



海保の豆知識

海上保安体操ってなに？



京都府所在の海上保安学校敷地内で体操をする学生

海上保安体操とは、全ての海上保安庁の初任教育において日課及び訓練に取り入れられている運動で、海上保安官の**基本**です！

約**5分間**で身体に**無理なく**じんわり汗をかく程度の**適度**な負荷を与えられます。

両手を前後左右に広げられる程度のスペースで、**いつでも、どこでも**できる体操です。

下記URLにアクセスして頂くと、第四管区海上保安本部のホームページに飛び、海上保安体操の動画以外にも魅力的なコンテンツがございますので、**是非ご覧ください！**

URL:<https://www.kaiho.mlit.go.jp/04kanku/contents/cat>

うんちく

海上保安体操ってどんな時にするの？

海上保安学校の学生は、月～金、毎朝6時30分に起床し、早急に着替えとベッドメイクを済ませ、6時35分頃に外の広場で集合・点呼・整列を終えた後、耐寒訓練も兼ねて上半身裸(女性はTシャツ)で保安体操を実施します。

(ページ左上写真のとおり)

また、船艇乗組員はあらゆる訓練前の準備運動として活用しており、運動不足になりがちな陸上職員は、健康増進のため始業前に毎日実施するようしております。



廊下で体操をする二管本部職員