あきたの元気印

市民の健康づくり支援

大館市ラジオ体操の会会長

渡邉美和子さん(87)

大館市字八幡沢岱

毎月1回、第2土曜日の午前10時から「ラジオ体操のつどい」を大館市中央公民館で開いている。市民に正しいやり方を伝えるなど、ラジオ体操の普及に努める。

大館桂高校（現大館桂桜高）時代に、友人から「体が柔らかい」と体操部に勧められ入部した。秋田大学教育学部（現教育文化学部）を経て体育教諭に。県内の中学校を中心に回り、部活動で器械体操の指導にも当たった。

退職後の60代に入った頃、市ラジオ体操の会に入った。学校で教えていたラジオ体操があらゆる運動の基礎になるという実感があり、もっと理解を深めようと思った。1級ラジオ体操指導士の資格を取得。「腕を伸ばす動きは、手の小指を真っすぐにすることを意識すればスムーズにいく」といった知識を重ねた。「正確なやり方を覚えれば、全身を無駄なく動かせる」と解説する。

ラジオ体操の普及に努める渡邉さん。自らも体を動かし健康を維持している

ラジオ体操を通じ、多くの人に元気になってもらいたいとの思いが根底にある。指導というよりは、自分が学んだことを仲間に伝えるという気持ちで接する。アドバイスした人がうまく動けるようになると、一緒になって喜ぶ。

活動はラジオ体操にとどまらない。退職から間もない頃、指導者不足で各校の体操部が休止せざるを得ない状況をみて、子どもたちが体操に親しめる機会をつくりたいとジュニアクラブを設立した。

フレイル（虚弱）予防を目的とした「和楽体操」を独自に考案し、今も定期的に市民に伝えている。椅子に座ってできる動きもあり「運動したいが、さまざまな理由でできない人にも体を動かす楽しさを味わってほしい」と語る。

多忙な日々も、朝のラジオ体操で健康を維持してきた。昨年は文部科学大臣から、生涯スポーツ功労者として表彰された。「体を動かすことが好きなので、楽しくやってこられた。いろいろな方々と触れ合えたことに感謝したい」

（佐藤康央）

〈随時掲載〉