

日治時期臺灣的收音機體操

文·圖片提供／許佩賢（國立臺灣師範大學臺灣史研究所教授）



▲公學校國語讀本中關於收音機體操的課文。（出處：第四期《公學校用國語讀本》卷三，1938年初版）

「JFAK、JFAK，這裡是臺北放送局，全島的各位，大家早安，現在要開始做收音機體操了。那麼，要放唱片了，各位請準備。」（《臺灣日日新報》1934/8/10）

現在中小學朝會或課間做的國民健康操，應該是許多戰後臺灣成長世代的共同記憶，隨著擴音機播放的音樂節奏，配合指導者的號令聲運動身體。這樣的身體記憶，可以上推至上個世紀的三〇年代。日治時期的收音機體操，是自殖民母國日本傳過來的。日本的收音機體操（ラジオ体操）顧名思義，是配合收音機廣播的音樂節奏來做體操，自戰前1928年開始成為收音機廣播的固定節目。臺灣則稍晚自1930年4月起固定播放，一直到日本統治結束。

日本收音機體操的出現與發展

收音機體操和許多日本近代制度一樣，是由日本的官僚們從歐美輸入的。將收音機體操介紹到日本的關鍵性人物是遞

信省簡易保險局的官僚。他們到歐美考察保險事業，發現一家生命保險公司為了促進被保險者的健康，而在自家公司頂樓播放收音機體操，便蒐集相關資料，在報告書中提出其運作實況及在美國的回響，並且提議可以在日本推行。1927年10月，政府幾個部門合作發表新體操，其正式名稱是「國民保健體操」，一般稱為「收音機體操」。1928年11月1日，配合昭和天皇即位的儀式，在東京中央放送局開始播放，成為電臺的固定節目。

這一套「國民保健體操」只有十一個動作，都是很簡單的動作，比起當時在學校、軍隊所通行的體操，是十分輕鬆的體操。1932年新制定動作比較複雜、需要消耗比較多體力的「收音機體操第二式」，遂將之前的體操稱為「收音機體操第一式」。隨著戰爭局勢的發展，日本政府更期待透過收音機體操提升國民體力，並培養共同心；1939年，新成立不久的厚生省創設「大日本國民體操」，總共有3套，其中針對一般民眾的第一號體操後來被採納為「收音機體操第三式」，自1939年12月開始廣播。所以，戰前被稱為「收音機體操」的，總共有三種不同的體操。

臺灣的收音機體操

臺灣開始每日播放收音機體操是自1930年4月開始，4月1日起臺北放送局（代號JFAK）於每日中午12:40及下午6:50起各十分鐘播放收音機體操。1931年2月，臺北放送局落成，廣播體制較為完



▲收音機體操大會梧棲街陳厝會場。
（出處：《向陽》1940年9月）



▲1939年收音機體操大會臺北新公園會場。
（出處：《部報》1939年8月）

備，此後原則上夏季是6:00或6:30開播，冬季則為7:00或7:30開播，早上及下午各有一次收音機體操的廣播。

收音機體操開播以來，臺灣各地皆有各種收音機體操活動的報導。例如：臺北煙草工場自1932年底開始每天早晨上工前以收音機體操作為工場體操。1933年，高雄第一小學校以增進健康為目的，利用臺南放送局每天早晨6:30的廣播，播放收音機體操第二式；臺北市大成青年團每早6:00在大正町四條通公園舉行收音機體操。1934年9月，基隆三所小、公學校校長為首，在基隆市的支持下，設立了基隆收音機體操會，定於9月10日至15日在基隆神社境內舉行收音機體操，「以資涵養國民精神及養成健全身體」。1935年6月東石郡朴子街籌備時間紀念日的活動，連續3日每日早晨6:00在朴子公學校校園舉行收音機體操。1936年臺北州為了振肅官紀、刷新事務、提高效率，決定自11月24日起，所有職員於正午報時之後，在州廳舍中庭做五分鐘的收音機體操。1937年9月臺中州員林郡於郡役所內的網球場，每日正午全體職員利用唱片實施收音機體操。

這些零星的報導，可以看到公家機關、工廠、學校、青年團等不同組織，都自組收音機體操會，連續數日或長期持續

做收音機體操。場所很隨意，學校、空地、屋頂、中庭等皆可，這也是收音機體操的特色，不需要太多的設備、條件，很隨意就可以達成。

希望透過收音機體操改造身體，達到

健康，即表現了一種近代的身體觀；而效率的追求，則表現了近代工業社會的時間感。因收音機每日的報時，日復一日重複於固定時間播放固定節目，自然使臺灣民眾的生活越來越依賴時鐘的絕對時間。而越來越多人被捲入做收音機體操的行列，也表示收音機體操正在改造臺灣人的身體觀與時間感。

收音機體操大會的舉行

日本的收音機體操有一個很大的特色，就是集團體操。歐美的收音機體操，大多是以個人或家庭為對象，所以體操的圖解也多是穿著輕便的運動服，像是在室內做體操的樣子，然而日本的收音機體操從一開始就預設要在室外或工作場所、很多人一起做，所以圖解上的人都是穿著白襯衫的上班族模樣。

大規模的集團收音機體操成為日本收音機體操的象徵，不只是平常做收音機體操，還特別在暑假或特別時間舉行收音機體操大會，集合很多人一起做體操。1930年東京一位警察認為暑假期間兒童生活多不規律，若能早起做收音機體操，對兒童的精神與健康都有幫助，因此發起暑假的收音機操大會，後來受到政府及社會廣大支持，成為全國性活動，每年舉辦，規模越來越大。其他體育活動，如明治神宮體



▲收音機體操圖解。（出處：日本國立公文書館，<http://www.bunzo.jp/archives/entry/000149.html>）

育大會等，也都開始安排集團體操表演的活動，甚至成為政府宣傳「協同一致」國家觀念的最好活動。

1933年起，臺灣也開始舉行暑假的收音機體操大會，每年暑假約有十天左右，每天早晨在全臺各地舉行，參加人數從1933年的3萬人次，1934年起即超過百萬人次，1941年的報導甚至有493萬人次參加。這些「盛況」報導，雖然不無誇張之處，但是透過媒體報導，收音機體操形成了一種共同的想像。

另一方面，臺灣每日早晨播放收音機體操時，呼喚的對象是「全島的各位」；每年夏季的全臺灣收音機體操大會時，只有臺灣島內的人在聽臺北放送局的廣播做體操。而透過全國聯播的收音機廣播，臺灣人也可以聽到東京放送局收音機體操指揮江木理一對「全國的各位」的問候語，可以和日本內地的其他日本人一起聽江木理一的號令做體操，一起喊萬歲、一起合唱體操運動歌。從日常學校中的體操課、學校或州郡運動會的集團體操，到每日的收音機體操廣播、全島性的收音機體操大會，再到帝國規模的體操祭，透過收音機體操，臺灣總督府官僚所期待的共同感，才能由學

校、州郡這樣的小團體，擴大到臺灣，然後到帝國，從而達到日本國民化的目標。

收音機體操與戰爭動員

1930年代的部落振興運動中，除了在各村莊設置集會所、國旗揭揚臺之外，收音機也成為部落的基本配備。藉由收音機體操，提升村民體能，甚至是改良娛樂的活動。1937年8月開始國民精神總動員運動，收音機體操被附加新的期待，發揮戰爭動員的協力功能。此時期大量出現各式各樣的集團體操，強調集團性、均一性，乃至日本性，同時也加強運動量，以提升體力，企圖在精神與身體兩方面都能強化收音機體操的效能，以符應戰爭動員的要求。在這個過程中，收音機體操和各種新發明的體操在整個帝國同步總動員，收音機體操是帝國確認忠誠的試紙，因此，政府一方面大大宣揚「大東亞共榮圈」都在做收音機體操；另一方面，朝鮮、臺灣這些帝國周邊的殖民地，比本國更進一步，藉由自創的集團體操——「皇民體操」，向本國表達忠誠。

收音機體操具有近代化、國民化及戰爭動員裝置這三種機能。由均質國民組成的國民國家本身就是近代以來最重要的特色之一，而所有的近代國家都要教育、訓練他的人民成為規律、順從，可以配合工業社會時間及價值的勞工。作為戰爭動員裝置的收音機體操之所以可以有效，正是因為它同時也是近代化與國民化的裝置。象徵近代文明的收音機體操，被民眾認為能夠改造身體、增進健康而普遍接受，此與戰爭時期國家對人民的健康與體力的要求有一致性。而建立大東亞共榮圈的集團性，也唯有透過電波傳遍帝國版圖的收音機體操方能達成。☞