

## 鈴木大輔先生 特別インタビュー

**Q** ラジオ体操講師（指導者）になられた経緯を教えてください。

**A** （鈴木先生）：大学卒業後、体育教諭を経て、現在は社会福祉法人の理事長を務めています。2016年にNHKラジオ体操指導者に就任し、2024年からは全国ラジオ体操連盟の理事長として、皆様の健康づくりのために全国を精力的に飛び回っています。

**Q** 普段、ラジオ体操以外におこなっているスポーツはありますか？

**A** 日々のコンディションをベストに保つため、日頃から「ランニング」を取り入れています。  
※インタビュー終了後、さっそく「あすばる大崎」の周辺をランニングされている鈴木先生の姿をお見かけしました！

**Q** 大崎町でのラジオ体操はいかがでしたか？

**A** 赤ちゃんからご高齢の方まで多世代の皆様が一斉に集まり、本当に明るく元気な雰囲気でした。皆様の指先までピッと伸びた美しい動作と一体感に、私自身もたくさんの元気をいただきました。



体操指導の鈴木大輔先生より、直筆サイン入りの著書『科学的に証明された本当のラジオ体操』をご寄贈いただきました！ たった3分の体操で健康効果を劇的に高めるコツが満載の一冊です。大崎町立図書館にありますので、日々の健康づくりにぜひご活用ください！

### 【鈴木先生からの贈り物】

「いつもの3分が劇的に変わる！鈴木先生のラジオ体操ポイントレッスン」  
生放送終了後には、引き続き「ラジオ体操ポイントレッスン」が開催され、鈴木先生から直接、体操の効果を最大にするコツを教えてくださいました。鈴木先生は非常に気さくなお人柄で、レッスン終了後は先生と一緒に写真撮影やサインを求める人々で、会場には長蛇の列ができるほどの大人気でした！