

令和5年7月20日 佐藤

早朝の区内施設に約400人が集まり、「ラジオ体操」「すみだ花体操」

区では、本日、フクシ・エンタープライズ墨田フィールドにおいて、墨田区ラジオ体操連盟創立70周年記念として「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を開催しました。区内での巡回ラジオ体操会は、令和元年に続き、4年ぶりの開催となりました。

会場では、入場開始の午前5時30分から参加者が続々と集まり、開始時刻となる午前6時には、区内外から総勢376人の方が集まりました。

フクシ・エンタープライズ墨田フィールドのトラック内の芝生に整列した参加者たちは、まず「ラジオ体操第1」のピアノ生演奏と講師の動きに合わせ、一斉に体操をスタート。小さな子どもからお年寄りまで、梅雨のジメジメとした暑さを吹き飛ばすように、「1・2・3・4」と大きな掛け声を出しながら元気いっぱい体操している姿が印象的でした。

その後、いつでもどこでも気軽にできる、墨田区の区民健康体操「すみだ花体操」を実施。すみだ花体操のインストラクター、普及員と一緒に、区民の愛唱歌『花』のメロディーに合わせ、ゆったり体をほぐす運動の「つつじ編」を体操しました。

参加した親子は、「いつものラジオ体操とは違って、今日はたくさんの方が集まって、とても楽しかった。」「子どものころに巡回ラジオ体操に参加したことがあり、懐かしい。生演奏で体操するのがすごく新鮮でぜいたくな気分になった。」と区内で4年ぶりの実施となったイベントを楽しみました。

《写真》 実施の様子（ラジオ体操）



実施の様子（すみだ花体操）



《概要》 2023年度 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

日時：令和5年7月20日（木） 午前6時00分～（午前5時30分入場開始）

開場：フクシ・エンタープライズ墨田フィールド（墨田区総合運動場）所在地：墨田区堤通2-11-1）

主催：株式会社かんぼ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟

共催：墨田区 後援：墨田区体育協会 協力：日本郵便株式会社

参加者：376人（主催者発表）

《参考》 すみだ花体操

区民が運動習慣を身に付けるきっかけにしてもらうため、いつでもどこでも気軽にできる区民健康体操として、平成19年度に『すみだ花体操』を作成。

区民の愛唱歌『花』のメロディーに合わせ、わずか3分でできる簡単な体操で、テンポのやや速い「さくら編」、ゆったりとした「つつじ編」の2つのパターンがあり、年齢や体調にあわせて選べる。

体操の動画、その他の概要は区の公式HPにて

https://www.city.sumida.lg.jp/kenko_fukushi/kenko/kenko_zukuri/hanataisou.html

《問合せ》 地域力支援部 スポーツ振興課（本イベント全般）

03-5608-6312

保健衛生担当 保健計画課（すみだ花体操について）

03-5608-8514

お問い合わせは午後5時までをお願いします。（広報広聴担当 03-5608-6220）