

出演者

体操指導



多胡 肇(たご はじめ)

出身地 東京都

経歴 1989年 日本体育大学体育学部 卒業

同年 ビッグボックス西武アスレティッククラブ トレーナー

1994年 プロ野球 西武ライオンズトレーニングコーチ

1998年 NHK テレビ・ラジオ体操 指導者(～現在)

同年 日本工業大学 スポーツ非常勤講師(～現在)

2020年 埼玉西武ライオンズレディーストレーニングコーチ

趣味・特技 趣味:旅行、スポーツ観戦(自分ではできない競技、ラグビーやアイスホッケーなど)、トレーニング

特技:すべてにおいてプラス思考

好きな運動 ゴルフを除く球技全般、ウェイトトレーニング

好きな食べ物 とにかく肉!、果物

休みの過ごし方 のんびり出かけて食べ歩き

私のストレス解消法 …喋ることです!!

私のモットー 継続は力なり

メッセージ 誰もが年齢を重ねるごとに身体機能の衰えを切実に感じるもの。無理せず適度な運動を続けることで加速しやすい衰えを緩和することができます。最も大切なのは「継続」です。頭では理解していても、なかなか思うようにいかないのも現実…そこで継続しやすいのがラジオ体操やテレビ体操です。毎日決まった時間に放送が始まり、日々の習慣とするならば最適と云えるでしょう。さあ一緒に気持ちよく身体を動かしましょう!



岡本 美佳(おかもと みか)

出身地 神奈川県

経歴 日本女子体育大学体育学部 卒業

1996年 NHK テレビ・ラジオ体操 アシスタント

同年 緑ヶ丘女子高等学校非常勤講師

2003年 NHK テレビ・ラジオ体操 指導者(～現在)

趣味・特技 ドライブ、読書、身体を動かすもの全般

好きな運動 ストレッチ、体操

好きな食べ物 お肉、お寿司、果物、春巻、炊き込みご飯

休みの過ごし方 アウトドア

私のストレス解消法 お喋り、どこかに出掛ける！

私のモットー 自然体

メッセージ 背中が丸くなったり、頰が前に出てしまいませんか？

身体の前で作業することが増えたり、身体を動かす機会が減ってくると、筋力の低下や身体も固くなってしまいますので、こまめに身体を動かすことが大切になります。テレビ体操・ラジオ体操で普段の生活ではあまり動かすことが少ない筋肉まで全身をバランスよく動かしましょう。背筋の伸びた姿勢を保ち、筋力や柔軟性を維持して血行の促進を図りましょう。皆さんと楽しく笑顔で体操出来るのを楽しみにしています。



鈴木 大輔(すずき だいすけ)

出身地 埼玉県

経歴 2004年 日本体育大学体育学部 卒業

同年 栄東中学・高等学校 保健体育科教諭

2010年 女子栄養大学 実践運動方法学研究室 非常勤助手

2013年 聖学院大学大学院 人間福祉学研究科 入学

2014年 女子栄養大学 実践運動方法学研究室 講師

2016年 聖学院大学大学院人間福祉学研究科 修了

同年 NHK テレビ・ラジオ体操 指導者(～現在)

趣味・特技 読書

好きな運動 ランニング

好きな食べ物 甘いもの(和菓子&洋菓子どちらも！)

メッセージ ラジオ体操を通して、多くの皆さんの健康づくりに関わる事ができて、大変うれしく思っています。毎日の生活に体を動かす機会を少し取り入れるだけでも、健康な体を維持する事ができます。無理のない範囲でテレビ・ラジオ体操を活用し、運動習慣を身に付けていきましょう！ラジオ体操の魅力は「いつでも、どこでも、だれでも」手軽に体を動かすことができることです。ご自分のペースで楽しく体を動かしてみてください。テレビやラジオ、巡回放送などを通して、皆さんと一緒に体操ができる事を楽しみにしています！！

ピアノ演奏



幅 しげみ(はば しげみ)

出身地 神奈川県

経歴 1977年 第14回エレクトーンコンクール全日本大会グランプリ受賞

1978年 (財)ヤマハ音楽振興会と専属契約 キーボードプレーヤーとしてデビュー

1980年 洗足学園大学音楽教育学部 卒業 卒業後も数々のテレビ、舞台、CD、作曲等で活躍

1981年 NHK テレビ・ラジオ体操 ピアノ演奏者(～現在)

現在 日本著作権協会 正会員音楽療法を勉強し、実践している。

クレスミュージックインコーポレーション 代表取締役

趣味・特技 ゴルフ、旅行

好きな運動 第2体操の三拍子

好きな食べ物 お肉全般、果物

休みの過ごし方 家事

私のストレス解消法 買い物

私のモットー 責任をもって誠実に

メッセージ 皆さんに楽しく体操していただけるよう、明るくリズムカルな音楽をお届けします！！



加藤 由美子(かとう ゆみこ)

出身地 神奈川県

経歴 1984年 東京芸術大学音楽学部 卒業

1998年 NHK テレビ・ラジオ体操 ピアノ演奏者(～現在)

現在 相模原市民文化財団理事 日本童謡学会名誉理事

日本作曲家協議会、日本音楽著作権協会、
湘南グループ～日本のうた・歌・詩～各会員

作品 「歳をとるほど大胆になるわ」「小唄唄 I・II・III」ほか

趣味・特技 登山、ハイキング

好きな運動 マラソン、スキー

好きな食べ物 お寿司、鰻

休みの過ごし方 近くの山に登ったり、温泉へ行ったりして過ごす

私のストレス解消法 近くの湖などへドライブして、湖畔でお弁当！

私のモットー いつも笑顔で前向きに

メッセージ 皆さんの体も心も、元気になるような音色で、楽しい曲を弾いていきます。



能條 貴大(のうじょう たかひろ)

出身地 神奈川県

経歴 2009年 洗足学園音楽大学音楽学部 卒業

2011年 武蔵野音楽大学大学院 修士課程修了

ソロ演奏、コンクールや演奏会でのピアノ伴奏を中心に活動。また、小学校、中学校での音楽指導に携わる。

2018年 NHK テレビ・ラジオ体操 ピアノ演奏者(～現在)

趣味・特技 野球観戦、映画鑑賞

好きな運動 サイクリング、体を伸ばす運動

好きな食べ物 刺身

休みの過ごし方 散歩や買い物

私のストレス解消法 休日の映画鑑賞とサイクリング

私のモットー 温故知新

メッセージ はつらつとした元気な動作、ゆったりとした穏やかな動作。さまざまな体操にピッタリと合った音楽で、皆様の体操をサポートできるよう、心を込めて演奏して参ります。よろしくお願い致します。



細貝 柊(ほそがい しゅう)

出身地 埼玉県

経歴 2015年 国立音楽大学音楽学部 卒業

2021年 NHK テレビ・ラジオ体操 ピアノ演奏者

趣味・特技 ゴルフ、ダーツ

好きな運動 ランニング

好きな食べ物 肉、寿司、いちご、さくらんぼ

休みの過ごし方 興味のあることについて勉強する

私のストレス解消法 運動する

私のモットー 日々の努力を惜しまないこと

メッセージ 体操を気持ちよくできるように、元気に！時には優しく体操に寄り添った音楽を届けられればうれしいです！

アシスタント



原川 愛(はらかわ あい)

出身地 宮崎県

経歴 2012年 日本女子体育大学体育学部 卒業

2014年 日本女子体育大学大学院 卒業

同年 NHK テレビ・ラジオ体操 アシスタント(～現在)

趣味・特技 趣味:身体を動かすこと スポーツ観戦

特技:子供と遊ぶこと 誰とでも仲良くなれる

好きな運動 ランニング、ウォーキング

好きな食べ物 甘いもの

休みの過ごし方 スポーツ観戦、カフェ巡り

私のストレス解消法 運動する 友達とたくさん笑う

私のモットー 強く、優しく、美しく

メッセージ 皆様が元気と笑顔になってもらえるように、わかりやすい体操を心がけて頑張ります！

皆さまと一緒に体操をして、心も身体もリフレッシュしませんか？



舘野 侘奈(たての れな)

出身地 東京都

経歴 2016年 東京女子体育大学体育学部 卒業

同年 NHK テレビ・ラジオ体操 アシスタント(～現在)

趣味・特技 趣味:写真撮影 特技:新体操

好きな運動 ラジオ体操、新体操、ドッジボール

好きな食べ物 お寿司

休みの過ごし方 美味しいものを探す旅

私のストレス解消法 好きなものをたくさん食べる

私のモットー 為せば成る、為さねばならぬ何事も

メッセージ 一日の始まりに体操をすることで、心身ともにスッキリと、そして元気で明るい気持ちでスタートすることができます。皆さんと一緒に楽しく体を動かしましょう！！

今年度もテレビや巡回体操会等で、みなさまとお会いできることを楽しみにしています♪



吉江 晴菜(よしえ はるな)

出身地 千葉県

経歴 2015年 AGG 世界大会 7位

同年 AGG 四大陸大会 優勝

2016年 日本女子体育大学体育学部 卒業

同年 NHK テレビ・ラジオ体操 アシスタント(～現在)

趣味・特技 新体操

好きな運動 新体操

好きな食べ物 お肉、麺類

休みの過ごし方 買い物、映画鑑賞

私のストレス解消法 よく睡眠をとる

私のモットー 一期一会

メッセージ いつでも、どこでもできるラジオ体操で心と体をリフレッシュさせましょう！

みなさまにわかり易い体操をお届けできるように、笑顔を忘れずに頑張ります。



今井 菜津美(いまい なつみ)

出身地 神奈川県

経歴 2017年 日本体育大学児童スポーツ教育学部 卒業

同年 NHK テレビ・ラジオ体操 アシスタント(～現在)

趣味・特技 音楽鑑賞

好きな運動 体操、テニス

好きな食べ物 お寿司

休みの過ごし方 友人と会ってお喋りする、買い物

私のストレス解消法 カラオケ

私のモットー やればできる！

メッセージ いつでも、どこでも、だれでもできるラジオ体操♪体操を通して、心も体も健康な毎日を送りましょう！

今年も体操のすばらしさをお伝えできるように頑張ります。



矢作 あかり(やはぎ あかり)

出身地 福島県

経歴 2017年 AGG 世界大会 5位

2019年 東京女子体育大学体育学部 卒業

同年 NHK テレビ・ラジオ体操 アシスタント(～現在)

趣味・特技 新体操

好きな運動 ラジオ体操・新体操

好きな食べ物 炊き立てのご飯、お魚、お肉、甘いもの

休みの過ごし方 のんびりお散歩

私のストレス解消法 美味しいものを食べる、ゆっくりお風呂に入る

私のモットー 笑顔で元気にハツラツと！！

メッセージ テレビ体操で心も体も健康に！！

みなさまに分かりやすい体操と共に体操の楽しさをお伝えできるように、人一倍の笑顔と元気で頑張ります。



戸塚 寛子(とつか ひろこ)

出身地 埼玉県

経歴 2020年 日本体育大学体育学部健康学科 卒業

同年 NHK テレビ・ラジオ体操 アシスタント

趣味・特技 趣味:旅行

好きな運動 ランニング

好きな食べ物 お寿司、麺類、カレー

休みの過ごし方 買い物、旅行、掃除

私のストレス解消法 ランニング、旅行、掃除

私のモットー 辛いときこそ笑顔

メッセージ 体操を通して皆様とお会いできることをとても楽しみにしております！

明るく元気に頑張りますので、宜しくお願い致します。



新井 庸太(あらい ようた)

出身地 神奈川県

経歴 2021年 日本体育大学体育学部 卒業

同年 NHK テレビ・ラジオ体操 アシスタント

趣味・特技 映画鑑賞

好きな運動 野球、体操

好きな食べ物 お肉全般

休みの過ごし方 買い物、犬の散歩

私のストレス解消法 タンブリングをする(バク転や宙返りなどのアクロバット技)

私のモットー まかぬ種は生えぬ

メッセージ みなさんと楽しく体操ができることを楽しみにしています。

体操の良さを身体で表現できるよう、努めます！



石川 裕平(いしかわ ゆうへい)

出身地 東京都

経歴 2021年 国士舘大学体育学部 卒業

同年 NHK テレビ・ラジオ体操 アシスタント

趣味・特技 映画鑑賞 DIY(部屋の改装・リフォームなど)

好きな運動 タンブリングをする(バク転や宙返りなどのアクロバット技)

好きな食べ物 オクラ

休みの過ごし方 読書

私のストレス解消法 カフェで chill out(ゆっくりする)

私のモットー 鉄は熱いうちに打て

メッセージ 僕たちと一緒に健康な生活習慣を獲得しましょう！！



杉井 勇介(すぎい ゆうすけ)

出身地 千葉県

経歴 2020年 日本体育大学体育学部 卒業

同年 筑波大学大学院 入学

2021年 NHK テレビ・ラジオ体操 アシスタント

趣味・特技 料理、映画鑑賞

好きな運動 バランスボールで跳ねる

好きな食べ物 ラーメン

休みの過ごし方 映画鑑賞、睡眠

私のストレス解消法 テレビゲーム

私のモットー 明るく元気に

メッセージ 楽しく一緒にラジオ体操しましょう♪

[Page Top](#)