

ラジオ体操—元気な日本

私は今年の4月に横浜へきました。家の近くの公園で毎朝の六時半にたくさんの方が集まってきます。ベトナムではお年寄りが集まって体操をしますので、最初は同じ様なものと思いました。公園へ行ってみるとびっくりしました。お年寄りだけじゃなくて、若い人も子供たちも運動をしています。誰でも参加できる体操は珍しく、とても良いことではないでしょうか。どんな体操をしているのか参加して、日本人に教えてもらおうと思いました。

これはラジオ体操と言い、ラジオ体操は1928年11月1日に放送を開始し、それぞれ13科目からなる、第一体操と第二体操があります。子供達は夏休みにラジオ体操に参加するとスタンプがもらえます。たくさんスタンプを集めたら、鉛筆やノートなどがご褒美としてもらえます。私がもう少し若ければ、スタンプをもらえたかもしれません。ちょっと残念です。

日本へ来てからの、大学院生活は大変で、私はストレスがたまっていました。朝早く起きてラジオ体操に参加すると、健康にも良いしストレスも解消できます。公園でラジオ体操をしている人たちもとても元気そうです。あるおじいさんはたぶん70歳ぐらいですが、毎朝ラジオ体操をしていて、とても元気です。私のおじいさんは少し元気がありませんが、もし、ラジオ体操に毎日参加すればきっと元気になれるでしょう。

日本人は誰でもラジオ体操をしたことがあるそうです。私の国では地域や年齢によって様々な体操がありますが、誰でもできるというものはありません。また、体操をあまりしない人もいます。ベトナムでもだれでも参加できる日本のラジオ体操のようなものがあれば、いいなと思います。それで、元気なベトナムも作られるようになると思います。

以上、ラジオ体操についてお話ししました。

ご清聴ありがとうございました。

ご質問があれば、お願いいたします。