験できる」はずが、コロナ禍により延期となってしまった。

筆者は昨年米寿の88歳で一級受験の予定で準備してきたが残念ながら一年延びてしまった。この一年が実に大きい。体力が急激に落ちてきた。今や体力と競走しながら体力に追い越されないよう日々頑張っている。受験日は目の前に迫った3月13日 日曜日 14時15分～15時15分である。筆記試験は郵送で答案を提出した。

残るは実技のZoom試験である。全力でぶつかり高齢者でも理論もしっかり勉強し、実技は、正しい指導を理解し、正しい動作を身に着け、正しいラジオ体操を実行すれば、資格取得も可能であることを実証したい。

取得後は全年齢層対象に地域、学校、職場にラジオ体操の普及啓蒙運動に努め健康年齢の増進、安全作業の増進、子供達の体力作りに少しでも役立てるよう努力したいと決意している。

尚、この原稿が発行される時点では結果が出ている。合格は嬉しいが仮に不合格となっても、合格まで挑戦する覚悟であります。完