

**<大津市スポーツ協会70周年記念事業>**  
**ラジオ体操第3（二代目） 動画コンテスト 応募要項**  
～運動不足解消に！ダイエットに！おうち体操で頭も体もリフレッシュ～

1. 目的 幻のラジオ体操と言われている「ラジオ体操第3」は、運動不足をはじめ、うつ病予防・生活習慣病予防のための運動ツールとして、注目されています。リアルにスポーツする機会が難しい今、運動不足解消に寄与すべく動画コンテストを実施します。
2. 主催 大津市スポーツ協会
3. 協力 大津市・社会医療法人誠光会草津総合病院・琵琶湖ホテル・びわ湖大津プリンスホテル・(株)中山スポーツ・いずみ21・Outdoor Proshop あるむ（順不同・敬称略）
4. 日程 告知 令和2年8月3日 大津市スポーツ協会HP掲載  
広報おおつ9／1号掲載  
募集期間 令和2年 8月3日～9月30日  
入賞発表 令和2年 11月上旬 大津市スポーツ協会HP
5. 応募資格 特になし
6. 応募動画について
  - ・ラジオ体操第3(二代目)を行っている様子を収録した動画（4分以内）
  - ・応募数は1人（1グループ）1作品とします。（グループの場合、三密を避ける工夫をお願いします）
  - ・応募者が作成したオリジナル動画であること。
7. 応募方法
  - ・作品を YouTube 上にアップロードし、大津市スポーツ協会へメールで応募。
    - ・件名には「大津市動画コンテスト」を記入してください。
    - ・本文には以下を明記ください。
      - ①動画共有URL
      - ②氏名
      - ③住所
      - ④メールアドレス
      - ⑤電話連絡先
      - ⑥使用音源
      - ⑦希望の賞（第1～第3希望まで。希望無も可。希望に添えない場合もあります。）
  - ・ご自身のアカウントでタグ付けして投稿してください。（#ラジオ体操第3、#大津市動画コンテストなど）
  - ・入賞作品については、後ほど動画データを当協会へお送り頂きますので、オリジナルデータは大切に保管しておいてください。
  - ・直接当協会への動画送付も受け付けます。
  - ・著作権上使用した音源は明記してください。（応募者によるオリジナル音源も可。）
  - ・「幻のラジオ体操第3」日本コロムビア、「幻のラジオ体操第3」角川書店（単行本・電子書籍）を使用した場合は出典を明記してください。

## 8. 審査及び表彰

- ・審査委員が下記の審査基準に基づき厳正な審査の上、希望を考慮して各賞を決定します。（希望に添えない場合もあります。）なお審査委員は、大津市スポーツ協会が指名したものを充てます。
- ・11月上旬に大津市スポーツ協会HPにて発表。応募者へ通知。
- ・11月23日大津市スポーツ協会70周年記念式典にて表彰。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響などにより表彰が中止の場合また、受賞者が来場できない場合、賞は応募時記載の住所へ郵送します。
- ・応募作品が非常に多数の場合は、動画再生回数、「いいね」数などを参考に、当協会にて一次選考を行います。

## 9. 審査基準

1. 正確さ 手足の曲げ伸ばし等正しい動きで体操を行っているか。
2. 楽しさ 見た人が楽しい、私もやってみたいと感じられるか。
3. 元気さ 力強く、元気に体操を行っているか。
4. 独創性 独自性、他にないアイデア、創造力が感じられるか。

## 10. 賞（応募時の希望（第1～第3）を考慮して決定します。希望に添えない場合もあります。）

### <大津市スポーツ協会会長賞>

賞状・副賞（瀬田シジミ1キロ）×3作品

### <審査委員長賞>

賞状・副賞（社会医療法人誠光会草津総合病院／南草津検診センター

人間ドック約5万円分）×3作品

### <琵琶湖ホテル賞>

賞状・副賞（琵琶湖ホテル「イタリアンレストランベルラーゴ」

ペアディナー券2組・ペアランチ券3組）計5作品

### <びわ湖大津プリンスホテル賞>

賞状・副賞（レイクビューダイニング「Biona」ペアディナー券（1万円相当）3組・ペアランチ券（6千円相当）3組・ロビーラウンジ「ポートニオ」ペア利用券（4千円相当）4組

計10作品

### <㈱中山スポーツ賞>

賞状・副賞



（高地トレーニングスタジオ『HAYA-ASHI』体験チケット）2枚×10作品

（グループで応募の場合は、枚数を考慮します）

### <いずみ21賞>賞状・副賞（スイミング&フィットネス体験券2000円相当）×50名様

（グループで応募の場合は、1グループにつき上限5名までで人数分を付与します）

### <山に登りま賞／Outdoor Proshop あるむ>賞状・副賞（キッズ用ザック（6L））×2作品



## ※各賞の利用施設住所

- ・社会医療法人誠光会草津総合病院／南草津検診センター：滋賀県草津市矢橋町1660
- ・琵琶湖ホテル：滋賀県大津市浜町2-40
- ・びわ湖大津プリンスホテル：滋賀県大津市におの浜4丁目7-7
- ・(株)中山スポーツ：滋賀県大津市千町1丁目25-25 中山ビル2階 <http://219.118.202.193/haya-ashi/>
- ・いずみ21大津イトマンスポーツクラブ：滋賀県大津市打出浜33-11
  - 堅田イトマンスポーツクラブ：滋賀県大津市真野2丁目17-1
  - 草津イトマンフィットネスクラブ：滋賀県草津市西渋川1-9-44
  - スポーツクラブ IZUMI21：滋賀県守山市勝部1-1-17 守山駅前近江鉄道ビル3F
  - 近江八幡イトマンスイミングスクール：滋賀県近江八幡市桜宮町206
  - 能登川プール：滋賀県東近江市垣見町50
  - 八日市イトマンスイミングスクール：滋賀県東近江市八日市東本町7-7
  - 甲西イトマンスイミングスクール：滋賀県湖南市平松104
  - 守山イトマンスイミングスクール：滋賀県守山市吉身6-5-4
  - 彦根イトマンスイミングスクール：滋賀県彦根市古沢町500
  - 川西イトマンスイミングスクール：兵庫県川西市滝山町1番地18号
  - 滝谷イトマンスイミングスクール：大阪府河内長野市木戸2丁目33番12号

※新型コロナウイルス感染症など影響により、施設が使用できない場合は、有効期間の延長や施設の代替などで対応いたします。いかなる場合も当協会及び該当業者・施設による換金はいりません。

## 11. 注意事項など

- ・応募作品を YouTube に投稿する際は必ず YouTube の利用規約その他の規定を遵守してください。
- ・応募作品を YouTube から削除した場合、応募は無効となります。
- ・応募頂いた作品は当協会HPや広報活動に利用する場合があります。また字幕追加や作品の連結などの編集を行う場合があります。
- ・制作など応募にかかる費用は、応募者の負担とします。
- ・応募作品に使用する音楽や写真など、応募者本人以外の著作物を使用する場合は、権利者の許可を得て使用してください。
- ・応募作品の映像については著作権（人物・建築物・美術品・商標など）、プライバシーを侵害しないよう注意してください。
- ・応募作品に関して第三者の権利の侵害が認められた場合や、その他の理由による問題が発生した場合、責任は応募者が負うものとし、応募は無効とします。
- ・次に該当する、またその恐れがある作品はご応募いただけません。
  - 1) 公序良俗および法令などに反する内容
  - 2) 犯罪行為に結びつく、またはこれを助長する内容
  - 3) 個人、企業、団体の名誉、権利を侵害する内容。
  - 4) 第三者の個人情報の開示やプライバシー侵害にあたる内容
  - 5) 選挙運動もしくは特定の政治・思想活動を行う、または勧誘を意図する内容
  - 6) 猥褻的、暴力的その他一般的に不快と感じられる内容

7) その他、各前号に準ずるものとして当コンテストにふさわしくないと主催者が判断した内容

- ・ 個人情報 は 厳重 に 管理 し、 当事業 以外 の 目的 に は 使用 し ませ ン。
- ・ 共有 URL について

アップロードした動画を YouTube で表示した際に「共有」ボタンをクリックすると表示されます。  
アップロード方法など詳しくは YouTube の HP をご確認ください。

<https://support.google.com/youtube/answer/57407?hl=ja>

## 12. デモ動画

親子で楽しくラジオ体操第3（右側のお母さんを参考にしてください）

<https://youtu.be/NfaFLX6M0X0>



## 13. 問合せ・応募先

### 大津市スポーツ協会

〒520-8575 大津市御陵町3-1

TEL 077-528-2914 FAX077-526-7800

MAIL [ocsa@otsu-taikyo.com](mailto:ocsa@otsu-taikyo.com)

HP <http://otsu-taikyo.com/>



<ラジオ体操第3について>

ラジオ体操第3には、初代と二代目があります。

今回のコンテストの対象は二代目のラジオ体操第3です。ご注意ください。

（二代目）ラジオ体操第3

両腕を大回転して屈伸したり、両脚を開閉してリズム良く跳びはねるなどの複雑で躍動的な動きがあります。

有酸素運動は体脂肪を燃焼させることから生活習慣病予防に効果があり、同時に不安感・抑うつ感を解消することから、うつ病予防効果が期待できます。

（初代）ラジオ体操第3

高齢者の方や膝、腰などの下肢に課題のある方など、座りながらできる体操です。動作は第1運動から第14運動まで14種類のしなやかな動作が3分20秒程度で構成されています。