



みなみっ子

48号

学校教育目標

自立

協働

創造

令和8年7月30日(木)

南城市立大里南小学校

文責 校長 與儀 毅

地域でのラジオ体操の取り組みに感謝!!

今年は各支部のラジオ体操の様子を見るため、1日に2カ所程度、地域にお邪魔しています！
ラジオ体操は、子どもたちの健全な育成や地域社会のつながりにおいて、非常に大きな役割を果たしています。

1 理にかなった全身体操としての効果

ラジオ体操は、わずか3分程度の中に約40種類の筋肉や関節をバランスよく使う動きが凝縮された、極めて効率的な運動プログラムです。

科学的な運動効果: 普段の生活では使わない筋肉をほぐし、柔軟性や血行を促進します。

手軽さと安全面: 特別な器具や広い道具も要らず、老若男女問わず安全に行えるよう計算し尽くされています。

2 夏休みなどの「生活リズム」を守る砦

長期休みに入るとどうしても乱れがちな子どもたちの生活習慣ですが、朝のラジオ体操が強力な「生活の軸」になります。

規則正しい朝の習慣: 「毎朝同じ時間に起きて出かける」という目標ができることで、早寝早起きが自然と習慣化します。

一日を元気にスタート: 朝一番に日光を浴びて体を動かすことで、自律神経が整い、心身ともにスッキリとした状態で一日を始められます。

3 保護者や地域の方々の温かい支え

ラジオ体操の会場が毎朝当たり前のように準備されている背景には、地域の方々や保護者の存在があります。

見守りと安全の確保: スタンプを押してくれるボランティアや、安全を見守る保護者・自治会の方々の存在が、子どもたちの安心感につながっています。

地域の絆の再確認: 地域の大人が子どもたちの顔と名前を覚え、声をかけることで、防犯や防災の観点からも強い地域ネットワークが築かれます。

4 豊かな「世代間交流」を生み出す場

ラジオ体操の会場は、未就学児から小中学生、子育て世代、そしてシニア世代までが集う、地域でも数少ない多世代の交流拠点です。

自然なコミュニケーション: 一緒に同じ体操をして「おはよう」「今日も暑いね」と挨拶を交わすだけで、年齢を超えたあたたかい交流が生まれます。

地域の文化・思い出の継承: 上の世代から挨拶やマナー、朝の気持ちよさを学び、次の世代へと受け継いでいく貴重な機会となっています。

ラジオ体操は単なる「朝の軽い運動」にとどまらず、健康づくり・生活習慣の定着・地域の安全と絆の形成という多くの価値を併せ持った、日本の素晴らしい地域文化といえます。

ラジオ体操がもたらす3つの「健康」：体・心・地域の絆

個人へのメリット：心身の健康とリズム



効率性

特別な器具なしで全身の柔軟性を高め、血行を促進する計算し尽くされたプログラムです。



生活の軸

毎朝同じ時間に起きて外出することで、早寝早起きが自然と習慣化されます。



自律神経

朝一番に日光を浴びて体を動かすことで、心身ともにスッキリした状態で一日を始められます。

地域へのメリット：交流と安全のネットワーク

交流の拠点

未就学児からシニア世代までが集まり、挨拶を交わすことで温かい絆が生まれます。



見守りの場

地域の大人が子どもの顔と名前を覚えることで、強固な安全ネットワークが構築されます。



文化とマナー

上の世代から挨拶や公共の場での振る舞いを学び、次世代へ受け継ぐ機会となります。

