

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 作為機關裝置的收音機體操與殖民地台灣

Radio Gymnastic Exercises as a Device and the Colonial Taiwan

doi:10.6752/JCS.201109_(12).0011

文化研究, (12), 2011

Router: A Journal of Cultural Studies, (12), 2011

作者/Author：許佩賢(Pei-Hsien Hsu)

頁數/Page：159-202

出版日期/Publication Date：2011/03

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

[http://dx.doi.org/10.6752/JCS.201109_\(12\).0011](http://dx.doi.org/10.6752/JCS.201109_(12).0011)



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



Radio Gymnastic Exercises as a Device and the
Colonial Taiwan

Pei-Hsien Hsu

作為機關裝置的收音機體操
與殖民地台灣

許佩賢

誌謝：感謝論文審查人及編輯委員會精闢的意見，我獲益良多，部分意見礙於個人能力及篇幅所限，無法完全回應與修改，希望能作為我未來努力的方向。此外，也要謝謝當初向我邀稿的蘇碩斌教授及本刊編輯陳惠敏老師的幫忙。本文為國科會計畫「日治末期的戰爭動員與學校教育」(97-2410-H-003-145-MY2)計畫成果的一部分，在此一併致謝。

許佩賢，台灣師範大學台灣史研究所副教授

電子信箱：peixian@ntnu.edu.tw

摘要

日治時期台灣的收音機體操，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。台灣則稍晚自1930年4月起固定播放，一直到日本統治結束。本文主要從近代化的裝置、國民化的裝置以及戰爭動員的裝置來考察日治時期台灣收音機體操的發展過程。

收音機廣播本身是20年代最先進的媒體，收音機體操的音樂是用鋼琴演奏的西洋風樂曲，收音機體操不論是硬體（收音機）或是軟體（聲音），都充分表現其近代風格，清晨的收音機體操使身體配合近代的時間規律，符合都市生活作息。收音機體操於1930年代出現在台灣，正好就是台灣的都會文化、大眾文化發展的時期。

1930年代前半，台灣也開始倣效日本內地於每年夏季舉行收音機體操大會，隨著電波的傳送，社會大眾經歷一種共時性的體驗。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，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，擴大到台灣、然後到帝國，從而達到日本國民化的目標。

1930年代中期以後，在國民精神總動員的旗幟下，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，我們一方面可以看到帝國大大的宣揚「大東亞共榮圈」到處都在做收音機體操；另一方面，朝鮮、台灣這些帝國周邊的殖民地，甚至比本國更進一步，藉由自創的集團體操，向本國表達忠誠。

關鍵詞：收音機體操、近代化、國民化、戰爭動員、日治時期

Abstract

This article mainly discusses about the development of Taiwan radio gymnastic exercises from three devices: modernity, nationality and war mobilization. The radio gymnastic exercises at morning make people work on modern time rule, which is matched with urban lifestyle. During the 1930s, radio gymnastic exercises first appeared in Taiwan, which was exactly the developing time of Taiwanese urban and popular culture. After 1930s, the general assemblies of radio gymnastic exercises had been held every summer in Taiwan, and also received the broadcast form Japan, doing radio gymnastic exercises with the whole empire. With the transmission of radio wave, the masses had had the experience of simultaneous. The radio gymnastic exercises and other new gymnastic exercises after the middle of 1930s were synchronized with the whole empire, was the examination and the expression of loyalty.

Keywords: radio gymnastic exercises, modernization, nationalization, war mobilization, colonial Taiwan

airiti

一、前言

中小學朝會或課間做的國民健康操，應該是許多戰後台灣成長世代的共同記憶(sunjazzdaphne 2007/12/21)，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，經過幾次改版，一直到現在，也還存在於中小學校園中。這也是為什麼前不久某連鎖超市的電視廣告「國民健康操篇」(forevera211 2009/07/11)，可以引起不少迴響，正是因為它喚起了某些台灣社會的共同記憶。隨著音樂、號令擺動手腳運動的身體記憶，甚至還可以上推至上個世紀的30年代，老一輩的台灣人應該很多人對日本統治時期的「收音機體操」還有印象，甚至有老人家到現在也還在做日治時期學校裡教的收音機體操來保健養生。(林進修 2008/09/07)¹

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，中文也翻譯成廣播體操。²台灣則稍晚自1930年4月起固定播放，一直到日本統治結束。戰後的國民健康操的起源與發展的詳細過程，並沒有相關研究，與戰前收音機體操的關連性也還無法確認，但是兩者之間，確實存在著某些關連性。戰後的國民健康操也好，日治時期的收音機體操也好，兩者都是配合一定的音樂節奏以及指揮者的號令聲，活動身體的手腳、關節等部位，同時，這兩種體操的設定都是很多人同時做，國民健康操基本上是在各級學校推行，收音機體操雖然不限定在學校，但也是以團體進行為主。此外，國民健康操以「健康」訴求為名，而收音機體操如下所述，事實上也是建立在健康訴求上，而且兩者都是由國家主導推動普及，表示這裡的健康並不只是個人的問題，而是國家的要求，國民對國家的義務。從這些相似點，或許我們可以找到通貫戰前、

1 報導中所提及的林瑞祥醫師出生於1932年，日治時期就讀至中學校，戰後進入台灣大學醫學院，為糖尿病治療權威。

2 戰前報紙漢文欄則稱為「電音體操」。

戰後的某些共通的身體印記。另一方面，中國、韓國、北朝鮮也都同樣有類似的集體體操活動，如果把視野放大到整個東亞地區自19世紀末以來國家形塑與身體形成的關係（參見黃金麟 2001），應該也是值得思考的方向。不過，本文暫且不處理如此大的課題，而擬以日治時期台灣的收音機體操為對象，探究其在台灣的發展過程及歷史意義。

關於日本收音機體操的發展，1978年收音機體操開播50周年時，遞信省簡易保險局及日本放送協會與全國收音機體操聯盟合作出版了50周年紀念集《新しい朝が来た ラジオ体操五十年の歩み》（新的早晨到來 收音機體操五十年的足跡），可以說是官方版的收音機體操史。該書整理了50年來收音機體操發展的軌跡，使用了不少簡保局及NHK內部的資料，後來大部分研究關於收音機體操的發展歷程，大多是參考本書。（ラジオ体操五十周年記念史編集委員会 1979）作為收音機體操重要的聲音史料，各時期收音機體操的音樂及號令，歷來也有不少復刻盤，近年收羅齊全重新發行的《ラジオ体操の全：ラジオ体操七十五年の歩み》（收音機體操全集：收音機體操七十五年的足跡）收錄了戰前長期擔任收音機體操實演號令的江木理一、佐野利彦的問候語及號令、戰前三套收音機體操的演奏及號令、戰前作曲的收音機體操之歌、文部省唱歌等，還有戰後各個版本的收音機體操配樂，除了CD之外，也整理了各版本體操的圖解及解說，是了解收音機體操不可或缺的聲音史料。（松坂茂樹 2003）

除了基本的史料之外，關於日本的收音機體操有兩個很值得注目的研究。一個是高橋秀實的《素晴らしきラジオ体操》（了不起的收音機體操）。高橋並不是專業史家，該書也不是專門的學術論著，不過，高橋除了調查史料之外，也走訪日本各處收音機體操會場，訪問許多從戰前持續到現在的「收音機體操人」（指每日不間斷、熱衷於做收音機體操的人）以及直接和收音機體操活動相關的人，企圖從收音機體操考察日本社會某些共通的行動原理。他整理出收音機體操的幾種特質：收音機體操的鋼琴伴奏1分鐘約70拍，與心跳速相近；體操的各個動作，配合身體自然的動作（例如打哈欠伸展背部的動作），透過一定的節奏，流暢的組合起來；收音機體操必須大家一起做，基本上是被牽引著做，被收音機的音樂牽引、被周圍的人牽引，

形成一個「共振」的世界。此外，收音機體操有現代感、不僵硬，因此大家很愉快的做體操，很愉快的變成法西斯。（高橋秀實 2002）這些敏銳的觀察，對於我們了解收音機體操的特質有很大的幫助。

高橋的作品大概只能說是一種「報導文學」，而黑田勇(1999)的《ラジオ体操の誕生》（收音機體操的誕生）應該可以說是目前為止日本收音機體操最具代表性的專著。黑田認為1920-1930年代收音機體操的出現，與日本人身體及時間的近代化有密切關係，也與日本近代的價值觀有關。近代日本在都市化的過程中，以做體操來追求健康的身體，而收音機體操最能集體表現這種健康身體的成果。此外，收音機體操一方面可以呼應傳統社會早起、勤勉的價值觀，另一方面，也符合工業社會所需的守時、效率的要求，因此，可以普遍被社會所接受。其後也有一些關於收音機體操的研究，不過，所論大多沒有超過黑田勇的論述架構。³本文也是受到該書的啟發，重新考察殖民地台灣收音機體操的意義。

關於日治時期台灣的收音機體操，如果從殖民政府留下的資料來看，當時台灣有相當多的人做收音機體操，應該是相當重要的一個殖民政策的表現。但是對於這個重要議題，卻長期沒有什麼研究。呂紹理在討論收音機廣播對台灣近代生活作息規律化的影響時，提及每日清晨播放的收音機體操，他從參加收音機體操大會的人數不斷增加，認為收音機體操具體展現了日治末期經由廣播節目達到動員的效果，不過並沒有詳細的論證。（呂紹理 1998：170-171）到目前為止，只有黃正安(2002)的碩士論文《日治時期台灣的廣播體操推展情形之研究》是針對收音機體操的研究。黃正安將台灣的收音機體操分成三期，第一期是1929年至1933年，第二期是1933年至1939年，第三期是1940年至1945年，在每一個時期分別介紹當時的時代背景、廣播事業的發展、收音機體操在社會以及學校的推展情形，前兩者比較是背景性的介紹，後二者則是黃正安自己從報章雜誌仔細爬梳收音機體操的相關報導，對各時期收音機體操的活動作了時序性的整理。其

3 例如山下大厚(2000)；中川彰太(2004)等。

結論是：（一）收音機體操的推行是日本政府行軍國民教育的手段，（二）收音機體操對於體育教育具有正面效果，（三）日治時期收音機體操的推展開啓日後保健運動的先河。

黃正安的論文最重要的意義是提出了這個殖民地時期重要的統治政策、也是重要的集體記憶來源的議題，作為第一篇此議題的研究，也確實整理了收音機體操大略的發展軌跡。不過，其所遺留的問題還相當多，最大的問題是作者並沒有清楚地掌握要在什麼樣的問題脈絡中來理解收音機體操，對於當時台灣史乃至日本史的相關背景掌握得也不夠充分。該文結論所提出的保健、體育教育及軍國民教育，確實與收音機體操有密切關係，不過，究竟收音機體操如何與當時的保健觀念結合、如何促進體育活動，乃至如何被軍國主義動員，論文中並沒有提出具體的連結。⁴

從日本的相關研究，我們可以清楚看到收音機體操所象徵的近代性；同時，作為團體活動，收音機體操的集團性格也很明顯，在戰爭時期，這種集團性便被利用轉化為舉國一致的動員力量。本文擬在前述日本及台灣的既有研究成果之上，將收音機體操視為一種機關裝置 (device)，考察其在殖民地台灣出現的過程，以及其在殖民統治的近代化、國民化及戰爭動員過程中所扮演的角色。

與日本本國相比，台灣方面留下的資料十分有限。台北放送局的機關誌幾乎沒有保存下來，⁵主事官僚或指導者的發言留存於官方文書或當時報刊雜誌的材料並不多，台灣社會方面（做收音機體操的人）留下的資料更是有限。因此，本文不得不十分依賴報紙的報導作為主要的史料。然而，報紙報導基本上是「事件性的」，也就是

4 雖然有許多不足之處，但無論如何，黃正安的論文提出了一些基本的認識，尤其，該文寫作於許多日治時期史料的資料庫檢索系統尚未開發的時期，可以想見作者用功之勤。

5 台灣放送協會機關報為《ラヂオタイムス》（Radio時報），自1933年1月開始發行，為月刊，每月5日發行，每期4-8頁，目前只留下第36號至66號（缺38、64號），原件藏於日本大分大學經濟研究所，台灣政治大學圖書館有收藏影印本。

有事件發生，才選擇性的報導，並不足以據以描繪殖民地社會的日常。因此，本文的討論在某種程度上也將會是建立在媒體報導的言說(discourse)上。但收音機體操作為一種大規模的、持續的、由政府主導的社會活動，本文關心的仍是其政治史乃至社會史的意義，也就是殖民政府基於什麼樣的意圖推動、如何操作，以及本地社會如何觀感、如何行動的問題。本文將從報導及有限的線索來重建收音機體操在台灣實施的過程，嘗試從中考察統治者的意圖及台灣社會的動向。

二、渡海來台的近代化裝置

JFAK、JFAK，這裡是台北放送局，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。（《台灣日日新報》1934/08/10）⁶

這是1934年報上在介紹台灣一天的生活時，以早上六點收音機體操的廣播詞來開始台灣的一天。雖然此時才正要舉行第一次全台灣的收音機體操大會，但報紙的報導顯示收音機體操已經是台灣生活中值得注目的風景。

（一）日本收音機體操的出現與發展

日本收音機體操的發端，一般都認為是1928年11月1日早上7:00由東京中央放送局開始播放，之後日漸普及，橫跨戰前、戰後成為代表日本的象徵性活動之一。現在想到收音機體操，很多人都會以為這是日本的發明。但是，事實上，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，在紐約大都會生命保險公司，看到該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，

6 〈ラヂオ體操 午前六時〉（收音機體操 午前六時）。編註：為使正文視覺簡潔，本文中出現的報刊篇名，均標示在註腳中；若僅標示刊出日期者，出處均來自《台灣日日新報》。

便蒐集相關資料，在報告書中提出其運作實況及在美國的反響，並且提議可以在日本推行。（黑田勇 1999：11-15）⁷

大都會保險公司的收音機體操，自1925年3月起播放，主要是爲了增加被保險者的健康，以便減少保險金的支付，而進行的一個廣告活動。廣告的主要目的，當然是希望能吸引更多民衆加入保險，此外，透過健康訴求的廣告，也可以扭轉一般人對保險公司「以死換錢」的印象。事實上，收音機體操並不是大都會保險公司發明的，在此之前美國其他地方或德國，也都已經有收音機體操的活動，但是大都會保險公司透過收音機廣播這種新媒體，大大的提升了廣告效果。除了播放收音機體操之外，電台也請專家演講預防生病或增進健康的方法，在公司刊物上也不斷出現死亡率降低的統計，強化收音機體操增進健康的廣告效果。（高橋秀實 2002：37-48）

日本的收音機體操幾乎就是複製了大都會保險公司的模式。1927年8月簡易保險局開會討論慶祝昭和天皇即位的「御大禮紀念活動」時，提出收音機體操的提案。翌年5月，簡易保險局、日本生命保險會社協會及日本放送協會開會決定將實際體操的設計委託給文部省。文部省以體育課長北豐吉爲委員長，組成委員會，成員包括文部省所屬體育研究所技師大谷武一、國民體操研究所松元稻穗等人，經過4個月的討論，參考國內外的體操模式，於10月發表。新體操的正式名稱是「國民保健體操」，有時也寫成「國民保險體操」，一般稱爲收音機體操。但是，其實此時日本廣播事業也才剛開始3、4年，收音機受信機才50萬台左右，並不算很普遍，收音機體操之所以可以普及，其實是遞信省利用了遍布全國的郵局網絡，郵局職員負責發送收音機體操的圖解、伴奏樂譜，也舉辦體操表演會和演講會，大大地宣導。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，成爲電台的固定節目。（黑田勇 1999：34-40）

7 關於日本收音機體操的引進與發展，簡易保險局有自己的官方整理，參見ラジオ体操五十周年記念史編集委員會(1979)。黑田勇關於收音機體操發展歷史的整理，也大多參考該書。

這套體操有11個動作，都是很簡單的動作，比起當時在學校、軍隊所通行的體操比起來，是十分輕鬆的體操。體操考案委員會設計這個收音機體操時，設定的基本原則是：「一、不論男女老幼，任何人在任何地方都可以做；二、可以配合節奏愉快的進行；三、不使用器械，可以簡單的進行。」（ラジオ体操五十周年記念史編集委員會 1979：32-33）不使用器械、動作輕鬆簡單，主要是為了能讓更多人可以參加；而「愉快」是收音機體操與以往的體操一個很大的不同，可以想見考案委員會在設計體操時，很有意識地要將這個利用新媒體從事的活動與過往的兵式體操區隔開來。大谷武一明言要表現「高級格調」（ハイカラ）。（竹村洋介 2004：43）

收音機體操的普及有一個非常關鍵的人物就是負責在電台現場實際做體操發號施令的指揮官江木理一。江木理一是陸軍士官，從收音機體操開播以來，10年間沒有中斷，每天早上到電台指揮，是收音機體操非常具有代表性的人物，幾乎想到收音機體操就會想到江木理一。1928年11月收音機體操開播後，其中有一段時間大阪及名古屋電台各自播放自己的體操節目，到了1934年以後，放送協會支部廢止，全國的收音機體操便由東京中央放送局統一放送，全國各處都是根據江木理一的號令來做收音機體操。一直到1939年江木辭職，才由另一位佐佐木利彥接替實演號令的工作。（黑田勇 1999：40-41）

由於1928年制定的收音機體操屬於比較輕鬆、運動量較小的體操，1932年新制定了動作比較複雜、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，其中針對一般民衆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。（詳見第四節）所以，戰前被稱為「收音機體操」的總共有三種不同的體操。到1945年日本投降後，約有一周中止廣播後又恢復，1946年改訂新版的收音機體操，其間一度中止，後來幾經改訂，直到現在NHK也是每天早晨播放收音機體操的音樂。（竹村洋介 2004：45）

（二）身體與時間的近代化

爲什麼在這麼長的一段時間，日本人持續不斷的做收音機體操呢？當然，由於收音機體操的集團性，很容易就讓人聯想起國家的推動。國家的動員確實是很重要的因素，但是，事實上接受者方面也有相當的主動性。高橋秀實即指出收音機體操「自由、平等」的氣氛。一位在戰前有指導收音機體操經驗的人指出，學校或軍隊的體操，是要等待教官一個口令一個動作，在動作結束、下一個口令還沒有出來前，就只能等待，這其實是在訓練「等待指示」的服從意識，但是收音機體操不同，收音機體操從一開始就有決定好的劇本，每個人都知道下一個動作是什麼，不用等待接收命令，感覺上是自己在做體操，因此比較輕鬆愉快。雖然收音機體操當然也有相當的規訓成分，但是與學校或軍隊的兵式體操比起來，還是能讓做體操的人享受到自發性、自主性的愉悅。也有人指出，收音機體操的世界中，每個人都可能成爲指導者，每個人都可以透過收音機體操改善自己的身姿，不是有錢人才能做的運動，這些觀察透露了一般民衆藉由收音機體操達成平等願望的期待。（高橋秀實 2002：134-137、146-147）

除了這種自由、平等的氣氛外，收音機體操還隱藏著非常重要的密碼，吸引人們自發的接近，這個密碼就是黑田勇所說的「身體的近代化」與「時間的近代化」。

如前所述，日本所引進的收音機體操本來是民間的保險公司的廣告手法，但是該廣告中所訴求的「健康」卻正好符合當時民衆的需求。日本在近代以前，只有「養生」的觀念，並沒有「健康」這樣的概念；受到傳染病流行的影響，明治以後開始流行「衛生」一詞，大概到明治後期以後，才開始流行健康法。（鹿野政直 1995：2-4）而收音機體操正是出現在保健衛生的觀念普及化後，大家都想追求健康的時期。

收音機體操創始之初，簡易保險局爲了推廣收音機體操，到處舉辦演講、實演活動，其成員除了體操的設計者之外，還包括各地的教育關係者、醫師等，主要的訴求就是健康。在此之前雖然也有養生法，但是多是靠藥物或回歸自然的儀式，然而收音機體操，是文明、進步、科學、合理的健康法，把健康當作是純粹身體的問題，透過鍛

鍊身體達成健康。（黑田勇 1999：49-50）

不只是宣傳體操的人以健康為訴求，做體操的人也追求健康。簡易保險局曾經在1930年及1939年二度舉行徵文比賽，募集參加收音機體操的感想文，出版紀念文集。當然，可以想見的，收錄的文章必然經過挑選，以符合簡保局自己的意圖，但是即使如此，我們也還是可以窺見當時某一種相當流行的理解方式。在這些感想文中，有相當多的作者都在文章中先告白自己的身體有多麼不好、生活多麼灰暗，但是開始做收音機體操後，身體都變好了、家庭也因此和樂，周圍的人也變得開朗。也有文章透露他們認為自己（日本人）的身材不好，希望能透過收音機體操，變得像西洋人的身姿。（黑田勇 1999：62-68）這裡表現了日本對近代的、西洋的身體的憧憬。

日本研究者竹村洋介指出，收音機體操會在1920年代後期流行起來，與同一時期都市中間階層的興起，並不是偶然一致，從日本近代化的進展來看，可以說是必然的現象。收音機體操不只矯正身體本身，也調整身體的時間感。收音機不只是透過報時介入民衆的時間管理，也藉由每日、每日固定時間播出固定的節目，讓人們的生活逐漸與近代時鐘的時間合致。不管季節變化、幾時天亮，每天早晨固定的時間起床運動身體，收音機體操的廣播節目正是使身體與近代時間合致有效的精巧設計。民衆也接受早晨起來定時參加收音機體操，是一種努力過規律生活的象徵。（竹村洋介 2004：49-52）不只是固定時間的問題，收音機體操是在一定的時間內把細分化的各種動作連續起來所組成，而把時間細分化、讓人們依照一定的機械動作勞動，正是近代工場生產制度的步調。在感想文集中，常出現「時間雖然很短但是很協調」或是「歐洲風格的韻律感」，表現出一種新的律動感或是某種近代的正確的節奏，收音機體操正是將身體與時間近代化的裝置。（黑田勇 1999：108-111、114-115）

（三）台灣的收音機體操

1920年代最尖端的媒體與搭配新媒體成為追求健康、近代的身體活動，也在帝國統治下，渡海來到殖民地台灣。

台灣的廣播電台自1928年開台，由台灣總督府交通局遞信部成立

台北放送局（代號JFAK），模仿日本本國的體制，成立事實上由官方主導的社團法人台灣放送協會負責廣播業務，其後於1932年成立台南放送局、1935年成立台中放送局，戰爭後期於1943年成立嘉義台、1944年成立花蓮台，在日本統治結束前，大抵上已建立起全島性的廣播網。（何義麟 2000：297-298）

以目前可見的文獻來看，台灣最早播放收音機體操，是在1929年9月29日。根據報紙的報導，似乎在新公園每天早上原本就有國民體操的修養會，9月29日當天早晨第一次舉行收音機體操。（1929/09/29）⁸

所謂的「國民體操」，是指1920年代在日本流行的一種體操，與後來的收音機體操有些類似。國民體操有12個動作，一邊做一邊喊「ヨイサ、ヨイサ」⁹(yoisa, yoisa)的節奏，據說在1921年時，全國有7萬多人每天早晨在神社或工場做這個國民體操。（高橋秀實 2002：77-92）國民體操的普及與當時的修養團¹⁰似乎有密切關係，從《台灣日日新報》幾則關於國民體操的報導來看，當時在台灣似乎有不少修養團的國民體操活動。¹¹

關於這個創舉的活動，並沒有更多資料幫助我們了解當時的狀況，看起來這是單一日的活動，並沒有持續下去。

台灣開始每日播放收音機體操是自1930年4月開始，4月1日起台北放送局於每日中午12:40及下午6:50起各10分鐘播放收音機體操。（1930/03/29）¹²可能因為廣播設備還不完備，此時台北放送局的播送是

8 〈ラヂオ体操〉（收音機體操）。

9 「ヨイサ」有「與爲作」（一起作）、「與爲佐」（一起幫忙）、「世彌榮」（社會越來越好）的意思，有一點神秘氣氛。

10 修養團是文部省所管的社會教育團體，創立於1906年，現在也仍存在。1928年文部省收音機體操考案委員之一的松元稻穗，當時正擔任修養團幹部，後來還自己成立「國民體操研究所」。

11 1925年松元曾經來台灣推廣國民體操。（〈東京修養團の講師本日來台〉，《台灣日日新報》1925/11/22）

12 〈中繼放送は今月限りラヂオ体操其他新しい試み〉（同步轉播只到本月爲止，另有收音機體操及其他新嘗試）。

自早晨10:30起，因此並沒有清晨的收音機體操。當日的節目表中，在12:40播放收音機體操前，於12:30有本多庫吉的演講「收音機體操開始之際」，下午6:25也有台北高等學校今井壽男的演講「收音機體操的要領」。(1930/04/01)¹³從紀念演講的舉辦來看，此應該可視為台灣正式開始播放收音機體操的嚆矢。

此後的收音機體操播放時間便固定在中午12:40及下午6:50（有時候是6:55）。12:40應該是配合上班族或工廠作業員中午休息時間，下午6:50的話，應該是鎖定讓民眾在家裡做體操。此時，雖然開始利用廣播播放收音機體操，但是，並不是像日本本國現場實演直播，而是利用唱片播放，一直到1931年2月台北放送局落成，廣播體制更為完備，3月16日起，台北放送局開始自早上7:00開播，一開播先是早晨的問候語，接著便立刻播放收音機體操，現場實演，下午播放收音機體操時間則改為12:50。(1931/03/16)¹⁴6月以後12:00多變成午間娛樂時間，收音機體操只有早上播放一次。一般星期假日沒有播放收音機體操，電台開播時間也會調整至7:00或8:00甚至10:00。7月10日起至8月31日之間，因應暑假期間提早半小時開播，收音機體操也跟著自6:00播放，9月1日起恢復自6:30開播。此後，原則上夏季（5月至10月）是6:00或6:30開播，冬季（11月至4月）則改為7:00或7:30開始，週日及祝祭日不播放，時間偶有調整。1937年10月1日起，內台時差撤廢，台灣的廣播節目時間也重新調整，收音機體操與日本內地同時開播。（《ラヂオタイムス》1937/10/05：3）¹⁵1938年5月2日起，除了早上之外，下午2:40至3:00也播放收音機體操。（《ラヂオタイムス》1938/05/05：5）¹⁶

13 〈JFAK（節目表）〉。

14 〈JFAK（節目表）〉。同年3月15日起電台的節目表改變，當日自8:00開播，當天早晨沒有播放收音機體操，中午則改為自12:50起廣播。3月16日起便自7:00開播。

15 〈內台時差撤廢 放送時刻改正 新種目も増設 放送開始午前七時〉（內台時差撤廢，廣播時間表修改，新節目也增設，廣播開始自早上七時）。

16 〈五月二日より 午後もラヂオ體操 毎日二時四十分から〉（五月二日起，下午也播放收音機體操，自每日二時四十分起）。

在沒有辦法收到廣播的地方，或是沒有電台直播的時間，事實上也舉行「收音機體操」，像台南原本是在同樣的時間利用唱片進行收音機體操，1932年7月11日起可接收台北現場直播，便開始利用廣播做收音機體操，(1932/07/11)¹⁷10月起便由台南放送局接手於每日早晨6:30起播放20分鐘，星期例假日及雨天休止。(1932/10/01)¹⁸

收音機體操開播以來，各地皆有各種收音機體操的活動，尤其是機關、學校特別希望利用收音機體操來達到特定的目的。例如1933年，高雄第一小學校以「增進健康」為目的，自年初起利用台南放送局每天早晨6:30的廣播，播放收音機體操第二式。(1933/04/21)¹⁹同年，台北市的大成青年團自9月5日起每早6:00在大正町四條通公園舉行收音機體操(1933/09/05)²⁰；9月21日起在東本願寺境內，由西門公會、青年團、婦人會、大谷青年團、婦人會、日曜學校聯合舉行。(1933/09/21)²¹台北煙草工場自1932年底開始每天早晨上工前以收音機體操作為工場體操(M·T生 1933)。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」。(1934/09/09)²²1935年6月10日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。(1935/06/14)²³1936年台北州為了「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5分鐘的收音機體操。(1936/11/25)²⁴1937年9月台中

17 〈台南でもラヂオ體操〉(在台南也播放收音機體操)。

18 〈台南市でもラヂオ體操〉(在台南市也播放收音機體操)。

19 〈高雄市民にラヂオ體操指導 第一小學校に於て〉(對高雄市民指導收音機體操，在第一小學校)。

20 〈大成青年團主催でラヂオ體操〉(由大成青年團主辦，收音機體操)。

21 〈ラヂオ體操開催〉(收音機體操舉行)。

22 〈ラヂオ體操會を十日から 基隆神社境内で〉(收音機體操大會自十日開始，在基隆神社境內)。

23 〈(東石)電音體操〉(漢文)。

24 〈明朗ラヂオ體操〉(明朗的收音機體操)。

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。(1937/09/11)²⁵這些零星的報導，一方面可以看到收音機體操在台灣日漸普及，一方面也可以看到政府、學校等機關團體希望透過收音機體操達成「健康」、「效率」的訴求。

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。雖然我們沒有什麼材料考察台灣社會對這種將身體與時間近代化的裝置有什麼觀感，但是不可否認的，收音機每日的報時，日復一日重覆於固定時間播放固定節目，自然使台灣民衆的生活越來越依賴時鐘的絕對時間。（呂紹理 1998：166-176）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台灣人的身體觀與時間感。

三、收音機體操大會與國民化

隨著收音機音樂起舞的手啊、腳啊，天空好藍。²⁶

這是1938年一位台灣人兒童所作的俳句，這裡表現了台灣人的身體已經是可以隨著收音機音樂起舞的近代身體。

（一）日本的收音機體操大會

作為身體與時間近代化裝置的收音機體操，於1920年代後期與日本的都市化進展同時出現，進入1930年代以後，也被引進台灣。除了強調「健康」與「高級格調」之外，日本的收音機體操還有一個很大的特色，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

25 〈ラヂオ體操を開始〉（收音機體操開始）。

26 〈（兒童文集）俳句〉，作者署名水木（村上公五年級），應該是台灣人兒童。（水木 1937：21）原文為「ラヂオにをどる手、足、そらは青いよ」。

樣。²⁷（黑田勇 1999：77-78）

大規模的集團收音機體操成爲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。以放暑假的中小學生爲主要對象的收音機體操會，最早是在1930年夏天，由東京世田谷地區一位兒童保護課的巡查面高叶創始的。他認爲暑假期間兒童生活多不規律，如果能每天早起做收音機體操，對兒童的精神和健康都有益處，因此與附近町會及青年團合作，於1930年7月21日開始，讓放假中的兒童參加。這個活動後來被認爲是「收音機體操大會」的嚆矢。（ラジオ体操五十周年記念史編集委員會 1979：60-70）

這個嘗試性的活動第二年（1931年）7、8月間，由東京府、東京市、簡易保險局、東京遞信局、東京中央放送局、在鄉軍人會、青年團連合會、少年團等主辦，在東京擴大舉行，1932年成爲全國性活動，活動期間號稱有2,593萬人次參加，警視廳也加入主辦單位，內務省、文部省皆署名後援。其後每年舉辦，規模越來越大，收音機體操的集團性格越來越明顯，政府方面也在宣傳上強調「國家觀念」、「國民精神作興」、「協同一致」。（黑田勇 1999：203-205）

除了暑期的收音機體操大會之外，日本於1930年4月成立了全日本體操聯盟，以準備11月天皇行幸明治神宮體育大會的相關活動，該年11月舉辦第一回體操祭，作爲明治神宮鎮座10周年慶祝活動。1931年同樣在11月3日明治節舉辦。1932年起定名「日本體操祭」，在活動中透過收音機向全國廣播，在江木理一的號令下，全國一起同時做收音機體操，而成爲全國性的活動。（佐佐木浩雄 2009：408-410）不過雖然說是「全國性」活動，但是台灣並沒有同步進行。翌年1933年第二回日本體操祭以後，台灣才配合本國，同步展開體操祭的活動。

明治神宮體育大會自1925年的第二回大會開始，也有集團體操的表演。例如體操祭前一年的1929年，第五回大會中的體操表演，表演

27 請參見附錄2：收音機體操圖解。

者人數共有14,000餘人，但是這些節目都只是穿插在各項競技活動中間的表演，還是要到1930年代以後，體操表演才成為獨立的活動。

1935年4月由大阪朝日新聞社主辦第一回日本體操大會，作為「大楠公六百年祭紀念體操大會」，體操完全成為主角，會中幾乎有一半的體操表演都透過廣播全國同步播放，號稱有10,000多人參加表演。其後日本體操大會每年舉辦，規模越來越大，參加人數也越來越多，由關東、關西、東海、九州四大會場輪流主辦，各府縣也都配合舉行。到1940年第六回大會時，包括全國各地分會，約有200萬人參加體操表演。（佐佐木浩雄 2009：405、410-412）

不論是收音機體操大會或是體操祭，這種大規模的體操活動，其重點不只在於提升個人體力，而是強調「集團性」的效果。正如當時文部省體育官所言，「理論上，本來體操就算是從個人的運動來看，也是很有價值的，但是，實際上，作為集團運動，就具有其他運動沒有的特殊效果。」在第一屆日本體操祭演講的文部大臣鳩山一郎也看到集團體操的特質，他說：「只是嘴巴說團結一致什麼的很容易，但是，要讓多數國民在同樣的號令下，具備同樣的心情，運動筋肉，名實俱符的協同一致，還是體操祭才有可能的事，這一點是其他運動遠遠不及的。」他更進一步的說：「透過體操實踐愛國總動員，才是體操的本旨。」（本段引文均轉引自佐佐木浩雄 2009：414-415）

在日本本國，由每日清晨各地自行組成小團體聽廣播做體操，到暑假大規模的全國性活動，之後越來越重視體操的集團性效果，開始有各種集團體操的表演活動，而透過收音機廣播，才能擴大集團性效果，達於全國。此時的收音機體操，已經不只是一個將身體、時間近代化的裝置，而是培養國民一體感的國民化裝置。

（二）台灣的收音機體操大會

日本本國於1931年起在東京開始舉行收音機體操大會，1932年變成全國性活動。台灣則是在1933年舉行第一次收音機體操大會，由文教局、遞信部、台北市、JFAK共同主辦，台灣日日新報社、各青年團及生命保險協會後援，自8月14日到19日每日早晨6:00-6:30在台北新公園廣場舉行。台灣的收音機體操大會，從一開始就很明白的是「一個

有統制的國民運動」(1933/08/12)²⁸，當天早晨5:30放煙火，早晨5:50集合，在「君之代」奏樂中升國旗、皇居禮拜的儀式後，才開始做體操。會期六日間，共有近3萬人次參加，第六日閉會時，也一樣有唱國歌、遙拜皇居、三唱萬歲的儀式。(上松英夫 1933)但這個第一次的活動，來參加的人當中，似乎台灣人較少。(小山戒三 1933: 37)

第二年收音機體操會擴展到全台灣，1934年8月13日起至22日十日間，每日早晨6:00開始，在台北新公園及各地舉行全台灣收音機體操大會，體操之後的儀式也有皇居遙拜、萬歲三唱，當局宣稱收音機體操大會的目的在於「圖島民健康促進，兼作興國民精神」。(1934/07/22)²⁹表示收音機體操不只是被期待帶來身體的改變，也有思想上的效果。全島各地都有數個會場，事先舉行講習會，安排適當的指導員及輔導員。各地方爲了這個活動作了一些作息調整，例如嘉義本來每天早晨5:00有早起鬧鐘播放，爲了配合收音機體操，比平常晚30分鐘。(1934/08/05)³⁰羅東則是將報時系統提早半小時。(1934/08/12)³¹有些地方早上停電，收音機受信機便不能使用，電力公司還特地將消燈時間延後30分鐘到1小時。(1934/08/12)³²各地主辦者是市街庄當局，如台北市即由台北市役所主辦。市內有三個會場：新公園、老松公學校、日新公學校。新公園的指導者爲一高女的松下、北商的山本、一中的田島及一師的鶴居，公學校則由各校訓導。(1934/08/08)³³全島共423個會場，200萬人次參加。(1934/08/23)³⁴8月

28 〈鍛へよ心身！ 市民を集めて ラヂオ體操の會 本社後援で 十四日から十九日迄 台北市新公園廣場に於て舉行〉(鍛鍊身心！集合市民，收音機體操大會，由本社支援，自十四日起至十九日，在台北市新公園廣場舉行)。

29 〈爽やかな夏の朝 全島でラヂオ體操 愈よ八月十三日から一齋に〉(清爽的夏日早晨，全島收音機體操，終於自八月十三日起一起舉行)。

30 〈嘉義市民のラヂオ體操〉(嘉義市民的收音機體操)。

31 〈羅東 / 電音體操〉(漢文)。

32 〈廿萬人參加して 一齊にラヂオ體操 十三日から全島四百ヶ所で〉(廿萬人參加，一齊做收音機體操，自十三日起在全島四百多處)。

33 〈ラヂオ體操 十三日から 市内三箇所に於て〉(收音機體操，自十三日起，在市内三處)。

34 〈ラヂオ體操の會 盛會裡に終る〉(收音機體操大會，盛會結束)。

22日閉會時，放送協會理事深川繁治在致詞中表示：「十日間出席者習得集團精神，為國民精神作興，處於非常時日本之國運打開最後手段。來年希望更盛大舉行。」(ibid.)其後，全台灣收音機體操大會年年舉辦，會場數與參加人數也年年增加。

1933年在台北首次舉行的收音機體操會及1934年以後的全台灣收音機體操大會一覽表如表1。

表1：全台灣收音機體操會一覽

年	起迄日期	時間	會場數	總人次	出處(《台灣日日新報》)
1933	8/14-8/19	6:00-6:30	1(台北新公園)	31,500	1933/08/12 1934/07/13
1934	8/13-8/22	6:00-6:30	423	121萬	1934/08/12 1934/08/23 1935/08/10
1935	8/12-8/21	6:00-6:30	500餘	200萬	1935/06/27 1935/08/22 1935/08/23
1936	8/10-8/19	6:00-6:30	710	170萬	1937/07/13
1937	8/9-8/18	5:30-6:00	927	230萬	1937/08/19
1938	8/8-8/17	6:00-6:30	1519	318萬	1939/06/18
1939	8/1-8/10	6:30-7:00	—	—	1939/08/01
1940	8/5-8/14	6:30-7:00	—	—	1940/06/29
1941	8/1-8/10	6:30-7:00	—	493萬	1941/08/01 1942/09/07
1942	8/1-8/20	6:00-6:30	—	—	1942/08/01
1943	8/1-8/31	6:10-6:40	—	—	1943/07/31
1944	8/1-8/31	6:00-6:30	—	—	1944/08/02 1944/08/31
1945	—	—	—	—	—

1939年以後，未見關於全島人數及會場數的詳細報導。各年會場數及總人次，有些報導是預定人數，有些報導則是次年度將舉行時提

出去年的人數，因此有時有些出入，不過數目差距不致大到影響我們的觀察。³⁵爲什麼可以如此精準掌握做體操的場所、人數呢？以目前可見1938年台南州的資料來推斷，可能在活動日程決定後，總督府方面會發文給各州廳「全台灣收音機體操大會要項」，說明大會舉行日期、時間及流程等項目，並要求各地會場每日由各地主辦者向該地郵局速報參加人數及參加者最高、最低年齡。各州廳收到這份通知後，便發出照會給管內市街庄及各校校長要求5日內必須回報各市郡預定會場名、主辦者、預定參加人數，同時要求每日活動結束後各會場必須記錄參加者總數、年齡層及活動概況，於8月底回報。州廳方面於8月底回收統計後，於9月初回報給總督府文教局。（《台南州報》1938/07/15：197-198）

從這個作業流程，我們注意到收音機體操大會的訊息透過郵局管道下達到末端的地方社會。能預先掌握參加者有哪些人、有多少人數，表面上應該是要求欲參加者「事先登記」，但可以想見這必然透過某一種動員分派的方式，才能確保人數。透過郵局這種可以有效到達末端的管道，不論是否被分派到必須去做體操，收音機體操可說是確實存在於台灣社會的共同經驗。

（三）「全島的各位」與「全國的各位」

作爲每年例行的活動，大約自活動開始一個月前，報紙就陸續有相關報導，各地方有哪些會場，預定有多少人參加，報上出現斗大的數字標題：「二十萬人將參加」³⁶、「恐突破一百五十六萬」（1935/08/10）³⁷，活動期間也經常報導活動「盛況」，也有不少照片刊登出來。這些「盛況」報導，雖然不無誇張之處，但是透過媒體報

35 黃正安的論文也以《台灣日日新報》的報導數據作成統計表，然引用資料不同，其數據與本文所引有些許誤差，見黃正安(2002: 89, 128)。呂紹理則引用日本放送協會出版的《ラジオ年鑑》的數據，其數據也有所不同，見呂紹理(1998: 171)。

36 同註29。

37 〈愈よ十二日から 全島ラヂオ體操の會 會場四百六十三ヶ所で參加者は 百五十六萬を突破か〉（終於自十二日起，全島收音機體操大會，會場四百六十三處，參加者恐突破一百五十六萬）。

airiti

導，收音機體操形成了一種共同的想像。這種共同想像的範圍，應該是收音機體操音樂開始前問候語中的「全島的各位」。

關於收音機體操大會，黃正安以平均每日參加人數與全島總人數的比例過低，而認為其成效不彰。³⁸其實重點未必在人數比例的問題，而是不管每個人自己做體操與否，各個地方都有大大小小的一群人在同一個時間做體操。對實際參與做體操的人來說，跟著收音機傳來的音樂聲，和周圍一群相識或不相識的人一起做體操，同時也很明白地知道台灣各個地方也都有一群「匿名的大眾」同時聽著同樣的音樂、依著一定的節奏、做著同樣的動作。報紙上的報導，無疑是讓參與者更確認自己的位置，自己確實參與這個規律整然的團體。而報紙刊登的收音機體操的照片，有穿著上班服的男性、有穿著傳統和服的女性、有打赤膊的男學生、有穿著制服的女學生、也有農村裡普通的老婆婆，有學校運動場上整齊排列的隊伍、有辦公室內一隅、有河邊、街邊的日常風景、也有集會所的升旗台前，各式各樣的角色、各式各樣的場景，不管讀者是誰，都可以在這裡找到自己，也可以在這裡確認自己確實是屬於這一個做體操的團體。即使是沒有實際參加做體操的人，他也可能在報導中找到自己角色的投射。

日本研究者山下大厚指出，近代日本國家，藉由每日正確重覆的播放廣播，使每個人時間意識近代化，同時，也讓每個人日常生活作息都依照時鐘的普遍時間。而收音機體操則是藉由收音機廣播這種媒體科技為媒介，操作全國所有人的身體，讓每一個人自己感覺、思考自己的身體成為國民的身體。收音機體操讓每一個人自己認為自己是國家或一定集團的一分子，這就是傅柯(Michel Foucault)所說的「自我管理的技術」，自己不斷的想起自己是所屬團體的一部分，監視自己，

38 根據黃正安的算法，1934年到1939年，最高只有6%。見黃正安(2002: 89, 127)。另黃正安使用1942年台南市數據，認為1941年到1942年台南市比例由9%提高至14%，可見皇民奉公運動努力的成效。(128)確實有可能在皇民奉公會的動員下，參與收音機體操的人數有顯著增加，不過一般說起來，都市比農村更被動員做收音機體操，台南市的高比例，或許無法拿來與全台灣的數據比較。

將自己規律化，形成主體。（山下大厚 2000：145-158）

透過集團體操提供民眾經歷集體化經驗的機會，期待以此為基礎形成共同感，應該是總督府官僚推動收音機體操的重要意圖。1937年8月全台灣收音機體操大會開幕時，文教局長島田昌勢的開會致辭中就很明白地說：

收音機體操的目的，本來是衛生、保健，但是現在更進一步將之視為一種國民活動時，我們更加體認其根本、重大的意義。……早上於黎明中，男女老幼相集，於清明的氣氛中，進行皇居遙拜、國旗揭揚等國民活動，對於涵養、振作國民精神十分重要。藉由參加國民活動可以得到共通的感情、共通的體驗，這是國民自覺的基礎，我們正是可以在這個收音機體操大會獲得，加深我們的國民自覺，在本島，這種儀式性活動特別有意義。（島田昌勢 1937/09/05）

台灣每日早晨播放收音機體操時，呼喚的對象是「全島的各位」；每年夏季的全台灣收音機體操大會時，只有台灣島內的人在聽台北放送局的廣播做體操。也就是說台灣的收音機體操大會所凝結的共同感，應該僅止於台灣島內。然而，總督府官僚所預想的共同感，自然是作為「日本國民」的共同感，台灣的收音機體操如何達成總督府官僚的期待呢？這就有賴於與日本本國同步廣播、「帝國規模」的收音機體操。

日本本國自1932年開始體操祭的活動，台灣晚一年於1933年11月3日第一次舉行，由台北市教化聯合會主辦。當日由東京放送局自明治神宮外苑式場現場直播，全國一齊做收音機體操。（1933/10/31）³⁹在新公園運動場，有來自工業學校、女學校、小公學校、青年團、少年團及一般官民2,000餘人，播放收音機體操第一式及收音機體操第二式各二次，台灣時間9:30（日本時間10:30）開始至10:00結束，據說有不少婦女參加。（1933/11/04）⁴⁰透過收音機廣播，台灣人也可以聽到江

39 〈體操祭を 三日に開く 新公園で〉（體操祭於三日舉行，在新公園）。

40 〈新公園で けさ體操祭 參加者は二千餘名〉（在新公園，今晨有體操祭，參加者二千餘名）。

木理一對「全國的各位」的問候語，可以和內地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。(1934/11/03)⁴¹

1936年全國聯播，報上宣傳「內地固不用論，朝鮮、台灣、樺太各市町村一千數百萬國民隨收音機一齊行動，展開體育水平運動的豪華版」。(1936/10/27)⁴²總督府文教局對各州廳下各學校及各種團體發出正式通牒：「當日從東京靖國神社境內日本體操祭典式場放送的廣播，台北放送局也向全島同步廣播，上午9:30（內地時刻10:30）先吹喇叭開會，國歌齊唱、國旗揭揚、明治神宮遙拜、文部大臣致辭之後，開始做體操。」(1936/10/28)⁴³

對近代日本或日本統治下的台灣來說，體操的主流是兵式體操，本來就是集團體操，有很濃厚的軍事教練的性質。明治19(1886)年，森有禮文相時期，將兵式體操導入各級學校的體育課（當時稱為體操課），視之為德育的手段，希望透過反覆操作、重視規律的團體訓練，培養學生的服從心。（大熊廣明 2001：61-62；安東由則 2002：88、93）收音機體操的設計起初雖然意圖要與學校的兵式體操畫一界線，然而實際上卻是放大、加強了兵式體操的效果。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，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，擴大到台灣、然後到帝國，從而達到日本國民化的目標。⁴⁴

41 〈宜蘭の體操祭〉。

42 〈千數百萬人を動員して 國民の保健體操 來月三日に全國で行ふ〉（動員一千數百萬人，國民的保健體操，下月三日在全國舉行）。

43 〈日本體操祭 島内でも舉行 文教局から實施方通牒〉（日本體操祭，在島内也舉行，文教局發出實施辦法通牒）。

44 當然，對異民族的殖民地台灣而言，所謂的國民化，其實意味著放棄自民族的認同，而被「日本人化」。然而本文主要著眼於均質的一體感的形成，這一點在日本本國與殖民地台灣並沒有太大的不同。

四、戰爭動員體制與收音機體操

連纏足的老太太也在雨中做著收音機體操。(1937/12/18)⁴⁵

這是1937年12月報上附有照片的斗大標題。強調「連纏足的老太太」，意味著不論男女老少殘疾者，任何人都應該一起加入做收音機體操的行列。顯然進入戰爭動員體制以後，收音機體操的象徵意義更加重要了！

(一) 國民精神總動員運動與收音機體操

在日本本國，1937年蘆溝橋事變以後，1930年代以來的國民教化運動，很快地整合出新的方向，即1937年8月開始的國民精神總動員運動，標舉「舉國一致」、「盡忠報國」的口號，以「刷新社會風潮」、「強化大後方的後援」、「對非常時期經濟政策的協力」及「愛護資源」為運動目標。這些運動目標看起來十分抽象，但其實踐細目則列舉了非常具體的行動，例如「去慰問出征軍人家屬」、「使用代用品」等，很明顯地是以遂行眼前的戰爭為目的而推行的運動，一直到1940年被大政翼贊會吸收，對當時社會各方面有很大影響力。（有山輝雄 2001：20-24）

日本國內發起該運動後，台灣也隨即呼應內地，成立台灣總督府國民精神總動員本部，以總務長官為部長、文教局長為副部長，各州廳、市郡及街庄分別設支部及支會，舉辦演講會、協議會、刊行時局解說資料、進行時局教育等，實踐要綱及實施事項幾乎都複製了日本本國的手法，（島田昌勢 1937：7-14）其後數年間的各種社會動員都在國民精神總動員的名目下推動，1941年被皇民奉公會吸收。

在1930年代的部落振興運動中，在部落設置集會所、國旗揭揚台、配置收音機成為部落的基本配備，藉由收音機體操，作為提升村

45 〈纏足の老婆も雨中ラヂオ體操 郡下の優良村を目ざして 部落共勵會が精進〉（連纏足的老太太也在雨中做收音機體操，以郡下第一的優良村落為目標，部落共勵會奮起）。

民體能、甚至是改良娛樂的活動。（邱焱鏘 1940：75）國民精神總動員運動以後，也吸納了部落振興運動，該運動很大的特色之一是將抽象的精神論與日常生活規制放在同一平面上，宣稱全部都要總動員。（有山輝雄 2001：24）收音機體操也非常充分地表現了這個特色，這個身體的運動，很快地就被冠上「體位向上與精神作興」的目標，1937年8月9日開始的台灣收音機體操大會，也在國旗揭揚、國歌合唱及遙拜皇居等儀式之後開始。（1937/08/08）⁴⁶收音機體操與國旗、國歌、皇居的皇國象徵合體，前引報導便是彰化郡舉辦優秀部落選拔的情景，國旗揭揚、皇居遙拜、收音機體操是計分標準，收音機體操儼然成為表現忠誠的裝置。（1937/12/18）⁴⁷翌年，台灣總督府精神總動員本部便加入成為收音機體操大會的主辦單位。（1938/07/28）⁴⁸

日本本國於國民精神總動員運動開始後，便由次官會議（各部會次長會議）決議自8月1日起至20日止為「國民心身鍛鍊運動期間」，全國各地一齊加強心身鍛鍊運動。台灣也配合中央的方針，其後每年8月全島同步舉行。該運動的主旨在於「根據國民精神總動員的趣旨，鍛鍊身心，育成旺盛的精神力與強健的身體，以完成後方國民的責務」，收音機體操的普及獎勵，是國民心身鍛鍊運動的主要活動，除了收音機體操外，也獎勵徒步、團體勞動、武道、游泳、相撲等。（1937/07/03, 1938/07/19, 1939/07/28, 1940/07/28）⁴⁹。

除了8月的收音機體操大會之外，各地方也在其他時間舉行收音

46 〈全台灣ラヂオ體操の會 あすから十日間に互り舉行〉（全台灣收音機體操大會，明日起十日間舉行）。

47 同註45。

48 〈全台灣ラヂオ體操の會 八月八日から十日間實施〉（全台灣收音機體操大會，八月八日起十日間實施）。

49 〈全國的に捲き起す 國民の心身鍛鍊運動 八月一日から實施〉（席捲全國，國民心身鍛鍊運動，自八月一日起實施）；〈國民心身の鍛鍊運動を全島に互つて實施 督府社會課で實行要目を決定〉（國民心身鍛鍊運動，全島實施，督府社會課決定實行要目）；〈國民心身鍛鍊運動 來月一日から廿日間〉（國民心身鍛鍊運動自下月一日起廿日間）；〈國民心身の鍛鍊 來る八月一日から二十日まで 全島民あげて參加せよ〉（國民心身鍛鍊運動，自八月一日起至二十日為止，所有島民都來參加吧）。

機體操會。1937年9月台中州員林郡於郡役所內的網球場，利用唱片每日正午讓全體職員做收音機體操，說是爲了在重要時期「鍛鍊身心、振興士氣」。(1937/09/11)⁵⁰1938年，宜蘭街爲了預防結核，規定一戶至少一名參加收音機體操，於4月2日起三日間每日早晨6:30舉行(1938/04/25)⁵¹；羅東郡的街庄長會議中也決定讓街庄職員參加收音機體操會。(1938/05/18)⁵²台中州北斗郡也以體位向上與效率增進爲目標，於4月11日起每日正午規定所有職員做收音機體操，還印製出席簿調查出缺席狀況(1938/04/09)⁵³；彰化郡也於5月17日起每日下午2:40起在廳舍前廣場開始收音機體操(1938/05/27)⁵⁴；大溪街則自6月起每個星期日早晨於大溪公學校校庭舉行收音機體操，期望能提升體位、「健康報國」(1938/06/06)⁵⁵；中壢街也決定每個星期日早晨6:30在第一公學校舉行收音機體操(1938/06/08)⁵⁶；花蓮港廳玉里郡、花蓮港公學校爲了「增強體力」，也有同樣計畫。(1938/06/18, 1938/06/20)⁵⁷這些報導中反覆出現「體力」、「體位」、「健康」，充分表現了總動員體制下，國家對健康的人力資源的迫切需求。

(二) 各種集團體操的出現

收音機體操在當時體操關係者及一般民衆的觀感中，基本上是比较輕鬆、偏向西洋風的活動，當體操被期待可以增強體力並發揚

50 〈ラヂオ體操を開始〉(開始收音機體操)。

51 〈結核豫防にラヂオ體操 一戶一名以上參加〉(爲了預防結核實施收音機體操，一戶一名以上參加)。

52 〈街庄職員がラヂオ體操 羅東郡下で實施〉(街庄職員都做收音機體操，羅東郡下實施)。

53 〈晝休みに一、二 北斗郡でラヂオ體操〉(午休時間一二三，北斗郡的收音機體操)。

54 〈彰化/ラヂオ體操實施〉(彰化/收音機體操實施)。

55 〈體位向上に ラヂオ體操 大溪街で六月から〉(爲了體位向上，收音機體操，大溪街自六月起)。

56 〈毎日曜日の朝 ラヂオ體操 中壢街の健康報國〉(每個星期日早晨，收音機體操，中壢街的健康報國)。

57 〈廳長も參加して ラヂオ體操 玉里郡で毎日舉行〉(廳長也參加，收音機體操，玉里郡每日舉行)；〈花蓮港公では ラヂオ體操 夏休みに中毎朝實施〉(在花蓮港公學校，收音機體操，暑假中每早實施)。

日本國民精神時，這種輕鬆的、西洋風格的收音機體操就不得不受到質疑。1936年，原內務官僚松本學就和早先參與制定收音機體操之一的大谷武一商議，認為此時需要一個「（比收音機體操）更有力、且能燃起信念、打入魂魄，使心身一如的新體操」，以便能提振國民精神、提升國民體位，作為奉祝皇紀二千六百年的紀念活動。

（藤野豐 2000：50-51）於是松本為首的日本體育保健協會，便開始設計新體操，1936年底完成「建國體操」，1937年2月11日紀念節在東京芝公園，集合了勞工約1,000人，公開發表。建國體操由15個動作組成，運用古武道的刺、打、切等基本動作，調和全體的呼吸、動作、波長。集團進行時，是一邊行進一邊入場，一面唱「建國體操前奏歌」和「建國體操讚歌」，也就是結合了體操、行進、合唱三種活動，（藤野豐 2000：50-53）三者都是培養身體一致性的最佳活動，大谷武一自己很滿意地認為這是「純日本式的體操」。

（佐佐木浩雄 2009）這個建國體操也被介紹到台灣，1938年鹿港第一公學校創立四十周年紀念運動會上，除了收音機體操之外，也有表演建國體操（鹿港第一公學校 1938）；1939年3月台中州主辦的全島青年團經營研究會中，有約1,000名青年團員進行建國體操分列式（1939/03/05）⁵⁸；1940年奉祝二千六百年台灣體育大會中也有中等學校學生表演建國體操（1940/09/23）⁵⁹；勤行報國青年隊的訓練、台北酒工場的員工活動，也都進行建國體操。（1940/05/19）⁶⁰

除了建國體操之外，國民精神總動員運動開始以後，也出現各式各樣的體操，主要以加強國民精神及增強體力為目標。1938年新成立的厚生省，第一年度的主要工作之一就是為了提升國民體力，制定新的國定體操，1939年9月發表「大日本國民體操」、「大日本青年體

58 〈勇壯な建國體操 全島の青年團經營研究會 千餘名の團員が集合〉（勇壯的建國體操，全島的青年團經營研究會，千餘名團員集合）。

59 〈奉祝體育大會〉。

60 〈近く錦を飾つて歸る 百九十九名の若人 勤行報國隊の一日（三）〉（最近飾錦榮歸，一百九十九名年輕人，勤行報國隊的一日（三））：はざま生（Hazama生）（1939: 32-35）。

操」、「大日本女子青年體操」三種「大日本體操」。「大日本國民體操」後來被採用為「收音機體操第三式」，以一般民衆為對象，動作較為簡單；「大日本青年體操」運動強度及難度較高，以青年為對象；「大日本女子青年體操」一方面考量女性的優雅動作及律動，同時提升難度及運動度，以女子青年層為對象。（佐佐木浩雄 2009：425-426）厚生省的意圖不只是透過身體運動提升體力，也結合精神運動，倣照當時德國等許多歐洲國家的作法，企圖透過集團體操凝聚國民意識。（1938/10/16）⁶¹新的國民體操公布後，台灣媒體也立刻報導了相關消息，同時，也有一些地方開始推廣。台中州召集州下青年團指導者，教導他們大日本國民體操（1939/10/06）⁶²；台北市也印製大日本國民體操的圖解，以求普及。（1939/10/25）⁶³學校運動會的體操表演節目也開始出現新的國民體操。（1939/10/11）⁶⁴1939年起實施的男子體力章檢定，收音機體操也在檢定項目之內；稍晚於1943年實施的女子體力章檢定，在「體操」檢定項目中，初級、中級及上級的標準分別指定「收音機體操第二式」、「大日本國民體操」及「大日本女子青年體操」，也就是說，檢定對象的15到21歲女子青年都被要求熟習這些體操。（佐佐木浩雄 2009：427-429）

體操成為大家關注的焦點，不只是厚生省，文部省也自己創立文部省體操（1939/03/31）⁶⁵，並且鼓勵各學校自己創立自己的學校體操。（佐佐木浩雄 2009：427）⁶⁶1941年2月，厚生省又創立新的「大日本厚生體操」，厚生體操與大日本國民體操不同的地方在於，厚生

61 〈國民體操の制定 精神運動とも結んで〉（國民體操の制定，也與精神運動結合）。

62 〈大日本體操を州下に普及 青年團指導者を指導〉（大日本體操在州下普及，指導青年團指導者）；〈大日本體操 青年學校、青年團指導員講習會〉（無作者，《向陽》336號，1939/10/11）。

63 〈大日本體操の圖解を各方面へ發送〉（大日本體操的圖解，往各方面發送）。

64 〈松山公運動會〉。

65 〈新に制定された文部省體操〉（新制定的文部省體操）。

66 但是台灣未見各校自創體操的相關報導。

體操不需要特別的空間，都是直立的姿勢就可以做，全部九個基本動作，所要時間不到2分鐘。(1941/02/16)⁶⁷其目的主要是希望民衆隨時可以做體操，可見在戰局緊迫下提升體力的迫切性。這個厚生體操也傳到台灣，據報載，第一次厚生體操大會很快地於1941年3月18日，在台南南門小學校運動場舉行(1941/03/18)⁶⁸；同年秋，台南州主辦「厚生體操之夜」(1941/09/18)⁶⁹，1942年第一屆全台灣體操大會時，也有厚生體操的表演。(1942/05/31)⁷⁰甚至到1944年，新營街役場職員每日正午在役場後的廣場集合，做厚生體操。(張金字 1944：51)

體操「量產」的熱潮中，台灣也出現各式各樣不同名目的體操，其中大部分均可見於日本內地，有可能透過體操講習等管道傳到台灣，例如薙刀體操、相撲體操、日之丸體操、產業戰士體操等。這些體操的名目衆多，詳細的內容不清楚，但是從名目上看，應該有不少是改編自日本傳統武道而來，可以看作是「純日本式體操」的追求。在殖民地台灣，最能表現呼應這種總動員態勢的，便是由台灣本地提案創設的「皇民體操」。

皇民體操，有時也寫成「みたみ體操」，如果我們想起朝鮮的「皇國臣民體操」，也就不難了解台灣出現「皇民體操」的意義。在朝鮮，朝鮮總督府於1937年10月2日制定了有名的「皇國臣民誓詞」，配合誓詞的身體鍛鍊就是同時制定的「皇國臣民體操」。這個體操是要拿著木劍進行，總共有14節，是很簡單的體操。其基本原理是將劍道的型式簡化後，設計成體操，以便讓低年級的學童也可以輕易接近。總督府指示自初等學校三年級起的體操課，都要教授皇國臣民體操，其主要目的是透過傳統之武道精神鍛鍊身心，以「涵養皇國臣民的氣魄」，同時「達到端正姿勢、強健身體，以養成快活、剛

67 〈これぞ翼賛體操〉（就是這個！翼賛體操）。

68 〈厚生體操の初會 一般大眾の參加歡迎〉（第一次厚生體操會，歡迎一般民衆參加）。

69 〈「厚生體操の夕」 けふも台南市で開催〉（「厚生體操之夜」，今天也在台南市舉行）。

70 〈力と美の交響樂〉（力與美的交響樂）。

毅、堅忍不拔的精神及耐苦持久的體力」。(鄭根植 2004: 77-81; 金誠 2009)

台灣的皇民體操由皇民奉公會發起，約在1943年4、5月之間制定。根據報紙報導，皇民奉公會中央本部的考量是：「由於決戰下健民健兵的重要性受到重視，如何更進一步鍛鍊我們的肉體，以便隨時可以因應被徵召之日。」(1943/04/24)⁷¹皇民奉公會大約自1943年3月起，開始籌畫新體操的制定，找來海軍體操的創始者講授海軍體操，然後加以改編，減少海軍體操的動作，選擇其中比較適合一般民衆者，特別是以青少年爲主要對象。(ibid.)海軍體操大約是在1942年底或1943年左右出現的新體操，當時報紙上曾經刊載井下孟之關於海軍體操的談話。⁷²他在演講中提到，海軍體操創始者某某中佐，苦心研究數十年，才發明海軍體操，其主要著眼點在於增強肺活量及握力，對於訓練降落傘部隊所需的身體動作非常有效。(1943/03/15)⁷³參與制定皇民體操的人有台北市役所囑託宇佐見守及台北一中的田島繁得等學校體育教師以及皇奉本部的若干職員。(1943/04/24)⁷⁴其中，宇佐見守

-
- 71 〈「皇民體操」を制定 海軍體操を採入れ普及〉(制定「皇民體操」，採用海軍體操，再加以普及化)。
- 72 井下孟之其人沒有詳細資料，應該是海軍方面的人。
- 73 〈身體の全體主義 海軍體操(皇軍井下孟之氏談)〉(身體的全體主義，海軍體操(皇軍井下孟之氏談話)。此文不甚清楚，有些字無法辨讀。此時期《台灣日日新報》有幾則關於海軍體操的報導，報導中提到海軍體操創始者都用伏字(〇〇中佐)表示。海軍體操目前管見所及，並沒有正式的研究，維基百科中的介紹表示，海軍體操是由堀內豐秋改良過去的海軍體操而成。堀內於1943年1月來台擔任馬公警備府附兼東港海軍預備學生教育主任，至1943年12月離開台灣。台灣皇民奉公會開始籌畫皇民體操時，正好是堀內(當時官等爲中佐)在台時期。堀內最重要的事蹟之一似乎是降落傘部隊的訓練，在井下孟之演講中，也特別提到海軍體操與降落傘部隊的關連。因此，此處海軍體操創始者「〇〇中佐」很有可能就是堀內豐秋。關於海軍體操，《台灣日日新報》曾刊載台北市役所囑託，也是皇民體操考案成員之一的宇佐見守關於海軍體操的演講，可大致了解當時對海軍體操的認識，但是有些文字不易判讀。〈決戰下健民へ肉體鍛鍊 海軍體操に就いて〉(鍛鍊肉體，成爲決戰下的健民，關於海軍體操)(上)(中)(下)，《台灣日日新報》(1943/05/14-16)。
- 74 〈「皇民體操」を制定 海軍體操を採入れ普及〉(制定「皇民體操」，採用海軍體操，再加以普及化)。

及田島繁得是一開始即參與台灣收音機體操的成員。1943年4月皇民奉公會召集上述成員，設計皇民體操，5月到6月之間發函給所屬的青少年團，由奉奉本部派遣指導者至各地，舉辦講習會，讓各市郡青少年團指導者參加(1943/05/16)⁷⁵，其後各地陸續有舉辦皇民體操的報導。

皇民體操公布後不久，1943年9月即發表將自1945年1月起在台灣實施徵兵制。皇民體操很明顯是在為徵兵制做準備，一方面總督府確實期待透過體操鍛鍊肉體、提升戰力，另一方面從「皇民體操」的名稱來看，這也是總督府想透過「皇民體操」這個裝置，表現作為殖民地的台灣身為「皇民」的忠誠。

雖然有眾多新發明的集團體操，但是收音機體操仍然一日也不間斷的早晚放送，每年夏季的收音機體操大會也定時舉行，且規模年年擴大。這些推陳出新的集團體操，不但沒有取代收音機體操，反而更凸顯收音機體操不動如山的地位。如前所述，收音機體操雖然是集團體操，但是一方面，它又是很個人化的體操，每個人都知道下一個動作是什麼，可以自己按照自己的步調做，因此可以說，有了收音機體操這個伸縮管，其他的集團體操才更能發揮效果，達到戰爭動員體制下，對殖民地人民忠誠心與體力的要求。

五、結語

以上一方面考慮到時序的發展，一方面從不同的角色扮演來考察日治時期台灣收音機體操的發展。台灣的廣播電台1928年開台，1930年代以後設備逐漸整備，收音機體操也隨之在每日清晨展開。

收音機廣播本身是20年代最先進的媒體，收音機體操的音樂是用鋼琴演奏的西洋風樂曲，收音機體操不論是硬體（收音機）或是軟體（聲音），都充分表現其近代風格。同時，1920年代以後都市中間

75 〈若人百萬に皇民體操 先づ講師を派遣各地で講習會〉（對百萬年輕人教授皇民體操，首先派遣講師到各地，舉行講習會）。

階層興起，他們透過體操追求健康、調整身體的時間感，清晨的收音機體操正好可以使身體配合近代的時間規律，符合工業社會的生活作息。這種能配合近代工業社會時間感的身體，正好符合殖民統治的需要。殖民統治所需要的就是順從、勤勉、規律的新人民。而收音機體操正好具有這樣的特色——清晨即起，聽從固定的號令，集團、規律的運動身體。因此，收音機體操被殖民地官僚引進台灣，期待其能發揮改變台灣人身體的效果。順從、勤勉、規律、可以依號令動作的身體，從日本領有台灣以來，即為殖民者的目標，日治初期的學生，幾乎花一整年的時間在練習整隊、行進、向左轉、向右轉等基本動作。（許佩賢 2005：205）當台灣人開始可以整隊、行進、進一步可以做體操時，殖民者卻認為台灣人與日本人的身體仍然不同，不僅需要不同的體操課程，體操的目標也不一樣：對日本人要求以培養沈著、剛毅及勇氣為目的，而對台灣人則要求規律秩序、靜肅及從順、整齊為主。（謝仕淵 2002：154）由此可見，讓人民的時間感與身體動作能符合近代工場生產制度的步調，固然對明治以來訴求富國強兵的日本來說也是重要課題，但是對於20世紀以後要發展殖民地產業的殖民統治者來說更是重要的課題。

1930年代以後越來越多的人自動或被動地加入做收音機體操的行列，這些人之所以接受象徵近代的收音機體操，正是因為他們是透過近代媒體形成的「大眾」。（李承機 2006）透過電波的傳送，將原本在學校、地方社會的小團體與全島性的大團體連結起來，而使得收音機體操的集團性可以由學校、部落、到州郡、到全台灣；而當收音機中播放出來自東京放送局江木理一的號令時，台灣做收音機體操的大眾，當然會認為自己是「全國的各位」中的一人，而達到日本國民化的效果。收音機體操被引進日本之初，雖然有意要與兵式體操畫清界線，但是，事實上，是更加放大、加強了兵式體操培養集團心與服從心的效果。

1930年代中期以後，日本開始走向戰時體制，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，一方面大大的宣揚「大東亞共榮圈」的收音機體操(1942/04/26)⁷⁶；另一方面，朝鮮、台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，向本國表達忠誠。

收音機體操的近代化、國民化及戰爭動員裝置這三種機能，其實是互相為用的。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。象徵近代的收音機體操，被民衆認為能夠改造身體、增進健康而普遍接受，此與戰時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。

在這個研究中，我們還留下很多問題。例如到底誰在做體操？關於這個問題，有許多回答的方式。從報紙零星的資料來看，起初似乎台灣人不那麼熱衷，但是從收音機體操大會的總人次來看，應該有相當多的台灣人也做收音機體操；女性應該有不少人在做；特別是學生，應該是最主要的被動員的對象，公務員及工廠勞工也是另外一群容易動員的人；如果要說農村、都市，可能都市人被認為更需要做體操。(1942/07/23, 1942/08/08)⁷⁷但是，更進一步，我們一定想問台灣的「收音機體操人」在想些什麼？其實我們並沒有充分的資料能夠回答這樣的問題。呂紹理曾經引用蔡秋桐的小說《四兩仔土》來說明收

76 〈マニラのラジオ體操大會 寫眞はルネタ公園にて〉（馬尼拉的收音機體操大會，照片是盧內塔公園）。

77 在日本本國，1940年代以後，還有「都市做收音機體操、農村除草」這樣的口號。請參見〈都市は體操、村は草刈 八月の大詔奉戴日實行〉（都市做體操，農村除草，八月的大詔奉戴日實施）；〈あす大詔奉戴日 ラジオ體操 草刈運動 健康日本の意氣昂揚〉（明天大詔奉戴日，收音機體操，割草運動，健康日本の意氣昂揚）。

音機體操的動員效果。小說中的土仔接到役場通知領補助金，但土仔不知時間，清晨五六點就跑到公所去，到了六點半看著公所外做收音機體操的人發楞。（呂紹理 1998：171；張恒豪編 1990：265-266）蔡秋桐的小說發表於1936年，如果小說可以在某種程度表現當時某種社會共同情境的話，我們在這裡看到的是還沒有被捲入收音機體操動員裝置的漠然眼光。1939年入學台中第一中學校的施純堯於學校的《反省週錄》中留下了如下2條紀錄。1939年5月國民精神總動員健康週活動中，他寫道：「這個星期是健康週，所以我要好好運動，每天早晨也一定要自己做收音機體操。（1939年5月10-16日）」1941年8月台灣收音機體操大會結束後，他寫道：「收音機體操（大會）也結束了，但是我早上還是要早點起來，打掃庭院。（1941年8月10-16日）」（施純堯 1939-1943）⁷⁸從這裡，我們看到了學生自動配合健康週的活動，立志要早起做收音機體操，即使體操大會結束後，也要維持早起的習慣，非常能夠體現收音機體操的裝置意圖。當然，學生的週記不全然能夠反應學生的本意，學生當然知道老師要看的是什麼，然而，我們沒有更多線索。1936年土仔的漠然眼光是不是到1937年以後便被國民精神總動員的號召所動員，而成為像施純堯這樣熱心自發的「收音機體操人」？還是自始至終台灣社會始終存在著這兩種看似對立，但其實是透露了台灣社會很靈巧地區分出公開場合的應有表現與私底下的自然流露兩種不同的心態。關於這個問題，我們還需要更多線索才能解明。此外，絕大部分目前可見的回憶錄或口述歷史中，幾乎沒有看到有人提到做收音機體操的紀錄，當然口述歷史的話，也有可能是採訪者沒有問，但是，確實是很少被提起的記憶。然而，筆者曾經訪問過一些老一輩的人，問起收音機體操，他們會回答：「有啦！有啦！啊就大家做，我們就跟著做啊」；「就是在學校做啊！」這種不經意、不自覺的記憶，或許正好可以回應高橋秀實所說的「共振」現象，我們在不知不覺之間，已經變成可以一起聽號令做體操的

78 原件於2010年8月於中興大學歷史系主辦的「中部地區文人書畫文物展」所見，由郭双富先生提供。該週記以活頁裝訂，目前可見1939-1941及1943年份，但似有部分缺漏，裝釘也有前後錯置的情形。

身體。

2010年，在花卉博覽會開幕前，台北市政府為迎接花博的到來，下令市府所屬各單位員工每日早晨開工前必須先跳一段「花博舞」，員工們隨著擴音器中傳來的音樂手舞足蹈（林相美、林秀姿、林恕暉 2010/09/02）。從上一個世紀20年代到現在，收音機廣播不再是先進的媒體，收音機體操也不再是摩登的身體活動，雖然民衆主動追求健康的努力不曾中斷，但是國家對國民的健康要求以及意圖透過集體的身體操控來表現某一種集團感的思維也沒有改變。

引用書目

一、中文書目

- 何義麟。2000。〈日治時期台灣廣播事業發展之過程〉，收錄於《回顧老台灣、展望新故鄉：台灣社會文化變遷學術研討會論文集》，台灣師範大學歷史系、台灣省文獻委員會合編，頁293-312。台北：台灣師範大學歷史系。
- 呂紹理。1998《水螺響起：日治時期台灣社會的生活作息》。台北：遠流。
- 張恒豪編。1990。《台灣作家全集·短篇小說卷／日據時代2：楊雲萍、張我軍、蔡秋桐合集》。台北：前衛。
- 許佩賢。2005。〈「體操」、「唱歌」與身體的規律化〉，收錄於《殖民地台灣的近代學校》，頁198-231。台北：遠流。
- 黃正安。2002。《日治時期台灣的廣播體操推展情形之研究》。台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版。
- 黃金麟。2001。《歷史、身體、國家：近代中國的身體形成(1895-1937)》。台北：聯經。
- 謝仕淵。2002。《殖民主義與體育：日治前期(1895-1922)台灣公學校體操科之研究》。中央大學歷史研究所碩士論文，未出版。

二、日文書目

ラジオ体操五十周年記念史編集委員会（收音機體操五十周年記念史編輯委員會）。1979。《新しい朝が来た：ラジオ体操五十年の歩み》（新的早晨到來：收音機體操五十年的足跡）。東京：簡易保險加入者協會。

大熊廣明。2001。〈わが国学校体育の成立と再編における兵式体操・教練採用の意味：明治・大正期を中心として〉（我國學校體育的成立與再編中的兵式體操及教練採用的意義：以明治、大正期為中心），《体育科学系紀要（筑波大学体育科学系）》24：57-70。

山下大厚。2000。〈国民化とラジオ体操：国家の身体とわたしの身体〉（國民化與收音機體操：國家的身體與我的身體），《法政大学大学院紀要》44：145-158。

中川彰太。2004。〈ラジオ体操導入と厚生省設置：国民体位低下問題を中心に〉（收音機體操導入與厚生省設置），《中京大学大学院生法学研究論集》24：111-218。

安東由則。2002。〈身体訓練(兵式体操)による「国民」の形成：森有礼に注目して〉（由身體訓練（兵式體操）形成「國民」：以森有礼為中心），《武庫川女子大学紀要：人文・社会科学編》50：85-95。

竹村洋介。2004。〈ラジオ体操と日本社会の近代化過程〉（收音機體操與日本社會的近代化過程），收錄於氏著，《近代化のねじれと日本社会》（近代化的扭曲與日本社會），頁38-81。東京：批評社。

有山輝雄。2001。〈戦時体制と国民化〉（戰時體制與國民化），《年報日本現代史》7：1-36。

佐佐木浩雄。2009。〈量産される集団体操：国民精神総動員と集団体操の国家イベント化〉（量產的集團體操：國民精神總動員與集團體操如何成為國家活動），收錄於《幻の東京オリンピックとその時代：戦時期のスポーツ・都市・身体》（魔幻的東京奧運及其時代：戰時期的運動、都市與身體），坂上康博、高岡裕之編著，頁405-444。東京：青弓社。

李承機。2006。〈ラジオ放送と植民地台湾の大衆文化〉（收音機廣播與殖民地台灣的大眾文化），收錄於《戦争・ラジオ・記憶》（戰爭、收音機與記憶），貴志俊彦等編，頁133-155。東京：勉誠出版。

- 邱森鏘。1940。《部落教化の實際》。台中：三十張犁部落振興會。
- 松坂茂樹（製作）。2003。《ラジオ体操の全：ラジオ体操七十五年の歩み（CD）》（收音機體操全集：收音機體操七十五年的足跡）。東京：King Record Co.。
- 金誠。2009。〈植民地朝鮮における皇国臣民体操の考察〉（殖民地朝鮮の皇國臣民體操之考察），《札幌大学総合論叢》28：85-97。
- 施純堯。1939-1943。《反省週錄》。台中：台中第一中學校。
- 高橋秀實。2002。《素晴らしきラジオ体操》（了不起的收音機體操）。東京：小學館。
- 鹿野政直。1995。《桃太郎さがし：健康觀の近代》（尋找桃太郎：健康觀的近代）。東京：朝日新聞社。
- 鹿港第一公學校。1938。《創立四十週年紀念誌》。鹿港：鹿港第一公學校。
- 黑田勇。1999。《ラジオ体操の誕生》（收音機體操的誕生）。東京：青弓社。
- 鄭根埴。2004。〈植民地支配、身体規律、「健康」〉（殖民地統治、身體規律與「健康」），收錄於《生活の中の植民地主義》（生活中的殖民主義），水野直樹編，頁59-102。京都：人文書院。
- 藤野豊。2000。《強制された健康：日本ファシズム下の生命と身体》（被強制的健康：日本法西斯體制下的生命與身體）。東京：吉川弘文館。

三、報刊資料

- はざま生（Hazama生）。1939。〈吾が工場の建國體操と所感〉（我們工場的建國體操與感想），《台灣の專賣》18(3)：32-35。
- 《ラジオタイムス》（Radio時報）
- 《台灣日日新報》
- 無作者。1939/10/11。〈大日本體操 青年學校、青年團指導員講習會〉，《向陽》336號。
- 無作者。1938/07/15。《台南州報》1570號，頁197-198。

- M・T生。1933。〈我等の工場體操〉，《台灣時報》（1933年9月號），頁35-36。
- 小山戒三。1933。〈國民保健體操（ラヂオ體操）に就て〉（關於國民保健體操（收音機體操）），《台灣遞信協會雜誌》142號（1933年11月），頁36-53。
- 上松英夫。1933。〈第一回台北ラヂオ體操の會〉（第一回台北收音機體操會），《台灣遞信協會雜誌》140號（1933年9月），頁15-19。
- 水木（村上公五年級）。1937。〈ラヂオにをどる手、足、そらは青いよ〉（隨著收音機音樂起舞的手啊、腳啊，天空好藍），《台中州教育》4(9)（1937年1月），頁21。
- 島田昌勢。1937/09/05。〈全台灣ラヂオ體操の會 開會の辭〉（全台灣收音機體操大會開會之辭），《ラヂオタイムス》（Radio時報）第五十七號，頁1。
- 。1937。〈國民精神總動員と台灣〉，《台灣時報》（1937年11月號），頁7-14。
- 張金字。1944。〈新營街昇格十週年を迎へて〉（迎新營街昇格十週年），《台灣地方行政》1(1)（1944年1月），頁50-52。

四、網路資料

- forevera211。2009/07/11。〈全聯國民省錢運動國民健康操〉，You Tube 網站。<http://www.youtube.com/watch?v=f1EWzEP67ME&feature=related>。（2010/10/12瀏覽）
- sunjazzdaphne。2007/12/21。〈國民健康操～超懷念！！〉，You Tube 網站。<http://www.youtube.com/watch?v=C33Do0J9yRk>。（2010/10/12瀏覽）
- 林進修。2008/09/07。〈林瑞祥 看診不累兩法寶〉，聯合新聞網。http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=147510。（2010/10/06瀏覽）
- 林相美、林秀姿、林恕暉。2010/09/02。〈開工跳花博舞 公務員好糗 民眾也傻眼〉，自由時報電子報。<http://www.libertytimes.com.tw/2010/new/sep/2/today-p1-4.htm>。（2010/09/08瀏覽）。

附錄1：收音機體操相關年表

時間	台灣	日本
1925		第2回明治神宮體育大會開始有集團體操（マステージム）
1928/10	台北放送局(JFAK)開播	
1928/11/01		收音機體操開播
1929/09/29	台灣第一次有收音機體操的報導	
1930/04/01	台灣開始每日固定時間播放收音體操	
1930/07		第一次收音機體操大會（東京）
1930/11/02		第一回體操祭（明治神宮鎮座10周年奉祝）
1931/03/16	台北放送局開始於清晨實演播放收音機體操	
1931/11/03		體操祭
1932		收音機體操第二式
1932/04	台南放送局開播	
1932/11/03		第一回日本體操祭
1933/08/14-08/19	收音機體操大會（台北）	
1933/11/03	台灣同步放送第二回日本體操祭	第二回日本體操祭
1934/08/13-08/22	全台灣收音機體操大會	
1935/04/28		第一回日本體操大會（大楠公600年祭記念體操大會）
1935/08/12-08/21	全台灣收音機體操大會	
1936/01		標準體力表完成
1936/05		第二回日本體操大會
1936/08/10-08/19	全台灣收音機體操大會	

1936/11/03		第六回日本體操祭，全國聯播
1937/02		建國體操公開發表
1937/05		第三回日本體操大會
1937/08/01-08/20	國民心身鍛鍊運動	
1937/08/09-08/18	全台灣收音機體操大會	
1937/08		朝鮮皇國臣民體操
1937/08	國民精神總動員運動	
1937/10/13	國民精神總動員強調週	
1938/01		厚生省設置
1938/04	國家總動員法	
1938/05	下午也播放收音機體操	
1938/05/17	國民精神總動員健康週間	
1938/08	國民心身鍛鍊運動	
1938/08/08-08/17	全台灣收音機體操大會	
1938/09	台灣住民體力調查	
1938/10		厚生省體力局完成體力章檢定原案
1938/11/10		皇紀2600年奉祝國民體育大會（厚生省體力局主辦）
1939		男子體力檢定章加入體操為必須項目
1939/03	中等學校入試第一次體力檢查	
1939/05	健康週	
1939/05/10		江木理一辭職
1939/07		國民徵用令
1939/08/01-08/20	國民心身鍛鍊運動	
1939/08/01-08/10	全台灣收音機體操大會	
1939/09		厚生省完成大日本體操原案（三種）
1939/10		實施體力章檢定

1939/11/03		第十回明治神宮國民體育大會（第一次由厚生省主辦）
1939/12		以大日本國民體操為收音機體操第三式
1940/02	2月-3月江木理一來台	
1940/02	體力章檢定	
1940/05/10	健康週	
1940/05/12		第六回日本體操大會（2600年紀念大會在檜原神宮外苑）
1940/07	國民體力法、國民優生法實施	
1940/08/01-08/20	國民心身鍛鍊運動	
1940/08/05-08/14	全台灣收音機體操大會	
1940/09/20-09/23	紀元2600年奉祝台灣體育大會	
1940/10		紀元2600年奉祝興亞厚生大會
1940/11		第11回明治神宮國民體育大會 全國聯播收音機體操
1940/11/03		建國體操大會（奈良）
1941/04		大日本厚生體操發表
1941		厚生省體力局改為人口局
1941/08/01-08/10	全台灣收音機體操大會	
1941/11		第12回明治神宮國民體育大會 全國聯播收音機體操
1942/04		健民運動實施要綱
1942/05/01	健民運動強調週	
1942/05/30	第一回全台灣體操大會	
1942/07/21	夏季心身鍛鍊期間（一個月）	
1942/08/01-08/20	全台灣收音機體操大會	

1942/10/05		厚生省發表「健民運動 秋季國民鍊成要綱」
1942/10/30		第13回明治神宮國民鍊 成大會
1942/12		海軍體操
1943/02	國民體力法施行台灣	
1943/05/10	第二回全台灣體操大會	
1943/05	皇民體操	
1943/05/01-05/10	健民運動強調週	
1943/07/22	健民運動夏季心身鍛鍊	
1943/08/01-08/31	全台灣收音機體操大會	
1943/09	女子體力檢定章實施（體操為必須項目）	
1943/09	公布自1945年起 實施徵兵制	
1943/11		第14回明治神宮國民鍊 成大會
1943/11		第9回日本體操大會 （最後一次）
1944/08/01-08/31	全台灣收音機體操大會	

附錄2：收音機體操圖解

(出處：《ラジオ体操の全：ラジオ体操七十五年の歩み (CD)》, 頁26-31)

國民保健體操

(戦前のラジオ体操第一)

	始の姿勢	第一動作	第二動作	始の姿勢	運動	回数
第一					手を腰に挙げる 膝を屈伸する	八
第二					手を腰に挙げ 左足を前に開く	四
第三					同上	四
第四					手を軽く振り 足を前に開く	八
第五					手の甲を前に向け 左足を前に開く	八
第六					足を前に開く	四

●●26

第二體操

	始の姿勢	第一動作	第二動作	始の姿勢	運動	回数
第七					足を前に開く	四
第八					手を腰に挙げ 足を前に開く	四
第九					足を前に開く	四
第十					手を腰に挙げ 左足を右に引きつける	八
第十一					手の甲を前に向け 立つ	四

●●27

第二體操

(戦前のラジオ体操第二)

	始の姿勢	運動の順序	回数	始の姿勢	運動の順序	回数
第一		 ① ② ③ ④	四	第五	 ① ② ③ ④	二
第二		 ① ② ③ ④	四	第六	 ① ② ③ ④	四
第三		 ① ② ③ ④	四	第七	 ① ② ③ ④	四
第四		 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧	二	第八	 ① ② ③ ④	四

●●28

	始の姿勢	運動の順序	回数
第九		 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧	二
第十		 ① ② ③ ④	四
第十一		 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧	二

●●29

大日本國民體操

(駅前ラジオ体操第三)

順序	目的	運動の図解
第一	下肢部	<p>膝を屈し膝を前に挙げらる運動</p>
第二	上半身部	<p>臂を横に振り腕を挙げ膝を平に屈する運動</p>
第三	上半身部	<p>臂を外と内に屈す運動</p>
第四	頭	<p>頭を横に屈し、横に屈げる運動</p>
第五	胸	<p>臂を横の上に挙げ腕を反らし、臂を横前に交叉し腕を前に屈げる運動</p>
第六	腰	<p>片臂を横より上に挙げ腕を横に屈げる運動</p>
第七	腰	<p>臂を振り腕を捻轉する運動</p>
第八	肩関節部	<p>臂を上へ挙げ腕を反らし、腕を控へて下に屈げる運動</p>

●●30

脚部体操

順序	目的	運動の図解
第九	背	<p>體を前に倒し臂を前と上に振る運動</p>
第十	下半身部	<p>足を横に出し臂を屈し臂の上に伸ばして膝を挙げる運動</p>
第十一	肩関節部	<p>足を前に出し臂を前に振り腕を前に挙げ臂を前より屈し腕を横に倒し屈げる運動</p>
第十二	全身	<p>腕を屈し腕を前に屈し、腕を伸ばし腕を肩の上に伸ばす運動</p>
第十三	上半身部	<p>臂を横に振り腕に腕を屈し膝を平に屈げる運動</p>
第十四	頭部	<p>臂を横の上に挙げ腕を反らす運動</p>

備考
 1. それぞれの運動は八呼吸を二回繰返して行ふこと。
 2. 背腰痛の場合及び特に痛む場合の外臂は手を軽く握つて動作すること。
 3. 體操実施所要時間一組3分20秒位で行ふこと。

●●31