



ヨコハマ想い vol.129

NHK
テレビ・ラジオ体操

笑顔

体操指導者
岡本 美佳さん
Okamoto Mika

1973年生まれ、横浜市磯子区在住。96年日本女子体育大学体育学部卒業後、NHKテレビ・ラジオ体操でアシスタントを務める。2003年よりNHKテレビ・ラジオ体操指導者に(～現在)。夏の巡回ラジオ体操にも全国各地から生中継で出演するほか、全国の講習会、イベントなどを通してラジオ体操の輪を広げる活動を精力的に行っている。
Instagram @mika_okamoto_official

『テレビ体操』[Eテレ] 毎日6時25分～6時35分 [総合] 月～金13時55分～14時、『みんなの体操』[総合] 月～金9時55分～10時

音楽が流れると自然に体が動き出す、みんなの体にしみついている「ラジオ体操」。その指導者を20年続けてきた岡本美佳さん。よく食べよく動きよく眠るといふ岡本さんは明るくて元気! NHK『テレビ体操』でおなじみのその動きの美しさの秘密は、岡本さんが歩んできた人生にあった。

てボサボサ。アルバイトしておしゃれして帰りがけにお茶して……という学生生活に憧れることもありましたが、「ごはんを食べないと練習に行かせないよ」と言われれば慌ててほおばって練習に行く。やっぱり好きなんですよね、体を動かすことが。練習が嫌だと思っても苦しくても、達成した時の喜びの方が勝っていました。どうしたらきれいに見えるのか、一つの動きに対する探究心を育ててくれたのも新体操。新体操から得たものは私の一生の宝物です。

人前で話すのが苦手だったはずの私が、今ではこんなに楽しくスラスラと話せるようになりました(笑)。

ラジオ体操の輪で今日も元気に

巡回や講習会で全国の皆さんとラジオ体操をすると、体操をする前と後では参加者の方々の表情が全く変わることになります。「体操でこんなに笑顔の輪が広がるんだな」と。いろいろな会場に足を運んでくださる方もいて、「またね」なんてことも。皆さんからは本当にパワーをもらっています。

ラジオ体操で試行錯誤

大学の新体操部の監督は上田容子先生。NHK『テレビ体操』初の女性指導者でした。そんなつながりで私もオーディションを受けて合格し、大学卒業後『テレビ体操』のアシスタントに。『テレビ体操』の番組内では「ラジオ体操」や、高齢の方、身体の不自由な方も気軽にできる「みんなの体操」などを放送します。この世界に入ってみると、その奥深さに目からうろこでした。例えば新体操は見せる演技なので体に力を入れてポーズを決めますが、ラジオ体操、みんなの体操は動くストレッチ。動きながらも力を抜いてしっかり伸ばす。体の動かし方を突き詰めるのが面白くてしかたありませんでした。

皆さんとお話して感じるの、体操を続けている方は怪我や病気で入院しても復活が早いこと。もともと基礎的な筋力があるので、落ちたとしても動けなくなるほどには筋力が低下しないのでしょう。体操では普段動かすことが少ない筋肉まで全身バランスよく動かすことができ、椅子に座ったままでもできます。まずは3カ月、体操を続けてみてください。難しくれば3日坊主を何回でもいいので。続けると体が変わってきますよ。

やっぱり、横浜がいいね

2歳の時に磯子区に越してきてからずっと横浜です。結婚後4年ほど京都に暮らしましたが、家族で横浜に戻ってきました。横浜はいいところ過ぎて、一度暮らすと離れられないですね。

気分転換に赤レンガ倉庫の辺りで海を見ながらぼーっとします。海外の方がベンチで本を読んでいて、かっこいいなあと思っていました。やってみると私も案外いい感じだなじんんでいるかな(笑)。子どもたちと動物園にもよく行きます。野毛山、金沢、ズーシア……。市内にこんなに動物園があるって、やっぱり横浜ってすごいですよね。中華街も好きで、よく足を運びます。みなとみらいのようにキラキラしたところと、落ち着いた住宅街。そのコントラストが横浜らしくていいですね。

新体操から得たもの

引っ込み思案ではありましたが、子どものころから体を動かすのが大好きでした。暮らしていた4階建ての社宅の階段を最上階まで上り下りの競争はするわ、木には上るわ、走るわ、転がるわ。朝出かける時「もう帰ってきなさい」と言われるまで外遊びをしているような子でした。がんばらなくても体育の成績はいつも一番いい(笑)。両親共にスポーツ好きで、幼いころから私にもいろいろな運動を経験させてくれました。

中学では新体操部に入部。県で一二を争うレベルだったので、ほぼ休みもなくきつい練習の毎日でした。高校も県内トップの強豪校へ。朝は6時の電車に乗り、帰るのは夜の10時ごろ。そんな新体操漬けの生活は大学でも続きました。大会ではピシッとキメている髪も、日々の練習では一日中床を転がっ

伝え続けたいこと

お仕事をする上で大切にしているのは第一に自分自身の健康管理。好きなものを食べることでよく寝ることです。もう一つは後継者の育成。視聴者の方に「ああいうふうになりたいな」「あの子を見たら今日一日がんばれる」と思っただけのような人材に育ててほしいと指導にも力が入ります。

地元のケアプラザで親子体操教室をしています。2、3歳の子が平均台をくぐったり上ったり。かわいらしくて、癒しでしかありません。また、横浜市内で新体操の選手クラスの指導をしています。新体操と出会い、ラジオ体操と出会い、今の私がいます。体を動かす楽しみをこれからも広く伝え続けていきたいと思っています。

参加費 無料

ノーベル・プライズ・ダイアログ東京2025開催

The Future of Life 生命の未来～先端技術とわたしたちのこれから～

ノーベル賞受賞者等による一般向けシンポジウム

2025年3月9日(日)
10:00～16:00(予定)

場所 パシフィコ横浜 会議センター

言語 英語(日英同時通訳、日本語手話通訳あり)

主催 独立行政法人日本学術振興会
ノーベル・プライズ・アウトリーチAB

問合せ 03-3510-3720 運営事務局
(株)コングレ内 受付時間9:30～17:30(土日祝日を除く)

特設ウェブサイトにて参加登録受付中(先着順) <https://www.nobelprize.org/future-of-life-jp>

THE NOBEL PRIZE
THE FUTURE OF LIFE
Nobel Prize Dialogue Tokyo 2025

WATER MATTERS
Nobel Prize Dialogue Tokyo 2025

前回のイメージ

登壇予定のノーベル賞受賞者

吉野 彰 2019年 ノーベル化学賞	ベルナルト・フェリンハ 2016年 ノーベル化学賞
アンドリュー・ファイアー 2006年 ノーベル生理学・医学賞	ウィリアム・D・フィリップス 1997年 ノーベル物理学賞
スパンテ・ペーボ 2022年 ノーベル生理学・医学賞	アダ・ヨナット 2009年 ノーベル化学賞

QRコード