

# ラジオ体操で元気アップ!



わたなべ たかし  
ひがしむらやま  
東村山市長(東京都) **渡部 尚**

## ラジオ体操と散歩で病気知らず

早いもので私が市長に就任して17年と4カ月が経過しました。全国の市長さんと同様、私も土日・休日もなく連日慌ただしく過ごしていますが、幸いにもこの間2度ほどインフルエンザで市役所を休んだ以外は大きな病気もせずに、毎日元気に仕事をさせていただき、健康のありがたみを実感する日々を送らせていただいております。

時々「激務なのに市長はいつも元気ですね。何かおやりになつていらっしゃるんですか?」



多摩湖自転車歩行者道を歩いて都立中央公園へ向かう筆者



都立中央公園でラジオ体操会連盟の皆さんと体操をする筆者

と聞かれることがあります。特別何かすごいことをしているわけではありません。思い当たるのは、ほぼ毎朝、自宅から2kmほどの所にある「東京都立東村山中央公園」と歩行者専用の緑道を散歩して、そこで東村山市ラジオ体操会連盟の皆さんとラジオ体操をして、また自宅まで同じ道を歩いて帰ってくる、ということをお繰り返しているということぐらいです。

毎朝、四季折々の武蔵野の景色を見ながら散歩して、体操仲間の皆さんと緑豊かな公園で楽しくラジオ体操をすると、目覚めたばかりの身体にリズムが生まれ、気持ちもスッキリして、全身に力が湧いてくる気がします。そうした意味では、ラジオ体操と散歩が私の元気の源なのだと思えます。

## コロナ禍の中でも分散して体操会を継続

そもそも、なぜ私がラジオ体操と散歩を始めたかと言

ますと、市長に就任し会食などの機会が増えたせいか急激に太ってしまって、それを何とかしたいと思ったからで、健康維持・増進のために始めたというよりダイエットというか、出っ張ったおなかを少しでも引っ込めたいと思って始めた、というのが真実に近いかと思えます(コチラはあまり効果ありませんが……)。

初め、簡単にできる運動ということで散歩を始めました。そのうち東村山中央公園を歩く私のすぐそばで体操をされていたラジオ体操会連盟の当時の会長さんから「通り道なら、ついでにラジオ体操もやりませんか」と声を掛けていただいたのがラジオ体操を始めたきっかけです。それ以来、早朝から仕事がある時や雨降り、花粉症の症状がひどい時期を除いて、ほぼ毎朝、連盟の皆さんとラジオ体操をするようになり、かれこれ14、5年にはなろうかと思えます。この14、5年で思い出深いのは、やはり令和2年からのコロナ禍です。コロナ禍であらゆるものが一時は中断をせざるを得ませんでした。ラジオ体操会も例外ではなく、大勢の人が集まるのは感染リスクが高いということで、確か半年ほどだったと思えますが、中断を余儀なくされました。しかし、中止になってもしばらくすると誰かが呼びかけたというわけではないのに、見知った体操仲間が三々五々集まり、小グループになって公園内に分散し、マス



夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会で1,300人の前でラジオ体操をする筆者(その1)

## 市制60周年記念「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を開催

実は本年4月、本市は市制施行60周年の節目を迎えました。数年前から私は60周年を迎えるに当たりNHKラジオで放送される「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を60周年の記念

クをしながら輪になってラジオ体操をするようになっていきました。散歩だけは続けていた私はこうした工夫をしながら体操を続けようとする皆さんの熱心さを目の当たりにして、とても感動し、すぐさま体操の輪に加えていただいたのです。そのおかげで私も再びラジオ体操ができるようになりました。

実は本年4月、本市は市制施行60周年の節目を迎えました。数年前から私は60周年を迎えるに当たりNHKラジオで放送される「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を60周年の記念

事業の一つとして東村山で開催できないかと考えるようになり、東村山市ラジオ体操会連盟の溝口会長さんと相談し、連盟のご尽力とご協力の下、誘致に向けて取り組んできました。

幸い東京都ラジオ体操連盟様の後押しも頂き、「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」の主催団体であります(株)かんぽ生命保険様、NHK様、NPO法人全国ラジオ体操連盟様のご理解を頂き、本年7月26日に本市で開催の運びとなったのです。

当日は素晴らしい青空に恵まれ、早朝にもかかわらず会場となった東村山市運動公園には、子どもから大人やご年配の方まで1300人という多くの方にお集まりいただきました。鈴木大輔先生の元気あふれるご指導と幅しげみ先生の素晴らしいピアノ伴奏、そしてアシスタントで本市にゆかりのありました館野侘奈さんと森山雅斗さんの美しい模範演技で、会場は大変な熱気に包まれました。特に幅しげみ先生には、伴



夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会で1,300人の前でラジオ体操をする筆者(その2)

奏で東村山が生んだお笑い界のスーパースター志村けんさんの『東村山音頭』や『ヒゲダンス』を演奏いただき、会場は大変な盛り上がりでした。

参加された市民の皆さんも大きな声を出して力いっぱい体操され、NHKラジオ第一放送を通じて、本市の市制施行60周年の慶びとともに、東村山市から市民の皆さんの元気を市内外の方に広くお届けすることができたと思います。

今後も日課のラジオ体操と散歩を続け、自分自身の健康維持・増進を図るとともに、今回の「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」の東村山開催を契機に、市民の皆さんの間にラジオ体操を広げ、まちぐるみで元氣アップを図っていききたいと思えます。