

3月に入り、そろそろ冬の運動不足をなんとかしなくては！と思い始めました。

最近、テレビなどで「元気あつぷる体操」や「健康雪かき体操」など、音楽にあわせて楽しんで体を動かす青森県オリジナルの体操が紹介されていますね。他県にも、やはり同じようにいろいろなご当地体操があるようです。

青森県では60年ほど前にも「青森県民体操」というオリジナル体操が作られました。



「楽しい県民体操」(市史編さん室蔵)

市史編さん室が所蔵する資料に、市民の方から寄贈いただいた「楽しい県民体操」という解説書があります。これは、昭和28年(1953)10月に発表された体操で、青森県体操連盟が作成、青森県教育委員会が制定、曲は長谷川芳美氏によるものです。楽譜をみますと二長調で始まる軽快な曲で、体を揺する、背伸び、足の屈伸などわかりやすい12種類の動きで、子供から大人まで取り組めそうなものです。昭和29年度教育要覧(昭和29年12月5日青森市教育委員会発行)には「小・中学校体育デーの県民体操」という写真が掲載されていますので、市内各学校で取り入れられていたようです。この体操は、雪国である青森県民のねこ背とO脚の矯正が大きなねらいで、また健康増進や疲労回復をも図るというものでした。



県民体操の解説

また、昭和29年12月のラジオ青森(RAB)の週間プログラム(市史編さん室所蔵)には、朝は毎日6時25分から30分まで、昼は火曜日から土曜日の12時55分から1時まで「県民体操」の放送があります。朝は家庭で、昼休みには職場で、みんなで取り組もうということなのでしょう。県民体操が制定されたのと同じ頃、弘前市では市内小学校体育教員らにより「制定体操」が作られ、これは現在も小学校連合体育大会で行われています。青森市小学校体育デーでは、現在はダンスNEBUTAが演じられていますね。この昭和28年頃は、戦後不足していた校舎の整備も進み、前年の市町村教育委員会の発足、翌年4月の社会教育課新設を受け、新しい教育に一歩踏み出した時期だったのでしょう。

		ラジオ青森 JOGR 1120KC No.15 1954.12.1 現在 八戸 JOGO 1060KC								
曜日	時間	月	火	水	木	金	土	日	曜日	時間
	5:30-45	今日のこよみ	今日のこよみ	今日のこよみ	今日のこよみ	今日のこよみ	今日のこよみ	今日のこよみ		30-45
C	45-00	朝の民謡	朝の民謡	朝の民謡	朝の民謡	朝の民謡	朝の民謡	朝の民謡		45-00
	0-10	ニュース・天気予報・番組予告	ニュース・天気予報・番組予告	ニュース・天気予報・番組予告	ニュース・天気予報・番組予告	ニュース・天気予報・番組予告	ニュース・天気予報・番組予告	ニュース・天気予報・番組予告		00-10
6	10-25	農山漁村へ(青森県)	農山漁村へ(青森県)	農山漁村へ(青森県)	農山漁村へ(青森県)	農山漁村へ(青森県)	農山漁村へ(青森県)	農山漁村へ(青森県)		10-25
	25-30	県民体操	県民体操	県民体操	県民体操	県民体操	県民体操	県民体操		25-30
C	30-45	COME COME英語	COME COME英語	COME COME英語	COME COME英語	COME COME英語	COME COME英語	朝のメロデー		30-45
	45-00	朝の教養(文部省)	朝の教養(文部省)	朝の教養(文部省)	朝の教養(文部省)	朝の教養(文部省)	朝の教養(文部省)	朝の教養(文部省)		45-00
	0-10	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報		00-10
7	10-20	市民の時間(青森市)	朝のトビックス	朝のトビックス	朝のトビックス	朝のトビックス	朝のトビックス	朝のトビックス		10-20
	20-25	音のクイズ	G R 案内	G R 案内	G R 案内	G R 案内	G R 案内	G R 案内		20-25
	25-35	G R 案内	G R 案内	G R 案内	G R 案内	G R 案内	G R 案内	G R 案内		25-35
B	35-45	花のゆくえ	花のゆくえ	花のゆくえ	花のゆくえ	花のゆくえ	花のゆくえ	花のゆくえ		35-45
	45-00	朝のスーパーメロディ(大学スーパージョー)	朝のスーパーメロディ(大学スーパージョー)	朝のスーパーメロディ(大学スーパージョー)	朝のスーパーメロディ(大学スーパージョー)	朝のスーパーメロディ(大学スーパージョー)	朝のスーパーメロディ(大学スーパージョー)	朝のスーパーメロディ(大学スーパージョー)		45-00
8	00-05	G R ポスト	G R ポスト	G R ポスト	G R ポスト	G R ポスト	G R ポスト	G R ポスト		00-05
	05-20	歌のない歌謡曲(松下電器)	歌のない歌謡曲(松下電器)	歌のない歌謡曲(松下電器)	歌のない歌謡曲(松下電器)	歌のない歌謡曲(松下電器)	歌のない歌謡曲(松下電器)	歌のない歌謡曲(松下電器)		05-20
	20-30	録音風物誌	録音風物誌	録音風物誌	録音風物誌	録音風物誌	録音風物誌	録音風物誌		20-30
C	30-45	あなたのリード集より	あなたのリード集より	あなたのリード集より	あなたのリード集より	あなたのリード集より	あなたのリード集より	あなたのリード集より		30-45
	45-00	ラジオ幼稚園	ラジオ幼稚園	ラジオ幼稚園	ラジオ幼稚園	ラジオ幼稚園	青児手帳	ラジオ喫茶室		45-00
	00-10	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報		00-10
9	10-40	モーニング・コンサート	モーニング・コンサート	モーニング・コンサート	モーニング・コンサート	モーニング・コンサート	モーニング・コンサート	モーニング・コンサート		10-15
C	40-50	随想	随想	随想	随想	随想	随想	随想		15-00
	50-00	リズムに乗って	リズムに乗って	リズムに乗って	リズムに乗って	リズムに乗って	リズムに乗って	リズムに乗って		00-05
	00-05	ニュース	ニュース	ニュース	ニュース	ニュース	ニュース	ニュース		00-05
10	05-20	わたしたちの文集	わたしたちの文集	わたしたちの文集	わたしたちの文集	わたしたちの文集	わたしたちの文集	わたしたちの文集		05-20
	20-30	歌うハモンド	歌うハモンド	歌うハモンド	歌うハモンド	歌うハモンド	歌うハモンド	歌うハモンド		20-30
C	30-45	女性に関する十二章	女性に関する十二章	女性に関する十二章	女性に関する十二章	女性に関する十二章	女性に関する十二章	女性に関する十二章		30-00
	45-00	軽音楽	軽音楽	軽音楽	軽音楽	軽音楽	軽音楽	軽音楽		30-00
	00-05	水産物相場	水産物相場	水産物相場	水産物相場	水産物相場	水産物相場	水産物相場		00-05
11	05-20	連続ドラマ 青春怪談	連続ドラマ 青春怪談	連続ドラマ 青春怪談	連続ドラマ 青春怪談	連続ドラマ 青春怪談	連続ドラマ 青春怪談	連続ドラマ 青春怪談		05-20
	20-35	療養の時間	療養の時間	療養の時間	療養の時間	療養の時間	療養の時間	療養の時間		20-30
C	35-50	洋裁教室	家庭と法律	その人を訪ねて	料理と栄養	こんなお料理	映画の時間	新刊紹介		20-30
	0-10	お母さんのための電話	お母さんのための電話	お母さんのための電話	お母さんのための電話	お母さんのための電話	お母さんのための電話	お母さんのための電話		30-00
	10-15	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報		00-10
12	0-30	希望音楽(東北電力青森支店)	希望音楽	希望音楽	希望音楽	希望音楽	希望音楽	希望音楽		10-30
B	0-45	チャッカリ夫人	チャッカリ夫人	チャッカリ夫人	チャッカリ夫人	チャッカリ夫人	チャッカリ夫人	チャッカリ夫人		30-00
	45-00	歌の花籃(ケンシ積善)	県民体操	県民体操	県民体操	県民体操	県民体操	県民体操		00-05
1	05-20	邦楽鑑賞	邦楽鑑賞	邦楽鑑賞	邦楽鑑賞	邦楽鑑賞	邦楽鑑賞	邦楽鑑賞		00-05
	20-35	アメリカの話	アメリカの話	アメリカの話	アメリカの話	アメリカの話	アメリカの話	アメリカの話		00-05
C	35-50	今日の科学	文芸の時間	主婦の観方	文芸の時間	スポーツ・パレード	尺八教室	尺八教室		00-05
	50-00	ミュージック・リズム	ミュージック・リズム	ミュージック・リズム	ミュージック・リズム	ミュージック・リズム	ミュージック・リズム	ミュージック・リズム		00-05
2	00-15	連続ホームドラマ	連続ホームドラマ	連続ホームドラマ	連続ホームドラマ	連続ホームドラマ	連続ホームドラマ	連続ホームドラマ		00-30
	15-30	ホーム・ミュージック	ホーム・ミュージック	ホーム・ミュージック	おしやれ読本	ホーム・ミュージック	ホーム・ミュージック	ホーム・ミュージック		00-30
C	30-45	私の歩んだ道	恋愛読本	科学の眼	アメリカの文学	安楽椅子	婦人休憩室	ホーム・ミュージック		30-45
	45-00	主婦の経済学					学生クラブ	学生クラブ		45-00
3	00-10	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース・天気予報	ニュース	ニュース・天気予報		00-10
	10-30	歌謡曲	歌謡曲	歌謡曲	歌謡曲	歌謡曲	歌謡曲	歌謡曲		10-30
C	30-00	ジャズクラブ	パツハの宗教音楽	GRコンサートホール	新人リサイタル	L・Pコンサート		新り捨て御免		30-00
4	00-05	ニュース	ニュース	ニュース	ニュース	ニュース	ニュース	ニュース		00-05
	05-30	アンコール・アワー	アンコール・アワー	アンコール・アワー	アンコール・アワー	アンコール・アワー	アンコール・アワー	アンコール・アワー		05-30
C	30-00							推理クラブ		30-00

ラジオ青森の週間プログラム(市史編さん室蔵)

昭和38年5月21日には、合浦の青森市営球場で開催された「青森市体操祭」で、市内13校の小学生1300名が公開演技で「青森県民体操」を披露しました。ほかには、市内8校の中学生1600名によるラジオ体操第一、青森高校生徒のマスゲーム「体操日本」、浪打中学校生徒の郷土民謡「十三の砂山」、青森商業高校生徒の「合同体操」といった種目が演じられました。この体操祭は、前日に平内町夜越山で開催された「植樹行事および国土緑化大会」で来県された昭和天皇・皇后両陛下もご臨席になり、盛大に行われたようです。



青森市体操祭プログラム
(市史編さん室蔵)



小学生による県民体操
(青森市体操祭プログラムより)

その後、県民体操は学校教育などの場から消えてしまったようで、いつごろまであったのか、調べてみましたがわかりませんでした。もし、ご存知のかたがいらっしゃいましたら教えていただければ幸いです。