

# 平成 28 年度日本体操学会公募研究プロジェクト報告書

研究題目 戦後二代目ラジオ体操の解説書作成

研究者氏名 ○三浦玲子（明治学院大学） 古川幸子（デンマーク体操クラブ・アンセル）  
鈴木由起子（モダントレーニング研究会）

## 報告

### 1. 目的

我々は平成 27 年度日本体操学会公募研究プロジェクトにおいて、戦後二代目ラジオ体操第 1、第 2、第 3 の動きを正確に再現し、動画データとして記録に残すことを目的とし、当時、実際に二代目ラジオ体操を指導されていた上貞良江氏(92 歳)の監修・協力のもと、戦後二代目ラジオ体操の動画による記録作成の報告をした。

その動画作成の基になった解説書\*は、動き方を表す図や表、説明文の言い回しや漢字などでわかりにくい点が多くあり、動きの再現に多くの時間を割かねばならず、解読できず動きが再現できないものもあった。これらは上貞氏より指導を受けたことで、正確に再現することができた。そこで本プロジェクトは、昨年度の動画の記録に加えこれらの指導内容の詳細を反映させ、見て解りやすく現代に即した言い回しで戦後二代目ラジオ体操第 1、第 2、第 3 の解説書を作成することを目的とした。

また解説書と共に、戦後二代目ラジオ体操第 1、第 2、第 3、を動きやすくするための声掛け（ナレーション）についても検討することにした。

### 2. 概要

最初に、図を見ても文章を読んでも解りやすい解説書とはどのようなものかを検討し書式の設定をした。左から動きの図、動きの説明、注意点の枠を設定し、図は動きを時系列で表現するため表の横軸に「拍」をとり、該当する「拍」の下に動きの図を入れ、動きの解説も「拍」ごとに記載することにした。また図は画像処理が可能なクロマキー撮影の写真と動画を採用した。解説書はイラストレーターを使用して作成した。スムーズに本撮影を行うため、事前にすでに撮影した動画を使い、テスト版を作成して研究者らで完成のイメージを共有した。また、簡単なクロマキー撮影を試み光の具合や画像処理後の状況を確認した。撮影後、最適な画像を選び出し、画像処理をして解説書に貼りつけていった。撮影と画像処理、イラストレーターでの膨大な作業は、古川千春氏に協力をお願いした。

図には動きの方向を示す矢印、音楽との関係を表す音符記号、動きのまとめや繰り返し回数が一目でわかる線の記載などの工夫を試みた。動きの説明は元の解説書を参考にしながら、動きに適した言葉を選び現代に即した言い回しに変えて作成した。その際、変更した言葉の一覧も作成した。注意点の欄には、特に重要な場面は動きをアップで撮影した写真で表した。

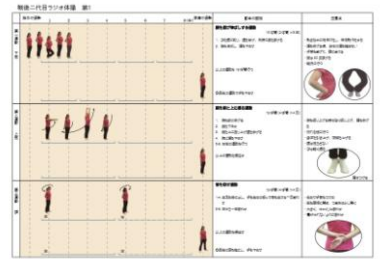
上貞氏によると当時はラジオを通しての指導で、ピアノ伴奏により動きの速さや特徴などがわかり易くなり大いに助けられたが、限られた状況の中声掛けは苦勞をした、とのことであった。声掛け（ナレーション）は、大きく分けて動きの流れや動くタイミングを導くためのナビゲーションと、動きの質を高めるためのティーチングの二つが考えられ、ナビゲーションがあると動きやすくなり、ティーチングは対象者によって変わるもので指導現場により柔軟に変化していくものであろう。

### 3. 成果

当初の目標である解説書を作成することができた。A3 版の紙面で第 1 が 5 枚、第 2 が 5 枚、第 3 が 6 枚で構成されている。いくつかの工夫により、我々が当時の解説書から動きを知る為に苦勞した点が多く改善されたと自負している。昨年、作成した動画により動きを再現することは比較的容易になったと思われるが、動きの流れや質をより正確に理解するためには解説書の存在は大きいと考える。また、ティーチングのための指導にも本解説書を活用していきたい。



当時の解説書



今回作成した解説書

\*参考図書 「ラジオ体操の全」解説書 キングレコード  
「新しい朝が来た」ラジオ体操 50 周年記念史編集委員会  
協 力 戦後二代目ラジオ体操監修 上貞 良江氏  
撮影・画像処理・データ作成 古川 千春氏