

「楽しく運動不足を解消！～Sport in Life～」第1部 議事録

---

(開催要領)

1. 開催日時：令和3年1月24日(日) 第1部 13:30～14:30/第2部 16:00～17:00
2. 場 所：イオンモール名取
3. 出演者：一般財団法人少林寺拳法連盟 宮城美里スポーツ少年団 部長 佐藤雅弘  
一般財団法人少林寺拳法連盟 宮城美里スポーツ少年団 副部長 阿部恵  
お笑い芸人 吉本興業 バクコメ 半澤弘貴  
お笑い芸人 吉本興業 バクコメ 秀作  
お笑い芸人 吉本興業 まつトミ まっちゃん  
お笑い芸人 吉本興業 まつトミ トミちゃん  
司会 舟倉薫

(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 「みんなで楽しくスポーツリトミック講座」
  - ①準備運動
  - ①身体と頭の運動：「グーパー運動」
  - ②身体と頭の体操：「言うこと一緒、やること一緒」
  - ③足の体操：「少林寺拳法の運歩を使ったリズムステップ」
  - ④「少林寺拳法の突き・蹴り・受けを使ったエクササイズ」スペシャル講師 佐藤雅弘・阿部恵 (一般財団法人少林寺拳法連盟 宮城美里スポーツ少年団)  
お笑い芸人 バクコメ (吉本興業)  
お笑い芸人 まつトミ (吉本興業)
3. 閉会挨拶

\* 敬称略・順不同

---

司会：

皆さん、こんにちは。政府広報オンライン「未来に向けて 知る・変わる・守る チームNEXT ステップ」のオンラインワークショップをご視聴いただきまして、誠にありがとうございます。「未来に向けて 知る・変わる・守る チームNEXT ステップ」は、今、一步一步、次のステップへ進む準備をみんなで始めたい。今できることを知って、これまでの考え方や行動を見直し、これからの暮らしを守りたい。そんな思いから生まれた広報事業です。生活、

雇用など暮らしに密着した様々なテーマが、私たちの目の前にあります。そして、それぞれのテーマに、地域の特色を生かした取組が行われています。これらの取組について、国と地域の皆さんとが一つのチームとなり、情報を交換し、知識を深めるため、シンポジウムやワークショップをオンラインで開催し、全国へのライブ配信を開催しています。

本日は、気仙沼、石巻、塩釜の漁港や、日本三景の松島でも知られています、宮城県のイオンモール名取から、私、舟倉薫が司会進行を務めさせていただきます。よろしくお願いいたします。

さて、ここからの時間は、スポーツ庁主催のワークショップ、「楽しく運動不足を解消！～Sport in Life～」を行ってまいります。まずは、開催地であります宮城県の紹介VTRを用意しました。こちらをご覧ください。

司会：

本当に素晴らしい景観があって、おいしい魅力いっぱいの宮城県なんです。

続きましては、ワークショップの開会に先立ちまして、スポーツ庁長官、室伏広治より、開会の挨拶をさせていただきます。

## 1. 開会挨拶及び施策説明

室伏：

ご来場の皆さん、こんにちは。2020年10月からスポーツ庁長官に就任しました、室伏広治です。皆さん、突然ですが、スポーツをしていますか。スポーツと聞くと、つらい、きつい、苦しいというイメージを持っていませんか。でも、そもそもスポーツの語源は、ラテン語の「デポルターレ」に由来すると言われ、その意味は、「楽しむ」や「気晴らし」という意味なんです。知っていましたか。だから、スポーツをする時は、楽しむことが一番です。今日は、これから楽しく運動するワークショップを用意しましたので、ぜひスポーツの楽しさを体験してってください。

スポーツ庁では、皆さん一人一人の生活の中にスポーツが取り込まれている「Sport in Life」という姿を目指して、日々取り組んでいます。今日のように、体育館やグラウンドでなくても、皆さんの身の回りにスポーツができる場所は沢山あります。今日ワークショップに参加された皆様も、ぜひ今日だけではなく、家に帰ってからも、学校でも、元気いっぱい楽しく体を動かしましょう。

司会：

室伏長官のメッセージの中にもありました、そして、今回のイベント名でもあります「Sport in Life」という言葉が出てきましたが、皆様、この意味は分かりますでしょうか。それでは、このことについても再び、室伏長官に教えていただきましょう。

室伏：

皆さん、こんにちは。スポーツ庁長官の室伏広治です。スポーツ庁では、スポーツに対して一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。

皆さんはスポーツをしていますか。コロナウイルスの影響でなかなか外に出られず、運動不足になっていませんか。また、体調に不安を覚えたり、うまくストレスが発散できなかつたりする方もいるのではないのでしょうか。運動やスポーツは、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。「自分は運動が苦手だ、時間がない、面倒だ」と思っているそのあなた。そもそも、スポーツの語源は、ラテン語の「デポルターレ」に由来すると言われ、その意味は「楽しむ」や「気晴らし」です。そう考えると、ダンスやヨガをして楽しんだり、ウォーキングに出掛けたりすることもスポーツと言えます。スポーツは、健康の維持増進やストレスの解消に効果があるだけでなく、仲間との交流を通じて豊かな生活を送るのにもとても有益なんです。

私も今、スポーツ庁の方に出勤しておりますけれども、毎朝体を動かしたり、汗を流して、すっきりした状況で仕事に当たるように取り組んでいます。皆さんも、安全に配慮しつつ自宅や屋外で、自分のペースで、スポーツを楽しみましょう。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よ。ぜひ、一緒に「Sport in Life」。

司会：

「Sport in Life」、どうでしょうか。皆さん、お分かりいただけましたでしょうか。つまり、私たち一人一人の生活の中に、自然とスポーツが取り込まれていること、という意味なのです。今、オンラインで見てくださっている皆様、普段の生活の中にスポーツを取り込んでいらっしゃるでしょうか。何より、スポーツは楽しんで行うものだと室伏長官もおっしゃっていましたので、ここからは楽しんでいきましょう。この方々にお任せしたいと思います。

Sport in Life コンソーシアム加盟団体から、一般財団法人少林寺拳法連盟 宮城美里スポーツ少年団、部長の佐藤雅弘さん、副部長の阿部恵さん、そして、吉本興業から、宮城県住みます芸人のバクコメさん、まつトミさんです。皆さん、ステージへどうぞ。

## 2. ワークショップ

トミちゃん：

お願いします。

秀作：

どうも、お願いします。

司会：

よろしく願いいたします。

一同：

よろしく願います。

司会：

さて、皆さん元気いっぱいに登場いただきました。まず、簡単に自己紹介をしていただきたいと思うのですが、先ほどの室伏長官のメッセージを、皆さんも一緒に聞いていたと思います。自己紹介と共に、皆さんが普段、意識して何か体を動かしていることがありましたら、ぜひ一緒に教えていただきたいと思います。

それでは、本日講師を務めていただきます、少林寺拳法の佐藤さん、阿部さんから願います。

佐藤：

よろしく願います。佐藤と申します。普段気をつけていることは、年齢が高くなってきたので怪我をしないように、十分注意しながら運動をしています。

阿部：

よろしく願います。少林寺拳法の阿部と申します。皆さんも見て分かるとおりに、少しふくよかにできていますので、怪我をしないように、いつも気をつけながら運動をしています。

司会：

佐藤さん、阿部さん、ありがとうございます。佐藤さんは、ちなみに、御年62歳でいらっしゃるのだそうです。

佐藤：

はい。

司会：

見えないですね。今日はぜひ、怪我なく、楽しく、お願いしたいと思います。

阿部：

よろしく願います。

佐藤：

お願いします。

司会：

では続きましては、宮城県住みます芸人のバクコメさん、お願いします。

秀作：

どうも、よろしくお願いします。

半澤：

宮城県住みます芸人のバクコメの半澤弘貴です。よろしくお願いします。僕は、今 38 歳になるのですが、中学校、高校とずっと卓球をやっていたので、今日は卓球のフットワークを生かして頑張りたいと思います。チョレイ。

秀作：

どうも、秀作でございます。気を遣っていることですか。気をつけていることは、そうですね、雨の日は雨に当たらないように避けています。

半澤：

避けられないよ。

秀作：

あれまあ。

半澤：

あれまあって何ですか。

秀作：

よろしくお願いします。

半澤：

よろしくお願いします。

司会：

そんな神業を持っていらっしゃるなら、もはや学ぶことはないかもしれません。

秀作：

本当ですか。

半澤：

雨は濡れますから。傘をさしていないと。

秀作：

避けていますよ。

司会：

続いて、同じく宮城県住みます芸人のまつトミさんです。お願いします。

まっちゃん：

まつトミの2人です。よろしくお願いします。

トミちゃん：

よろしくお願いします。

まっちゃん：

まつトミのまっちゃんです。中高と新体操をやっていたのですが、それは見る影がなくなりました。さらに、姿勢も悪くなってきたということで、近頃、腸腰筋を鍛えて姿勢を良くするというストレッチなどしておりますけれども、まだ成果は出ていないようです。でも、今日は頑張りたいと思います。

トミちゃん：

トミちゃんです。よろしくお願いします。私は高校時代にハンドボールをやっていました。今は気をつけていることは、ちょこちょこと、すぐに、何でも運動にしてしまう。少し行く時でも走って行く。それから、少しの時もつま先で立つなど、そのように体幹を気にしてやっています。今日は頑張るぞ。

半澤：

いいですね。

司会：

よろしくお願いします。

トミちゃん：

お願いします。

司会：

今のお話、私はとても共感しました。生活の中で、買い物の時、階段を上る時に、少し気をつけてみるということはありませんね。普段のそのような意識も生かしながら、今日はオンラインでご視聴いただいている皆さんと一緒に、ここからワークショップを始めてまいりたいと思います。新型コロナウイルス感染症対策としまして、ゲストの皆さん、ソーシャルディスタンスを十分確保して、近づきすぎないように、両手を伸ばした分ぐらい開けていただいて、よろしく願いいたします。そして、オンラインで、複数人で参加いただいている方もいらっしゃるかもしれません。室内の換気には十分にお気をつけください。

それでは、佐藤さん、阿部さん、よろしくお願いします。

一同：

よろしくお願いします。

阿部：

それでは、今日は皆さんと一緒に楽しく体を動かしていきたいと思います。「スポーツリトミック」という言葉を聞いたことがない人は沢山いるかと思いますが、でも、「リトミック」という言葉を聞いたことがある人は多いと思います。リトミックは、スイスの作曲家であり音楽家である、エミール・ジャック・ダルクローズという方によって考え出されました、音楽の教育法です。音楽の教育を通じて、子どもたちの身体的、感覚的、知的な力を伸ばしていこうという方法です。そのリトミックのメリットとして、まず一つ目は、「集中力がつく」、二つ目「表現力が豊かになる」、三つ目「社会性や協調性が身につく」と言われています。音の様子、高い、低い、強い、弱い、スピードなど、このようなことから求められる行動を瞬時に考えて、音楽の基礎的な力や運動能力が身につくとされています。ですから、小さな子どもたちが、主にリトミックをやっているのかと思います。そのリトミックに、運動能力を向上させるための七つの取得を目指すコーディネーション・トレーニングというものと、日本スポーツ協会が提供している、アクティブ・チャイルド・プログラムをプラスしたものを、スポーツリトミックと言います。「この格好でスポーツリトミック」と思うと思います。私は、少林寺拳法を普段やっているのですけれども、うちの道場で子どもたちに対して、もしくはその父兄の人たちに対して行っているものが、スポーツリトミックです。それを今日は、皆さんと一緒にやってみたいと思います。

それでは早速、準備体操から始めたいと思います。準備体操といいますと、全身をくまなく動かして、伸ばしてと、そのようなことを想像するかと思いますが、私たちがやっているスポーツリトミックでは、主に足首を回すことを準備体操にしています。なぜ足首だけとな

りますと、まず、足首を回すということで、股関節や他の関節が緩んできます。骨格などの歪みを直していくとされています。リンパの流れもスムーズになるので、老廃物が出て行きますので、美しい方はもっと、普通の人でもそれなりにきれいになるかと思います。代謝も上がるとされていますので、今日は実際に、その動きを皆さんと一緒にやってみたいと思います。それでは、お願いします。

一同：

お願いします。

阿部：

つま先を上げる動きから始まります。1、2、3、はい。1、2、3。踵を上げます、1、2、3。側面です、1、2、3。反対側です、1、2、3。反対の足です、1、2、3。踵を上げます、1、2、3。側面です、1、2、3。反対側です。次は少しずつ早くなります。反対の足。1、2。踵、1。側面、1、2、1。反対の足、1、2。踵、2。側面、3。もっと早くなります。反対の足、1、2、3、4。反対の足、1、2、3。終わりです。

一同：

おお。

トミちゃん：

結構。

阿部：

足をぐるぐる回しているつもりでも、しっかり回っていないことがあるので、分解して回すとよく回るようになります。おうちでも、皆さんやってみてください。

秀作：

これほどピックアップされるなら、もっときれいな靴を履いてくればよかったです。

阿部：

私は裸足ですしね。

秀作：

びっくりしました。

半澤：



そうですよ。

阿部：

はじめに、連絡することを忘れていました。靴を履いていても、裸足でもできますので、皆さんもぜひおうちでやってみてください。

それでは、早速プログラムを始めていきたいと思います。次は、グーパー体操といいまして、頭の体操です。体だけではなくて、頭の方も体操していきたいと思います。グーとパーを交互に出すのですけれども、そのことによって脳の血液がアップしますので、アルツハイマー型認知症の原因となる、アミロイドベータというような老廃物が排出されやすくなって、認知症のリスクが軽減されると言われています。

では、実際にやってみます。まず、前の手はパーです。反対の手は胸元でグーです。これを交互に出していく動きが一つです。今度は上です。その時にここを、ピシッと伸びていまずと意識してもらおうといいです。次は、横です。このような動きが中心になります。1回目はゆっくりな動きになります。2回目からは少し速くなります。3回目は、前で手をグーパーした後は、横でトントンと手を叩きます。次に、上に手を上げた時は上でトントンと叩きます。次に、横に手を出した時は、後ろにジャンプを2回して、お尻を見せるような感じになります。また、横に手を出してもらってチョンチョンで、前に戻る形になります。音楽が鳴るので、その音楽に合わせながら、楽しく動いていいと思います。どちらから回っても、どちらの手から出しても間違いではないので、自分の好きな方でやってもらっていいのですけれども、隣の方をバンと叩いたりしないように気をつけてください。

それでは、お願いします。はい、行きます。上です。楽しそうに、顔は笑顔です。

秀作：

意外と難しい。

まっちゃん：

上がらない。

阿部：

頑張ってください。前です。

秀作：

前、はい。

まっちゃん：

なるほど。リズムがいい、ここまでは。

阿部：

上です。

まっちゃん：

ここまではまだいいですよ。

トミちゃん：

ここだよね。

阿部：

横です。

半澤：

難しい。

阿部：

笑顔で。前です。上です。はい、少し休憩です。この辺にピキピキと効いてくるのですけれども、それでも笑顔で、楽しくやります。

秀作：

まさか、このように生演奏でできるとは思いませんでした。

阿部：

はい、行きます。1。上です。横です。笑顔を忘れないでくださいね。前です。真剣になると一直線を見てしまうのですけれども。上です。はい、休憩です。次は手を叩きます。

まっちゃん：

ここよ。これができるかどうかよ。

トミちゃん：

本気出すぞ。

阿部：

笑顔をお願いします。

秀作：

間違えてもいいもんね。

阿部：

大丈夫です。

秀作：

楽しくやりましょう。

阿部：

はい。では、手を前です。1、2、3、4、5、手を叩きます。

秀作：

あ、そういうことか。

阿部：

上です。上で手を叩きます。横です。

秀作：

横。

まっちゃん：

なるほど、なるほど。

阿部：

ジャンプします。チョンチョン。

秀作：

チョンチョンか。

半澤：

後ろを向くと難しい。

阿部：

今度は前向きます。チョンチョン。前です。

トミちゃん：

楽しい。

まっちゃん：

あべこべになってきたわ。

阿部：

チョンチョン。

トミちゃん：

こうか。

秀作：

これ、結構肩にきますね。

阿部：

そうです。肩にきます。チョンチョン。

秀作：

もう覚えてきた。

阿部：

後ろです。チョンチョン。

秀作：

イエイ。

阿部：

チョンチョン。

まっちゃん：

チョンチョン。

阿部：

はい、終わりです。

まっちゃん：

面白い。

トミちゃん：

楽しい。

佐藤：

素晴らしい。

阿部：

それほど難しくないのですけれども、途中で結構きます。「ああ」となるのですけれども、そのような時は、休みながらやってもらっても構わないのではないかと思います。

もう一回やってみたいと思います。今度はリズムを変調します。始めは4カウントなので、ゆっくりです。だんだん、だんだん速くなって行って、手を叩く動きが入ってきます。では、やってみたいと思います。それではお願いします。

半澤：

お願いします。

トミちゃん：

頑張るぞ。

阿部：

はい、手は前です。1、2、3、4、1、2、3、4。上です、同じく4カウント。1、2、3、4、1、2、3、4。

秀作：

逆になってしまった、みんなと。

阿部：

1、2、3、4、次は横です。1、2、3、4、1、2、3、4。

まっちゃん：

ゆっくりというのも何かやりづらいね。

阿部：

この辺までは大丈夫ですね。次からだんだんきつくなってきます。

トミちゃん：

おお。

まっちゃん：

そうなんだね。

阿部：

前です。3、4。はい、少し休憩です。次は2カウントでいきます。少し速くなります。  
はい、手を前です。いきます。

秀作：

もう前きちやう。

阿部：

2カウントです。1、2、3、4、5、6。

秀作：

こんな急に。

阿部：

上です。

まっちゃん：

1、2、3、4、5、6、7、8。

阿部：

横です。前です。

まっちゃん・トミちゃん：

1、2、3、4、5、6、7、8。

秀作：

相撲になってしまった。

阿部：

佐藤先生だけ上になっています。次は手を叩きます。

佐藤：

相撲になったって言われたから。

阿部：

間違えても全然大丈夫です。はい、手は前です。準備です。1、2、3、4、手は横で叩きます。上です。次は上で手を叩きます。横です。飛んで後ろを向きます。1、2、3、4、5、前を向きます。前です。手を叩きます。上です。

佐藤：

難しい。

まっちゃん：

先生。

トミちゃん：

頑張れ。

阿部：

もう少しです。横です。後ろ向きます。前向きます。終わりです。

佐藤：

すみません。

阿部：

どうでしょうか。結構初めは「なんだ、簡単じゃん」と思うのですがけれども、だんだん効いてきます。

半澤：

頭の体操にもなりますね。

まっちゃん：

暑い。

阿部：

このように体を動かしたら、必ずクールダウンをした方がいいので、今日は全部、間にクールダウンを入れていきたいと思います。説明としましては、まず体側を伸ばす動き、それと屈伸です。屈伸をするのですけれども、膝が痛かったり、悪かったりする時は、深くしなくても、中途半端な屈伸で全然構いませんので、伸ばしているというイメージだけをしてもらえればいいと思います。その次に、肩のストレッチをしますが、できるだけ手が下がらないで、肩より上に上がる方がいいのですけれども、痛い人は無理をしなくていいです。伸ばします。そのあとに、首です。首を動かします。今はスマホなどをやって、このようにしている人がいるので、できるだけ伸ばすようにします。最後に脚の表と裏面を叩いて、筋肉を柔らかくしていく動きになります。

では、音楽に合わせてやっていきたいと思います。お願いします。体側捻りからです。ゆっくりです。1、2、3。反対、1、2、3。もう一回、1、2、3。1、2。次は屈伸です。無理をしないうちに。2、3。1、2、3。1、2、3。次は肩です。1、2、3。反対、1、2、3。3。次は首です。手を準備、伸ばします。1、2、3。反対、1、2、3。反対です、1、2、3。1、2。脚をトントンします。表から、1、2、3。後ろ。もう一回。後ろです。もう一回です。後ろ。もう一回。はい、終わりです。整理体操をしながら息も整えてもらうという、どうでしょうか。

トミちゃん：

何か気持ちいいですね。

阿部：

良かったです。どうですか。

まっちゃん：

すごく燃えてきています。汗だくだく。

阿部：

どうでしょうか。

秀作：

まつトミの2人のほうれい線がなくなった気がします。

半澤：

バリバリあるよ。バリバリあるわ。



まっちゃん：

あるか。

阿部：

良かったです。きっと見てくれる人たちも、色々なところにいいことが出ているかと思えます。

立て続けですけれども、次のプログラムに行きたいと思います。次は、「言うこと一緒、やること一緒」という、日本スポーツ協会で提唱しております、アクティブ・チャイルド・プログラムの中からやってみたいと思います。文字と一緒に、私が言うことと同じ動きをしていきます。例えば、「前」と言ったら、前にピョンと跳ねてもらいます。「後ろ」と言われたら後ろにピョン。「右」と言われたら右にピョン。「左」と言ったら左にピョン。ですが、おうちがアパートなどに住んでいたら、下にうるさくてしょうがないので軽くて構いません。沢山前に行かなくても、本当に少しだけで構いません。このアクティブ・チャイルド・プログラムなのですけれども、子どもたちが発達に応じて身につけておくことが望ましいとされている運動能力を鍛えていくためのものなのですけれども、大人の人でももちろん頭の体操になったり、体の体操になったりしますので、ぜひやっていただきたい動きになっております。

これも同じく、音楽に合わせてやります。1パターン目は、指示が1個です。2パターン目は、指示が2個になります。最後、3パターン目は、指示が3個になります。よく聞いていないと、あわわとなってしまうので、よく聞くことと、だんだん苦しくなって、ハアハアとなってくるのですけれども、笑顔でお願いしたいと思います。それでは、お願いします。

秀作：

軽快な音楽で。

トミちゃん：

ここまでは笑顔だ。

阿部：

ずっと笑顔でお願いします。まだ始まりません。長いですね。行きますよ。

秀作：

怖いな。いつくるんだらう。

阿部：

音楽が聞こえなくなりました。行きます。あれ、1個目が終わってしまいました。

ごめんなさい。

トミちゃん：

オッケーオッケー。

阿部：

音楽が聞こえていませんでした。2回目、2個指示から行きます。

トミちゃん：

いいよ。いいよ。

阿部：

行きます。

秀作：

ドキドキする。

阿部：

前、前。後ろ、後ろ。左、左。右、右。次、1個が飛んでしまったので、3つの指示に行きます。

秀作：

もう3つ。

阿部：

そうです、3つです。行きます。前、前、前で行きます。1、2、3。後ろ、後ろ、後ろ。右、右、右です。手がいいですね。左、左、左。終わりです。1個目の指示が聞こえなかったなので、申し訳なかったですけども、どうでしょう。ジャンプの方は大丈夫ですか。膝など痛くなったりしていませんか。

半澤：

大丈夫です。

秀作：

ノリノリでした。

阿部：

1個、2個の時はまだいいのですけれども、3つとなると「ええっ」となってしまいます。

秀作：

待っている時のフリースタイルが一番激しかったですね。

阿部：

長かったですね。もう一回やりますので、次の入りはきちんとしたいと思います。

半澤：

瞬発力が鍛えられますね。

トミちゃん：

そうですね。

阿部：

いいでしょうか。では、もう一回お願いします。

トミちゃん：

お願いします。

阿部：

今度こそは、1回から行きます。

秀作：

行きましょう。

半澤：

まだですね。まだですよ。

阿部：

行きます。前、前。後ろ、後ろ。

半澤：

簡単だ。

阿部：

右。

秀作：

よいしょ。

阿部：

左。はい、休憩です。

秀作：

楽勝です。

トミちゃん：

いいねいいね。

阿部：

次は2個です。ここまでは大丈夫ですか。

トミちゃん：

大丈夫。

半澤：

ここからですね。

阿部：

はい、次に行きます。右、右、チョンチョン。左、左、チョンチョン。少し難しくなります。前、後ろ、チョンチョン。前、前、チョンチョン。休憩です。

佐藤：

素晴らしい。

阿部：

次は3つです。

半澤：

3つ。

阿部：

行きます。前、前、前。

秀作：

せいの、前、前、前。

阿部：

後ろ、後ろ、後ろ。トントントン。少し難しく、前、後ろ、前。右、右、右、トントントン、はい、オーケーです。

秀作：

結構フェイントがすごくないですか。フェイントが急に来ませんか？

トミちゃん：

イエーイ！

半澤：

それは急にくるよ。そういうものだから。

阿部：

ゆっくりした動きでも、ずっと前と後ろと思わないで、たまに入れないと。

秀作：

大分ぎりぎりの発注でしたよ。

半澤：

違うよ、阿部さんがやるとこれだから。

阿部：

瞬時に判断できるようにしておく。

佐藤：

練習と違う。

トミちゃん：

みんな大丈夫だったよ。

阿部：

どうでしょうか。

まっちゃん：

楽しい。

阿部：

途中で色々なリアクションを入れていただいて、とても良かったです。

秀作：

ずっと工藤静香が出ていましたから。

半澤：

工藤静香は関係ないから。

阿部：

スポーツリトミックのプログラムにそれを入れようかと思いました。

半澤：

入れなくていいですよ。

阿部：

思ったぐらいなのですけれども。音楽も自分の好きな音楽を使っていただいて構いませんし、指示に関しても1つだったり、2つだったり、3つだったり、何なら、口が保てば10でも100でもいいと思います。

秀作：

順番に指示を出し合ったりすると楽しいですね。

阿部：

そうですね。

トミちゃん：

みんなでやると楽しいですね。

秀作：

右、左、前とかやりたくなります。

阿部：

そうですね。今、この回ではやりませんが、次の回も、見ていただくと違うバージョンがあります。「えっ」というようなバージョンをやりますので、ぜひ次の回も見てください。今回はこれで終わりになります。では、次のプログラムに進んでいきたいと思います。

今度は、少林寺拳法です。いよいよ少林寺拳法に入ってきました。せっかくこれを着てきたので、やりたいと思います。少林寺拳法の練習で使います、足の動きです。運歩といいますが、これを子どもたちに教えている中でひらめいたステップになんですけども、それをやることによって、まず、筋肉や持久力の向上が見込まれます。でも、それほどハードな動きではありません。有酸素運動になりますので、私のように、少しグラマーな方には効いてくるのではないかと考えてやっています。バランス能力なども向上していきますし、バリエーションをつけていくと認知系の、頭のトレーニングにもなるのではないかと考えています。それでは、実際にやっていきたいと思います。

動きとしては、それほど難しくありません。まず、どちらの足でも構いません、前に出します。反対の足も前に出します。先に出した方を下げて、下げます。この続きです。

秀作：

なるほど、こうか。

阿部：

途中で「反対」と言うので、そうしたら、反対の足を前に出します。間違ってしまったら全然構いませんので、このように二つ、二つという動きをやっていきます。これも、始めはゆっくりです。次に、早くなります。最後に、一つ動きを入れます。それは、どちらの足でもいいので前に出してもらいます。クモのようにピョンピョンと前に飛んでももらいます。同じように後ろにピョンピョンと下がります。今度は横にピョンピョン、反対にピョンピョンと行きます。その次に、脚をクロスさせます。2回、チョンチョン。元に戻ります。チョンチョン、チョンチョン。足をクロスさせる時に気をつけることは、頭があまり上下しないように、いかにも、何か乗せて動いているように、バランスを整える。

秀作：

おお、すごい。

トミちゃん：

動いていない。

まっちゃん：

なるほど。

阿部：

バランスを整えるからといって、お尻をこのように出してしまっただけでは格好が悪いので、いかにも、私は全然何ともありませんというような感じでやるといいかと思います。

それでは、音楽に乗せてやっていきたいと思います。お願いします。

半澤：

お願いします。

トミちゃん：

みんな一緒にやってね。

阿部：

はい、行きます。

半澤：

ゲームみたいな音楽だ。

阿部：

反対、反対の足です。今はまだゆっくりです。

半澤：

わかりました。

秀作：

おお、難しいな。

阿部：

大丈夫ですか。反対。

秀作：

先に出した方を引くのか。ボーナスステージのような感じ。



まっちゃん：  
この音楽。

阿部：  
反対。

半澤：  
ああ、難しい。

阿部：  
速くなります。

秀作：  
先に出した方が元に戻るから、こうだ。

阿部：  
速くなりますよ。1、2、3。

半澤：  
ああ、速い。

秀作：  
そういうこと！？

阿部：  
頑張って。

秀作：  
全然できていない。

阿部：  
反対。チョン、チョン、チョン、チョン。

半澤：  
合ってるのかな。

阿部：

下を見るとできなくなりますから、前を見た方がいいです。反対。できるだけ前を見ます。

トミちゃん：

はい。

阿部：

反対。次はジャンプが入ります。前に2回です。せーの、チョンチョン。今度は後ろ、チョンチョン。次は横、チョンチョン、チョンチョン。次はバランスです。1、2、1、2、反対、1、2、1、2。少し休憩です。またゆっくりから始まります。

トミちゃん：

はい。

阿部：

1。笑顔で。反対。

秀作：

あれ、間違えちゃうな。

阿部：

反対。反対。速くなります。笑顔で。下を見ない方がいいです。

トミちゃん：

はい。

半澤：

分かったぞ。分かったぞ。

阿部：

反対。

トミちゃん：

持久力アップや。

阿部：

反対。頑張っ、笑顔で。何かあまり声が聞こえない。反対。笑顔、笑顔。次はジャンプです。

トミちゃん：

はい。

阿部：

ジャンプ。1、2、1、2。横です。1、2、横、1、2、はい、クロス。頭。反対。

秀作：

これ難しいな。

阿部：

はい、終わりです。何だか皆さん、だんだん口数が少なくなってきて。大丈夫ですか。

半澤：

いや、頭と同時に使いますね。

阿部：

次は何をやるかというのもあるし、足を動かさなくてはいけないと、どうしても下ばかりを見るけれども、かえって前を見てやった方がいいです。

秀作：

曲が曲だったので、高橋名人のようにずっと。

半澤：

ゲーム関係ないから。

トミちゃん：

ゲーム感覚ね。

半澤：

高橋名人関係ないから。

阿部：

手と同じように足を動かして。それで、足を動かす時に、必ず肩も前に一緒に出したり下げたりすると、もっとやりやすくなるのかと思います。どうでしたか。

トミちゃん：

すごい。でも、やっている気持ちいいです。

阿部：

ああ、良かったです。

まっちゃん：

ご覧のとおりです。びっちゃびちゃです、ぐっちゃぐちゃです、もう。

阿部：

どうですか。

半澤：

体がほぐれてきました。

阿部：

良かったです。まだまだ続きます。どうですか。

秀作：

一回ビールを挟みませんか。

阿部：

いいですね。

秀作：

結構体が熱くなるでしょう。

トミちゃん：

熱くなります。

まっちゃん：

暑い。ビタビタだ。

阿部：

大人はビールを飲んで、子どもはラムネを飲んで、ちょうどいいかなと思います。それでは、整理体操をしていきたいと思います。整理体操をしながら、息も整えてもらおうと思います。では、お願いします。

体側捻りから行きます。行きます。1、2、3。反対、1、2、3。

まっちゃん：

癒される。

秀作：

これは癒される。

阿部：

次は屈伸です。1、2、3。

秀作：

あ、これはすごい。疲れが取れる。

トミちゃん：

いいね。

阿部：

必ず挟んでくださいね。次は肩です。1、2、3。1、2、3。1、2、3。1、2、3。

まっちゃん：

気持ちがいい。

秀作：

よかった。これは速くならないですね。

阿部：

大丈夫です。

秀作：

安心しました。

阿部：

次は首です。1、2、3、1、2、3。ゆっくり伸ばします。次は脚を叩きます。前から後ろ、前、後ろ。はい、終わりです。時々、やはり休憩をします。休憩をしても、「あー」とやってしまうと余計疲れてしまいますので、このように体を動かしながらクールダウンをして、何回も言いますけれども、やはり息を整えることです。楽しくスポーツをしないといけないので、黙ってやってしまうと全然楽しくないので、笑いながら、話をしながらやってもらって、息を整えるということも一緒に入れてもらうといいと思いました。実際に、このようなことはうちの少林寺拳法の道場でもやっています。一番小さいと、3、4歳の子がいるのですけれども、とても一生懸命動いて、やってくれます。

最後に、少林寺拳法のエクササイズというものをやります。これもうちでは、実際には少林寺拳法をやっていない、送迎で来ている親御さんたちも一緒にやってくれているものです。一番大事なことは、いかにも少林寺拳法を私は、僕はやったことがあるのです、やっているのですという振りをしてやっていただくといいかと思えます。いかにも格好いいのだという感じでやると、自分も、見ている人も楽しくなるので、それを目指してやっていきたいと思えます。

動きとしては、4種類になります。少林寺拳法の突きです。一つ目、突きは2種類あります。佐藤先生がやってくれましたが、ジャンプをしながら、前の手で4回パンチを打ちます。脚を変えて、また4カウントします。これが一つです。そして、脚を開いてもらって、二つ突きます。ポンポン、反対もポンポン、ポンポン、ポンポン。あまり力強く突こうと思わなくてもいいです。軽くて構いません。でも、僕は、私は少林寺拳法をやっているのだ、見てみろという感じでやってもらうといいかと思えます。突きはこれだけです。

蹴りです。少林寺拳法の蹴りは、膝を高く上げるという特徴があります。ただし、上げすぎてグランといってしまうと大変なので、上がるころまでで構いません。高く上げたら、前にピョンと足を下ろします。膝は、初めに上げた位置まで戻してもらいます。ピョッと蹴ったら戻す、そのまま足を静かに置いてもらう形です。この蹴りが1個目です。2個目は、2回蹴ります。トントン、トントン。これも膝が上がっていることを意識しながらやってもらうのですけれども、何度も言うように、あまり高く上がって、グランと後ろに行っては天井を蹴ってしまいますので、上がるころまででいいです。

次は、受けです。受けは2種類あります。上受け(うわうけ)といって、頭に対して来た攻撃を受けるのですけれども、まず体をさばきます。少林寺拳法というものは護身の技ですので、攻撃性をずらすということです。さばいてもらって、そのまま上にパンと手を上げます。体側を意識してもらうといいです。ピッと。そして元に戻ります。反対も、体をさばいて、ピッと腕を上げます。この時に、頭が下がらないようにしてもらうといいと思えます。これが上受けです。これにプラスをして、上受けをしたら、蹴ってもらいます。上受け、蹴りです。反対も、上受け、蹴りです。

半澤：

格好いい。

阿部：

最後は、内受け(うちうけ)です。顔に向かって攻撃されたものを、やはり体をさばいて、手をパンと出して受けます。戻って、反対の手も体をさばいてから受けてもらいます。この繰り返しです。これにプラスをしてパンチを入れるので、内受突(うちうけづき)という攻撃技になります。内受突、内受突、これを繰り返しやってみたいと思います。

秀作：

まつトミがやると、なぜか、パ、パ、パヤ、パーって感じですね。

阿部：

そうですね。それもいい動きです。でもそのように、きびきびと動くことが、きびきびとこう動くことがいいです。少林寺拳法の突き、蹴りもそのような感じでやってもらうと思います。疲れてしまったら、途中でお休みしても構いません。入れるところからまた入ってもらうと思います。

それでは、一回やってみたいと思います。音楽をお願いします。少林寺拳法は合掌礼から始まるので、合掌礼をして始めたいと思います。では、ジャンプ突きから行きます。1、2。反対の手。いいですね。前を見て。反対。かなり効きますよ。

トミちゃん：

いいよ。

阿部：

次は蹴りです。1、2、3、4。1、2、そうですね、もう一回。1、2、3、4。1、2。今度は上受けだけです。1、2、3。1、2、3。1、2、3。1、次は内受けです。1、2、3。1、2、3。

秀作：

まっちゃんがやると違うんだよな。

阿部：

1、2、3。1、2、3。休憩です。

秀作：

絶対パ、パ、パヤ、パーになってるよ。

トミちゃん：

なってるなってる。

秀作：

何だか懐かしいな。

トミちゃん：

覚えると格好いいです。

阿部：

次はパンチ2個です。はい。蹴り2個です。1、2。1、2。はい、頑張っ。上受蹴(うわうけげり)です。1、1、1。内受突です。1、1、1。次、ジャンプの突きです。1、反対。次は2個突きです。1、2。1、2。1、2。上受蹴です。1、2、1、2、1、2、1、2。内受突。1、2、1、2、頑張っ。

トミちゃん：

え？

半澤：

難しい。

阿部：

1、2、終わりです。はい、合掌して礼をします。

トミちゃん：

ありがとうございます。

阿部：

どうでしょうか、皆さん。

まっちゃん：

簡単、簡単。

阿部：



簡単ですよ。

半澤：

簡単ではないですよ。

トミちゃん：

何だか鉄人になった感じがします。

阿部：

そうです。見てくれている方も、みんな少林寺拳法やっていらっしゃると、思ったかもしれません。

秀作：

意識して、オレンジ色を着て来ました。

阿部：

いいかもしれないです。あとは坊主にして、チョンチョンと。

秀作：

馴染んできました。

阿部：

家でも、布団を叩く時、皿を出す時、今の動きを足してもらえばいいかと思います。それでは、皆さん息も絶え絶えのようなので、クールダウンをしたいと思います。お願いします。

秀作：

もう早く、あの曲が聞きたいです。

阿部：

皆さん大好きな曲ですね。皆さん、もうすっかり覚えてしまいましたか。体側から行きます。1、2、3。

まっちゃん：

これいいね。優しい。

阿部：

1、2、3。もう一回。

佐藤：

屈伸です。

秀作：

止まって休むより、こっちの方が休む。

まっちゃん：

確かに。

阿部：

はい、肩です。次は首です。

秀作：

首ですね。こっちか。

阿部：

1、2、3。もう一回。脚です。もう一回。皆さん、クールダウンもすっかり疲れてしまっていて、もっと笑顔をお願いします。どうでしたか。少林寺拳法をやったような気持ちになったでしょうか。

トミちゃん：

なりました。

半澤：

もう戦えると思います。

秀作：

そこまでは行ってないでしょう。

阿部：

何か陰の方から、もう一回やってほしい。

まっちゃん：

もう一回見たみたい。

阿部：

見てみたいという声が聞こえてきましたので、最後の少林寺拳法のエクササイズを、もう一回やりたいと思います。

トミちゃん：

イエーイ。

半澤：

やりましょう。

秀作：

それですか。

阿部：

今度は皆さん、技も分かってきたので、とても格好良く。

トミちゃん：

よし。

阿部：

プラス笑顔でやっていただくといいかと思います。

半澤：

笑顔。

阿部：

もう一度説明します。

秀作：

もう黒帯のつもりでやります。

半澤：

やりましょう。

阿部：

そうですね。黒帯になって。ジャンプをして突くことと、上中から二つ突くこと。蹴りは膝を上げることを意識してください。2個蹴る時も膝を上げることを意識して、上受けに関しては体側を意識します。内受けに関しては体重の移動をととも意識してやっていきたいと思います。大丈夫でしょうか。

トミちゃん：

イエーイ。

佐藤：

はい。

阿部：

それでは、少林寺拳法エクササイズをもう一回やってみたいと思います。はい、お願いします。

では、合掌礼から始めます。合掌礼。はい、構えます。この時から行きますよ。

トミちゃん：

よっしゃあ。

阿部：

はい、行きます。1、2、3。反対。反対。反対。蹴りです。膝。1、2、3、4。1、2、3、4。1、2、3、4。1、次は上受けです。1、2、3、2、3。笑顔。次、内受けです。1、2、3。1、2、3。1、2、3。1、2、小休止です。次は2個パンチから行きます。行きます。1、2。1、2。次、蹴り2個です。1、2。1、2。1、2。

秀作：

これが難しいな。

阿部：

頑張っ。上受蹴です。上受け、蹴り。上受け、蹴り。上受け、蹴り。内受突です。

秀作：

何という顔をしているのだ。

阿部：

内受け、突き。内受け、突き。内受け、突き。ジャンプ突きです。反対。次は2個突きま

す。1、2。1、2。1、2。蹴りです。1。1個ですよ。1。次、2個です。1、2。1、2。頑張っ

トミちゃん：

はい。

阿部：

上受蹴です。上受け、蹴り。内受突で終わりですよ。内受け、突き。内受け、突き。内受け、突き。はい、終わりです。合掌礼をします。どうでしょうか。皆さん、もう、よろよろになって。

秀作：

全然大丈夫です。

半澤：

あともう5回行きましょう。

阿部：

あと5回、分かりました。

秀作：

それは嫌だ。

阿部：

では、控室で5回やりたいと思います。

秀作：

すごい熱量を使いました。

阿部：

あとは同じですけども、クールダウンをしたいと思います。必ずクールダウンはしはしていただいた方がいいと思います。体側捻りからです。1、2、3、息も整えてもらいます。はい、屈伸です。皆さん何か、ヒヨコさんの時はいい笑顔ですね。だんだん口数も少なくなってしまうって、大変です。頑張ってください。はい、肩です。1、2、3。

トミちゃん：

いいですね。

まっちゃん：  
気持ちいい。

阿部：  
皆さん、疲れている振りですよ？

まっちゃん：  
もちろんです。

半澤：  
まだまだ全然ですよ。

佐藤：  
私が一番疲れています。

阿部：  
見てくれている人が不安になってしまうのではないかと。次、首です。

秀作：  
はい。

阿部：  
それほど激しくありません。1、2、3。反対です。はい、反対。もう少しです。

トミちゃん：  
年齢関係なくできますね。

阿部：  
そうですね。頑張れますよ。

トミちゃん：  
頑張れる。

阿部：

はい、脚を叩きます。後ろです。

佐藤：

脇を叩いてもいいです。

秀作：

脇もありですね。

佐藤：

そうです。

阿部：

痛いところは全部叩いてください。はい、終わりです。どうでしょうか。

トミちゃん：

できないものがあるかなと思ったけれど、頑張っについてこられました。楽しかったです。

阿部：

よかったです。どうですか、まっちゃん。

まっちゃん：

動物に襲われた時、安心だと思いました。

トミちゃん：

ないよ。

阿部：

そうですね、本当に心配。

まっちゃん：

こんなにかわいい。

阿部：

どうでしたか。

半澤：

強くなった気がします。

阿部：

もう強くなっています。

半澤：

ありがとうございます。

阿部：

秀作さんはどうですか。

秀作：

力こぶがつきました。

トミちゃん：

ないない。

阿部：

画面上では、厳しそうにしている人がいたかもしれませんが、全部演技ですね。

秀作：

もちろん演技です。

阿部：

やった後には清々しい気持ちになるかと思いますので、皆さんもぜひ、おうちでやってみてください。

司会：

皆さん、お疲れさまでした。

一同：

ありがとうございました。

司会：

佐藤さん、どうぞこちらにお戻りください。では、私も失礼いたしまして、見ていて本当に楽しそうでした。



一同：

楽しかった。

司会：

まさかの少林寺拳法エクササイズのおかわりもありました。では、改めて感想を伺っていきたいと思います。まず、バクコメの半澤さんから、いかがでしたか。

半澤：

すごくいいです。毎回ルーチンに取り入れて、そこからスポーツをしたいと思います。

司会：

いいですね。ほぐれましたね。

半澤：

これはアーカイブで見られるんですもんね。

司会：

そうなのです。アーカイブも残るので、ぜひ、皆さんもそちらをチェックしていただきたいと思います。

半澤：

しっかり頭に叩き込みたいと思います。

秀作：

なるほど。

司会：

秀作さん、いかがですか。

秀作：

このあとのビールがよりおいしいだろうなと思いながら。

司会：

そればかり。

秀作：

ただ、アーカイブを見ると、多分僕は先ほど仮面ライダーになっているので、やめておきたいと思いますけれども、もう一回見て、きちんと動きをチェックしたいと思います。

司会：

結構皆さん、アレンジを入れてやっていらっしゃいましたね。見ていても楽しかったです。では、次にまっちゃん、いかがでしたか。

まっちゃん：

たった1メートル四方以内で、これほど動いて、これほど汗だくになるのだと思って、ウォーキングで寒いところに行くよりは、自宅でゆっくり、簡単にできるなど、とても良かったです。

司会：

そうですね。おうちでできますね。本当に汗だくになっていらっしゃいますね。

まっちゃん：

ごめんなさい。

トミちゃん：

滝が。

司会：

滝が生まれましたね。続いてトミちゃん、いかがでしたか。

トミちゃん：

1人でももちろん楽しいのですけれども、みんなでやるとなお楽しかったりするのかと思いました。普段は汗をかかないのですけれども、かきました。

半澤：

いや、拭い方、独特。

司会：

途中で、ゲームのようにしても楽しいという会話も生まれていましたけれども、そのようにやってもいいかもしれませんね。ずっとお手本を見せてくださっていた佐藤さん、いかがでしたか。

佐藤：

ご苦労さまでした。

半澤：

ありがとうございました。

佐藤：

一番私が間違っていました。

半澤：

確かに、そうですね。

佐藤：

でも、間違ってもいいのです。体を動かすことがコンセプトですので。楽しい時間を過ごさせていただきました。ありがとうございました。

司会：

ありがとうございました。そして、引っ張ってくださいました阿部さん、いかがでしたか。

阿部：

いつもは、少林寺拳法の道場でこれをやっています。小さい子どもたちが主に中心になるのですけれども、今日は大人の方たちと一緒に動けてとても楽しいと思いました。やはり、スポーツは本当は楽しんでやることで、何か道具を準備しないといけない、時間がこうなのだという心配をしないでできるものがスポーツだと思っています。今日見てくださった方も、アーカイブでもう一度見直しをしてもらって、真似をしていただくと良いかと思っています。今日はどうもありがとうございました。

### 3. 閉会挨拶

司会：

ぜひ親子でも参加して、やってみていただきたいと思います。

冒頭で室伏長官もおっしゃっていましたが、スポーツは体育館やグラウンドだけでやるものではありません。色々な場所で行えます。お子さんは学校でということはもちろんですし、保護者の方は職場で、また、お子さんと一緒におうちでもできると思います。これから、スポーツや運動をぜひ楽しく取り入れていってください。

以上をもちまして「楽しく運動不足を解消！～Sport in Life～」を終了いたします。本

日はご視聴いただきまして、ありがとうございました。

以上