

「Sport in Life」ワークショップ」議事要旨

(開催要領)

1. 開催日時：令和2年12月5日（土）第1部 13:00～14:00/第2部 15:00～16:06
2. 場所：イオンモール神戸南（みなとコート）
3. 出演者：
ふるさとアスリート/ウォーキングトレーナー 池田ノリアキ
お笑い芸人 吉本興業 モンスーン 小山英機
お笑い芸人 吉本興業 モンスーン T@TSU
お笑い芸人 吉本興業 山田スタジアム
お笑い芸人 吉本興業 キャツミ
司会 徳原恵梨

(プログラム)

1. 開会挨拶及び施策説明
室伏広治（スポーツ庁長官）
2. ワークショップ 「心も体も元気に！ためになる楽しい健康ウォーキング講座」
 - ①歩くのが楽しくなる靴の履き方
 - ②立ったままでOK！「0歩でウォーキング」体験
 - ③おうちで、リビングで歩こう！「3歩でウォーキング」体験
 - ④手軽に15分全身フィットネス！「特上ウォーキング」体験スペシャル講師 池田ノリアキ（ふるさとアスリート/ウォーキングトレーナー）
お笑い芸人 モンスーン（吉本興業）
お笑い芸人 山田スタジアム（吉本興業）
お笑い芸人 キャツミ（吉本興業）
3. 閉会挨拶

*敬称略・順不同

1. 開会挨拶及び施策説明

スポーツ庁では、スポーツに対して1人でも多くの方が親しむ社会、スポーツを行うことが生活習慣の一部となるような社会を目指し、「Sport in Life プロジェクト」に取り組んでいます。スポーツは身体的な健康の維持はもちろん、ストレスの解消といった精神的な健康の維持にも必要不可欠です。

スポーツの語源はラテン語の「Deportare（デポルターレ）」に由来すると言われ、その意味は「楽しむ、気晴らし」です。つまり、ダンスやヨガを楽しむこと、ウォーキングに

出掛けることなどもスポーツと言えます。また、今回のワークショップのように、体育館やグラウンドでなくても皆様の身の回りにスポーツができる場所はたくさんあります。

皆様も、安全に配慮しつつ自宅や屋外で、自分のペースでスポーツを楽しんでください。そうすることで、私たちの生活はより充実したものになるはずです。

2. ワークショップ 「心も体も元気に！ ためになる楽しい健康ウォーキング講座」(池田)

① 歩くのが楽しくなる靴の履き方

ウォーキングにおいて最も大事なことは、靴を正しく履くことです。正しく靴を履くことで歩き方が変わり、疲れにくくなります。

まずは靴ひもをしっかり緩めて、つま先を上げた状態でかかとを靴に合わせます。そのまま靴ひもを縛る、これが正しい靴の履き方です。そして、立った状態でつま先部分に指1本分(約1センチ)余裕があればサイズも合っています。靴を買う際は、座った状態だけでサイズを測るのではなく、立った状態でもサイズを確認してください。

② 立ったままでOK! 「0歩でウォーキング」体験

ウォーキングは「キングオブ有酸素運動」と言われており、ストレス解消など精神的な健康をもたらすと言われています。運動不足解消など身体的な健康ももたらします。

立った状態でかかとを上げ下げすることで、“第2の心臓”と呼ばれているふくらはぎを動かす「カーフレイズウォーキング」、足の裏全体ではんこを押すように足踏みをする「はんこウォーキング」、ひざと肩を交互に前に出すことで体をねじり、ウエストを締める「骨盤ウォーキング」など、ウォーキングは外を歩くだけではなく、自宅でもできる運動です。

腕をしっかり振ることで、全身運動としてより効果が出ます。さらに、背中の筋肉と肩の筋肉を意識して、腕を後ろに大きく振ることで、姿勢も正しくなり肩こり解消などの効果も期待できます。

③ おうちで、リビングで歩こう! 「3歩でウォーキング」体験

3歩のスペースがあったらできるウォーキング、「3歩でウォーキング」を紹介します。このウォーキングは3歩歩いてターンすることを繰り返すので、エンドレスでウォーキングできます。この「3歩でウォーキング」では上半身と下半身を絞るようにねじりながら歩く「スクイーズウォーキング」、腕を後ろに大きく回して、肩甲骨を動かしながら歩く「背泳ウォーキング」の2つを行います。

ひざを伸ばしたままかかとから着地することと、大きく体を動かすことがポイントです。

④ 手軽に15分全身フィットネス! 「特上ウォーキング」体験

特別に上半身を使ったウォーキングを「特上ウォーキング」と呼んでいます。ひじを体の側面より前には出さず、後ろに大きく引くことを意識してください。

普段からこの歩き方を意識することで疲れにくくなります。その理由は、人間の身体の重量バランスが上半身 60%、下半身 40%といわれており、主に上半身が運動のコントロールを担っているからです。腕を引く速さに足の動く速さが比例し、腕を引く大きさに歩幅が比例します。そのため、この2つを意識して歩くことが大切です。

3. 閉会挨拶

スポーツは体育館やグラウンドだけではなく、いろいろな場所で行えます。

子供たちは学校でも、保護者の皆様は職場でも、そして家族みんなで自宅でも、スポーツや運動はできますので、ぜひこれからも楽しく体を動かしてみてください。

以上