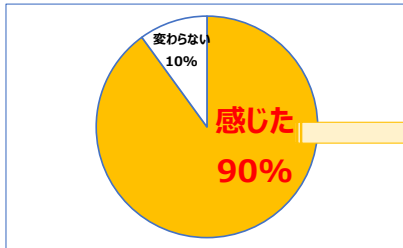


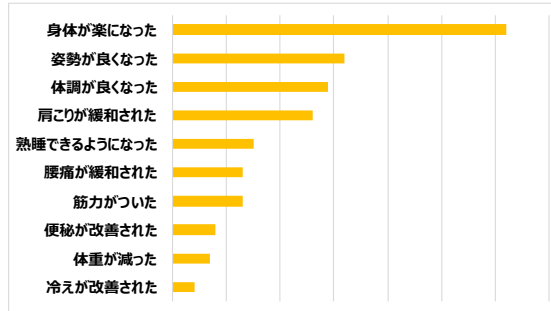
ラジオ体操実施者アンケート

■計100人（20代～80代男女）

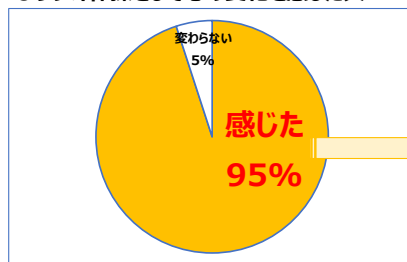
◎ラジオ体操をして身体の変化を感じた人



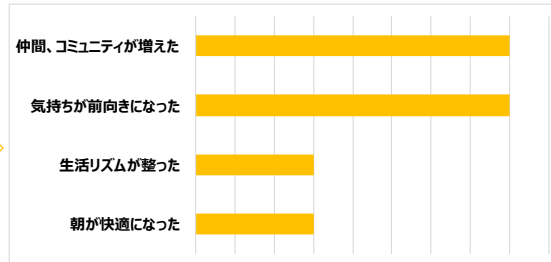
★どのような変化を感じたか



◎ラジオ体操をして心の変化を感じた人



★どのような変化を感じたか



◎実際の声

心も体もスッキリします！ラジオ体操は健康に良い動きが沢山はっていて素晴らしいと思います。簡単に体と心をリフレッシュできる手段の一つだと思う。毎日タイムリーにみんなと一緒にできると素敵だなと思いました。一体感があり、他の方とすぐに仲間になれることが魅力です。

1人でも多くの人に実施してほしい！

身体に良いだけでなく、心の健康にも効果的だということを身をもって実感。各運動には目的とねらいがあるけど、まだその先があると確信しています！夢に手が届くスゴイ体操！どの世代の人とも一緒にできるのが素晴らしい。

朝のラジオ体操で1日の生活リズムを作ることが出来る。地域の方とのコミュニケーションを取ることが出来る。体調管理に最適。

第一だけでも3分でできるし、勝ち負けもないので老若男女問わず気軽に始められる運動だと思う。

夫婦で行っています。お互いの健康チェックになっています。

朝から体を動かして一日のスタート、最高です！

毎日同じ事を続ける事で、生活のリズムが整います。

筋力アップして贅肉が減ってきました。小学校の頃から何となくやってきた体操ですが、正しい動きを意識して行うと全身の筋肉を満遍なく動かせることに気づきました。簡単にどこでもできるのがいいです。

継続する中で体調の変化や季節の変化を知ることが出来、生活にメリハリがついた。

早起きの習慣がついた。1日のリズムが作れる。今のところ、病院の検査の数字はすべて正常範囲内です。

日頃使えていなかった部分を感じます。毎回ラジオ体操の偉大さを身体で感じています。

誰もが知っている体操なので一緒に楽しむことができる。毎日同じ動きをすることで少しの体調変化に気付くことができる。自分のペースで体操できる。

不眠症でしたがよく眠れるようになって、調子がいいです。そして朝の空気はとっても美味しい朝の太陽は気持ちいいです。

朝一に体を動かすと気分的に気持ちが向上します。

日本国民全員ができる数少ない事なので復権して欲しいです。

仲間に出会える。

皆が知っているという気軽感が良い。

体の芯からポカポカし、血流がよくなったためか肩が軽くなりました！気持ちも前向きになりますし、もっと頻繁にやりたい。

3分間で全身運動ができる。ひとつひとつの体操に効用があることを知ると身も心も健康になれることがとても嬉しいです。毎日、実践したいと思います。

両親の年齢であっても気軽に進められる難易度なので、一緒に行いたいと思います。