

参加方法

①「市原市版マイベストプログラム」への登録

個人またはチームでマイベストの目標を設定し、マイベストプログラムに参加しましょう。

別紙参加申込書をスポーツ振興課窓口へ提出または郵送してください。
または、市ホームページ内「応募フォーム」よりお申し込みください。

URL: <https://www.city.ichihara.chiba.jp/bunka/olypara/radio-taisou.html>



市ホームページ
QRコード

申込期限: 令和3年3月31日まで

②「いちぽカード」の発行

参加者には「いちぽカード」を発行します。
マイベストプログラムに登録することで1ポイントがもらえます。

③ラジオ体操などの運動の実践

目標の達成を目指して継続的にラジオ体操や運動を行いましょう。
マイベストカードを活用して日々の運動・健康をチェックしましょう。
チームで参加する場合、市HPで活動等を紹介します。

問い合わせ先

市原市役所スポーツ振興課オリンピック・パラリンピック推進室
〒290-8501 市原市国分寺台中央1-1-1 電話:0436-23-9872

ラジオ体操のラジオ放送

NHKラジオ第1放送	毎日	6:30~6:40
NHKラジオ第2放送	月曜~土曜	8:40~8:50
		12:00~12:10
		15:00~15:10

ラジオ体操・みんなの体操などのテレビ放送

NHK Eテレ	毎日	6:25~6:35
NHK 総合テレビ	月曜~金曜	9:55~10:00
		14:55~15:00

自宅で楽しくできるラジオ体操の動画

【見て、聞いて、動いて覚えるラジオ体操チャンネル】

URL: https://www.youtube.com/channel/UCSQ_2ZrxYK3UGEkEK43Daeg/videos
○視覚情報が多いもの、聴覚情報が多いものなど自分に合うツールが選べます

出典: 一般社団法人簡易保険加入者協会



いちぽ

市原市版 マイベストプログラム

ラジオ体操から始めよう!

東京オリンピック・パラリンピックの大会ビジョン
に掲げられる基本コンセプトのひとつは
「全員が自己ベスト」

市原市では市民のスポーツ実施率の向上を目指し、
マイベストを目指す個人やチームの取り組みをラジオ
体操を通じて応援します。
ラジオ体操を定期的に行い運動や健康のマイベスト
を目指してみませんか。

東京オリンピックまでに
マイベストを目指そう!



スポーツの意義

スポーツには、健康で自立した生活を実現する「からだ」と、スポーツを行うことによって得られる爽快感、達成感、連帯感などの「こころ」の両面から心身の健全な発達を促し、人生をより充実したものとするとともに、豊かな活力ある地域社会の形成に寄与する大きな役割がある。

出典：「市原市スポーツ推進計画」

スポーツ実施率

国では、スポーツ基本計画に基づいて、成人の週1回以上のスポーツ実施率が65%程度、週3回以上のスポーツ実施率が30%程度となることを目標としています。国民のスポーツ参加を促進する取組の充実を通じて、国民の誰もがいつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会の実現を目指します。

出典：「スポーツ基本計画」

本市においても、週1回以上スポーツ・レクリエーションを行う成人の割合が、65%以上になることを目指します。

出典：「市原市スポーツ推進計画」

スポーツとは？

スポーツについて、激しい身体活動やつらいものとして考える必要はない、必ずしも勝ち負けにこだわるものでもない。

ウォーキング、散歩、ひと駅歩き、階段昇降等も含め、目的をもって楽しく体を動かせば、それがスポーツである。

スポーツはアスリートのもものだけではなく、みんなのものである。

出典：「スポーツ実施率の向上のための行動計画」



ラジオ体操の良さは？

90年以上の歴史がある「ラジオ体操」は、ほとんどの日本人が知っています。それ故、世代を問わず誰でも気軽に参加できるという利点があります。

また、運動は続けることが大切です。いつでも、どこでもできる「ラジオ体操」は、継続が容易な点でも理想的な運動といえるでしょう。

出典：一般社団法人簡易保険加入者協会より



ラジオ体操は何か効果があるの？

ラジオ体操を継続している人を調査した結果、次のような効果が認められたよ！

出典：一般社団法人簡易保険加入者協会より

【身体機能を維持・向上】

- よい姿勢を保つことができる
- 筋力の低下を防げる
- 柔軟性を高められる
- 血液循環がよくなる
- 呼吸機能が向上する
- 内臓機能が向上する

【こころの健康を保持】

- ストレスの解消に役立つ
- 活力がわいてくる
- 精神的なゆとりができる

【生活が規則正しくなり、食欲減退が防げる】

- 毎日、決まったラジオ体操を行うことで、それにあわせて決まった時間に起床して食事をし、就寝している
- 定期的な運動と規則正しい生活をすることによって、食事減退が防げ、バランスのよい食事をしている人が多い