

Q ラジオ体操の効果は？



A

一般財団法人簡易保険加入者協会「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」によると、ラジオ体操を週5日以上（3年以上）実施している55歳以上の方を対象に調査した結果、体内年齢が実年齢より10～20歳若く、血管年齢や体力年齢も実年齢より若い傾向がみられています。

江戸川区では毎年、ラジオ体操大会を開催しています



江戸川区では、区民の健康増進並びに青少年の健全育成等を目的としてラジオ体操大会を開催しており、毎年、区内6地区を巡回実施しています。

詳しくはこちらをご覧ください
「江戸川区民ラジオ体操大会」



東京都では「みんなでラジオ体操プロジェクト」を実施しています



東京都では都民の健康増進と東京2020大会への気運醸成を目的として、誰もが知っているラジオ体操を活用した「みんなでラジオ体操プロジェクト」を2020年までの間実施します。

東京2020大会開催期間にあたる7月24日～9月6日を重点期間と位置づけ、広く全国にラジオ体操の実施を推進します。

ラジオ体操について

詳しくはこちらをご覧ください

■全国ラジオ体操連盟

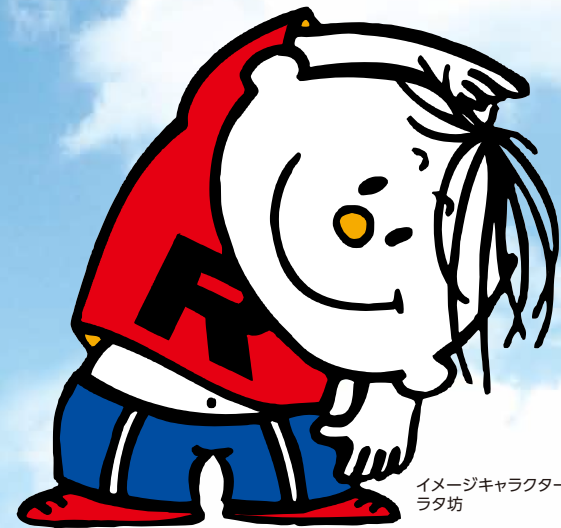


■かんぼ生命
ラジオ体操・
みんなの体操



江戸川区 ラジオ体操実施会場マップ

ラジオ体操をして 健康になろう！



イメージキャラクター
ラタ坊

- ◆ ラジオ体操は、全身をバランスよく動かす運動が組み合わされています。
- ◆ 激しい運動に比べ、筋肉や関節、腱などへの負担が少ないため、子どもから熟年者まで誰でも効果的に体力や筋力を鍛えることができます。
- ◆ お近くの会場にてラジオ体操をみんなで行き、健康づくりや仲間づくりをはじめませんか！

