

「楽しく運動不足を解消！～Sport in Life～」第2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、一歩一歩、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。そのような思いから生まれた広報事業で

す。生活や雇用など、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になって、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行っています。

本日は気仙沼、石巻、塩釜などの漁港や、日本三景松島でも有名な、ここ、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、ここ宮城県の紹介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、そして、おいしい魅力いっぱいの宮城県なのです。色々と落ち着いたらぜひ遊びに来てください。

続きまして、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、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、皆さん一人ひとり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：

はい。室伏長官からのメッセージの中にもありました、そして、今回のイベント名にもあります「Sport in Life」という言葉、皆さん、どのような意味かご存じでしょうか。これについても、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っ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」、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、自然とスポーツが組み込まれていることを意味しているわけなのです。今オンラインで見てくださっている皆さん、どうですか。生活の中に自然と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。

ということで、ここからは、楽しむといたらこの方々にお任せいたしましょう。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、どうぞ。

## 2. ワークショップ

一同：

お願いします。どうもお願いします。

司会：

みなさん、よろしくお願ひいたします。

一同：

よろしくお願いします。

司会：

元気に出てきていただきましたが、大丈夫ですか？

トミちゃん：

イエーイ。

司会：

第1部で、どうでしたでしょうか。少し体力が削られたという方もいらっしゃるかもしれませんが。

半澤：

大丈夫です。

秀作：

それはそうですよ。見てください。第2部はTシャツになりました。1部はなめていました。体が熱くなりました。

半澤：

確かに、熱くなりました。

司会：

それほど体がポカポカする運動がありました。まず、皆さんに自己紹介をいただきたいと思います。あわせて、ぜひ日常の中で、普段意識して体を動かしていることや、スポーツ経験など含めてお話しいただきたいと思います。

まずは、本日講師を務めていただきます、少林寺拳法の佐藤さん、阿部さんからお願いします。

佐藤：

よろしくお願いします。佐藤と申します。年齢がかなり高くなってきたので、怪我をしないように十分気をつけながら、運動をしています。

阿部：

少林寺拳法の阿部と申します。ご覧のとおり、少しふくよかな体をしておりますので、怪我をしないように、いつも気をつけて体を動かしております。今日はよろしく願います。

司会：

佐藤さん、阿部さん、よろしく願いたします。今日は、少林寺拳法の胴着を着てきてくださいました。お2人とも黒帯が光っております。ぜひ、見せてください。びしっと決まっております。続きまして、宮城県住みます芸人のバクコメさん、願いたします。

秀作：

どうも、宮城県住みます芸人のバクコメでございます。

半澤：

僕が半澤弘貴です。よろしく願いたします。僕は、最近ゴルフを始めましたので、今日はOBと池ポチャだけしないように頑張りたいと思います。

秀作：

ここはグリーンですから。大丈夫です。

半澤：

よろしく願いたします。

秀作：

そして、僕が秀作と申します。私は自慢ではないのですが、5か月で30キロのダイエットに成功しているのです。それも、ジョギングのおかげで、運動は大好きです。どのようにやせたかは、僕のYouTubeを見てください。よろしく願いたします。

半澤：

えっ、ここで宣伝。宣伝しなくてもいいでしょう。

秀作：

宣伝したらだめ。よろしく願いたします。

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。願いたします。

まっちゃん：

はい。まっちゃんです。

トミちゃん：

トミちゃんです。

まっちゃん：

まつトミです。よろしくお願いずっす。

トミちゃん：

よろしくお願いずっす。

まっちゃん：

私は、とても体操をしています。トレーニングは寝ながらやっています。イメージトレーニングですね。

トミちゃん：

やってないじゃないか。

まっちゃん：

イメージだけでは痩せないということに気づいたので、少しずつ体を動かす楽しみを味わっていきたいと思います。よろしくお願いします。

トミちゃん：

はい、トミちゃんです。私は日常ちょこちょこ運動するようにしています。座っていてもお腹に力を入れて、脚を上げて、脚が着かないようにして、頑張っています。以上です。

司会：

よろしくお願いいたします。

秀作：

一所懸命に脚を上げたのに、一切カメラに写っていなかったですね。

司会：

結構上がっています。普段から体を動かしていたり、イメトレだけの方だったり、色々な方々がいますけれども、今日は楽しく怪我なく、運動してまいりましょう。

一同：

はい。

司会：

ここからは、「みんなで楽しくスポーツリトミック講座」と題しまして、オンラインで見ただいております皆さんと、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、ご注意ください。そして、オンラインで、複数人で見てくださっ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、お願いします。

一同：

お願いします。

阿部：

それでは、早速やっていきたいと思います。皆さんは、「スポーツリトミック」とは何だろうと思うのです。「リトミック」という名前は、聞いたことがある人は多いと思いますけれども、まず、リトミックの説明からしていきたいと思います。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が考案した教育方法です。音楽活動を通じて子どもたちの身体的、感覚的、そして、知的な能力を伸ばすために開発されたものです。利点としては、まず集中力がつく、表現力が豊かになる、そして、社会性や協調性が身につくと言われていています。音の調子、強かったり、弱かったり、高かったり、低かったり、それと、スピードです。そのようなことから、求められる行動を判断したり、音楽の基本的な能力や運動能力も身についたりと言われていて、小さい時からそのようなことをやっている子どもたちが、今増えています。

運動能力を向上させるための七つの項目がある、コーディネーション・トレーニング、そして、日本スポーツ協会が推奨している、子どもの頃から身につけておくに役に立つ運動能力が身につくと言われていて、アクティブ・チャイルド・プログラム、リトミックとこの二つを融合させたものを、スポーツリトミックといいます。実際に、私たちがやっている少林寺拳法の道場でも、子どもたちや、また、引率で来てくださる父兄の人たちと一緒にやっています。今日は実際に、皆さんと一緒にやっていきたいと思います。どうぞよろしく申し上げます。

一同：

よろしく申し上げます。

阿部：

では、早速始めていきたいと思います。まず、準備体操をやりたいと思います。準備体操というと、みんな、色々なところを回したり、伸ばしたりすると思うのですが、うちの道場では、足首を中心に回すことを、準備体操として使っています。なぜ足首となるのですけれども、足首を回すことで股関節や膝関節、骨格、背骨などの歪みが改善されると言われています。そして、血液やリンパの流れもスムーズになり、老廃物が排出されやすくなります。元々きれいな人はもっときれいになるでしょうし、それなりの人も、それなりにきれいになると言われます。内臓の働きもよくなり、代謝も上がると言われています。

先ほど、1回目の時はとても熱くなったと言ってもらったのですが、多分、代謝が上がったのかと思います。では皆さんで、美しくなるために、その足首を回す体操からしていききたいと思います。それでは、お願いします。

一同：

はい。

阿部：

まず、つま先を立てる状態からゆっくりと始まっていきます。1、2、3、はい。1、2、3、踵を上げます。2、2、3、側面です。1、2、3、反対です。2、3、反対の足です。つま先立てます。2、3、踵を上げます。1、2、3、4、側面です。1、2、3、反対です。反対の足から、速くなっていきます。1、2、踵、1、側面、1、反対です。反対の足。1、2、3、4、横。1、2、3。速くなります。

秀作：

毛を剃ってきてよかった。

阿部：

1、2、3、反対の足、1、2、3。はい、終わりです。

秀作：

はい、素晴らしい。

まっちゃん：

汗をかいてきました。

阿部：

足首をぐるぐる回しても、なかなかきちんと回っていないことがあるのですが、分



解して回すことによってしっかり回りますという動きです。これを少しやるだけでも、だいぶ体の関節が緩んできますので、普通に運動する時も、沢山準備運動をする時間がない時はやってみてください。小スペースでできますので、おうちでもぜひ取り入れてください。

では早速、次の運動に入ります。グーパー体操という、グーとパーを交互に出して、上や横という動きです。1回目もそれをやったのですけれども、2回目は同じことをやっても面白くないので、少し難しくなります。どこが難しくなるかというと、1回目はゆっくりとグーとパーをして、前、上、横と出しました。2回目は、少し速くなります。前、上、横などです。3回目は、始めは手はパー、反対の手は胸元にきます。このように出していくのですけれども、途中で私が反対と言うので、次はグーが前です。

秀平：

あれ、まあ。どういうこと。

トミちゃん：

少し頭がおかくなってくる。

阿部：

やってみましょうか。始めは手がパーです。1、2、3、4でやっていきます。始めは、前の手がパーです。行きます。せーの。1、2、3、4、5、6、反対。次はグーが前で、1、2、3、4、5、6、反対、次はパーです。1、2、3、4、5、6。

秀作：

あれ、俺、これ得意だぞ。行けるな、これ。

阿部：

反対、グーが前です。1、2、3、4、5、6、終わりです。この動きに変わります。

まっちゃん：

やばい。ものすごく頭を使いそう。

秀作：

まつトミの2人、大丈夫ですか。

トミちゃん：

だめです。今、すごい脳みそを使っています。すごい回転しています。

阿部：

脳みそが喜んで、ええっとなってしまうのですけれども、間違っても全然構いません。スポーツリトミックには間違いという感覚はないので、違ったら、またできるところから始まってもらって構いません。

このように変わっていきます。一回やってみたいと思います。お願いします。手は前です。始めはゆっくりです。1、2、3、4、もう一回前です。次は上です。いっぱい手を上げてください。もう一回上です。次は横です。もう一回横です。

半澤：

これは楽しいな。まだ大丈夫です。

阿部：

まだね。次は前です。上です。はい、少しブレイクです。次は少しだけ速くなります。やることは同じです。問題はその後です。

はい、手は前、パーです。速くなります。上です。横です。前です。上です。いよいよ難しくなります。ブレイクです。途中で反対となったら、反対にしてください。

トミちゃん：

よっしゃあ。

阿部：

始めは、前はパーです。手を前です。1、2、3、4、5、6、反対。

半澤：

こうだ。

秀作：

あれ、俺いけるよ、これ。

阿部：

反対。

秀作：

パー、パー。

トミちゃん：

戻った、戻った。

阿部：

反対。反対。

トミちゃん：

だめだ。

阿部：

反対。笑顔で。反対。

秀作：

楽勝、楽勝、楽勝。

阿部：

反対。

トミちゃん：

頑張れ。頑張れ。

阿部：

反対。もう少しです。

トミちゃん：

頑張れ。

阿部：

はい、おしまい。

秀作：

楽勝、楽勝。

阿部：

楽勝。若いですね。どうですか、最後のもできましたか？

トミちゃん：

自分で励ましました。

阿部：

まっちゃんはどうですか。

まっちゃん：

もう、青魚食べます。

阿部：

大事です。

まっちゃん：

活性化しないと。

阿部：

秀作さん、どうでしたか。

秀作：

僕は全然、バッチリです。斜め前にずっとゴリラがいたので。

阿部：

ゴリラさん、どうでしたか。

半澤：

ゲーがパーになってしまう時がありますね。

阿部：

そうですね。少し難しいですね。でも、大丈夫です。うちの佐藤先生もしょっちゅう間違えていますから。

佐藤：

後ろの「あ」という声で、こちら側が変わってしまう。

まっちゃん：

言い訳するなよ。

トミちゃん：

先生、一緒に頑張りましょう。

阿部：

頑張れると思いますので、もう一回やってみたいと思います。

半澤：

でもこれは、難しいですね。

秀作：

むずい。

阿部：

視聴者の皆様も一緒にやってみてください。見えていないので、間違えても全然大丈夫です。それではもう一回行きます。お願いします。

はい、手は前、パーです。ゆっくりです。1、2、3、4、5、6。もう一回です。1、2、3、4。次は上です。1。いっぱい上です。2、2、3、4、3、2、3、4、次は横です。1、2、3、4、横です。1、2、3、4、前です。2、2、3、4、3、4、はい、次は少し速くなります。ここまではまだ大丈夫なのですね。

トミちゃん：

オーケー、オーケー。

秀作：

余裕、余裕。

阿部：

はい。では、手は前でパーです。少し速くなります。1、2、3、4、5、6、上です。1、2、3、4、5、6、横です。1、2、3、4、5、6、前です。1、2、3、4、5、6、上です。1、2、3、4、5、6。

秀作：

体が覚えてきました。

阿部：

次が難しいです。

半澤：

そうなのだよ。

まっちゃん：

覚えてしまったから。

阿部：

頑張ってください。

トミちゃん：

はい。

阿部：

はい、始めは手が前、パーです。はい、1、2、3、4、5、6、反対。頑張って。反対。反対。頑張って。反対。反対。

トミちゃん：

だめ。出なくなってきました。こうだ。

阿部：

パーですよ。5、6、反対。グーですよ。

トミちゃん：

よし。行っている、行っている。

阿部：

反対。パーですよ。

トミちゃん：

よし、きたきた。

阿部：

反対。

トミちゃん：

こうだ、こうだ、こうだ。

阿部：

はい、おしまいです。

トミちゃん：

やった。

秀作：

いや、ノーミスでした。

阿部：

2回目はどうでした。

トミちゃん：

何だか、脳みそがやっと少しずつついてきました。

阿部：

柔らかくなってきたのですね。

トミちゃん：

なってきました。

阿部：

どうですか、まっちゃん。大丈夫ですか。

まっちゃん：

やっと血が巡ってきた感じがします。

阿部：

ノリノリですね。

まっちゃん：

温かいです、脳みそが。

阿部：

秀作さん、どうですか。

秀作：

僕はバッチリなのです。気づいたのですけれども、佐藤さん、黒帯やめましょう。

半澤：

なんでだよ。

秀作：

色を変えましょう。

阿部：

このスポーツリトミックでは白帯以下です。

半澤：

佐藤さんが間違っていたから、俺がつられてしまったのです。

阿部：

どうですか。

半澤：

夢に出てきそうですね。

阿部：

今日はゆっくり眠れますね。

半澤：

相当いいトレーニングになりますね。

阿部：

今日は寝ながらやっていただければいいと思います。動いた後は、必ずクールダウンをしていきます。頭しか今は使っていませんけれども、クールダウンをしたいと思います。クールダウンの仕方なのですけれども、まず体は体側を捻る動き、それと、屈伸をする動きなのですけれども、膝が痛い方は中途半端な、半分の動きでも構いませんので、無理をしない程度に屈伸をしてください。そのあとは、肩を伸ばす動きです。下に下がらないで、肩より上に手が行くような感じです。ただ、肩が痛い人はあまり無理をしないでください。その次は、



首を伸ばします。両方伸ばして最後に脚をトントンさせて終わります。

では、一回やってみたいと思います。お願いします。体側を捻る運動からします。1、2、3、反対。1、2、3、1、2、3、1、2、屈伸します。1、2、3、1、2、3、1、2、3、1、2、3、肩です。1、2、3、1、2、3、1、2、3、1、2、3、次は首です。1、2、3、反対。1、2、3、反対。1、2、3、反対。脚をトントンします。1、2、3、後ろです。1、2、3、4、1、2、3、4、1、2、3、4。どうでしょうか。息は整ったでしょうか。

トミちゃん：

整いました。

半澤：

整ったと思います。

阿部：

良かったです。少しずつ体が温かくなってくるかと思います。

それでは、次の運動に入っていきたいと思います。今度は「言うこと一緒、やること一緒」というものです。1回目は、全部言うこととやることが一緒だったのですが、2回目は難しくなります。言うこと一緒、やること一緒は、前の2回だけです。3回目は言うこととやることが反対になります。

例えば、どのようなことかという、1回目と2回目は言うこととやることが一緒なので、例えば私が「前」と言ったら、皆さんで「前」と言ってピョンと跳ねてもらいます。「後ろ」と言われたら「後ろ」と言ってもらいます。右も左も一緒です。2回目は、指示が2個になります。でも、それも言うこととやることは一緒なので、「前、前」と言われたら、前、前。「後ろ、後ろ」と言われたら、後ろ、後ろと動きます。3回目、言うこととやることが反対になります。私が「前」と言ったら、皆さんは「前」と口で言いながら、後ろに行ってもらいます。

秀作：

きつそう。

阿部：

少しやってみます。いいですか。前、前、「後ろ」と言われたら前に行かなくてはいけないのです。後ろ。

一同：

後ろ。

阿部：

そうです。このような動きに変わります。名前は、「言うこと一緒、やること逆」になります。これは、日本スポーツ協会がつくっている、アクティブ・チャイルド・プログラムというものの一つです。先ほど説明したのですけれども、子どもの頃から身につけておいた方がいいと言われている運動能力や、集中力を養うものだと言われています。大人も、もちろん一緒です。少し難しいのですけれども、やってみたいと思います。

では、お願いします。もうすぐ始まります。ワン、ツー、スリー、フォー、前。後ろ。右。左。

一同：

左。

阿部：

次は2個の指示になります。

一同：

はい。

阿部：

中間のところは好きな踊りで構いません。いいですね。では、そろそろ始まります。前、前。

一同：

前、前。

阿部：

後ろ、後ろ。

一同：

後ろ、後ろ。

阿部：

右、右。

一同：  
右、右。

阿部：  
左、左。

一同：  
左、左。

阿部：  
次です。言うこととやることが逆です。

まっちゃん：  
はい。ワン、ツー、ワン、ツー。

阿部：  
行きます。

まっちゃん：  
ワン、ツー、スリー、フォー。

阿部：  
前。

一同：  
前。

阿部：  
後ろ。

一同：  
後ろ。

阿部：  
右。

一同：  
右。

阿部：  
左だよ。左。

一同：  
左。

阿部：  
終わり。はい。最後は少し難しいですね。どうでした。

トミちゃん：  
一瞬考えることが、頭にも体にも良いのでしょうね。

阿部：  
はい。なかなか難しいと思いますが、みんなきちんとできていました。どうですか、まっちゃん。

まっちゃん：  
やはり、言われたとおりに体が行かないです。

阿部：  
ね。どうですか、秀作さん。

秀作：  
僕ら普段、芸人というのは、うけようと思っても、滑ることがありますから。

阿部：  
確かに。

秀作：  
普段からよくやっていることなので、今日は大丈夫でした。

阿部：  
深いですね。半澤さん、どうですか。

半澤 :

ぼけない。

トミちゃん :

ぼけて。

半澤 :

今のはぼけたことになるのですね。

阿部 :

うまい。さすが。

半澤 :

ありがとうございます。

秀作 :

そのようなことですね。

阿部 :

全部逆になってもらうといいと思います。だんだん慣れてきたと思うので、もう1回やってみたいと思います。同じです。はじめの2つは言うこととやることが一緒です。3回目は言うこととやることが逆です。

それでは、もう1回行ってみたいと思います。

トミちゃん :

行ってみよう。

阿部 :

始まります。前。

一同 :

前。

阿部 :

後ろ。

一同：  
後ろ。

阿部：  
右。

一同：  
右。

トミちゃん：  
速いな。

阿部：  
左。

一同：  
左。

阿部：  
はい、うまいです。

トミちゃん：  
イエーイ。

阿部：  
次は2つになります。さすが、みんなリズム感がいいですね。うちの佐藤先生は全然だめなのですから。

まっちゃん：  
そうですね。リズム感は大事です。

阿部：  
では、行きます。右、右。

一同：

右、右。

阿部：

左、左。

一同：

左、左。

阿部：

少し難しいです。前、後ろ。

一同：

前、後ろ。

阿部：

後ろ、前。

一同：

後ろ、前。

阿部：

そうです。うまいです。問題は次です。逆です。

トミちゃん：

ここか。

半澤：

逆。

阿部：

言うことは一緒ですけども、やることは逆です。はい、始まります。前。

一同：

前。

阿部：

後ろ。

一同：

後ろ。

阿部：

右。

一同：

右。

阿部：

左。

一同：

左。

阿部：

うまい、うまい、うまい。

トミちゃん：

イエーイ。

阿部：

すごい、できました。素晴らしいです。

半澤：

まっちゃん、最初何か、少し変なところに動いていました。

まっちゃん：

少し違っていました。すみません。

阿部：

2回目はどうでしたか。

トミちゃん：



みんなで揃うと気持ちいいですね。

阿部：

そうですね。皆さん素晴らしいです。

まっちゃん：

1発目は油断しました。2発目からは大丈夫でした。

阿部：

すごかったです。どうですか、秀作さん。

秀作：

これはでも、癖になりすぎて、帰りの車でウィンカー右出して、左折しそうです。

半澤：

危ない、危ない。

秀作：

左と言いながら、右に行ってしまうそうです。

阿部：

だめです。ここでだけですよ。どうですか、半澤さん。

半澤：

結構覚えてきました。

阿部：

素晴らしい。

半澤：

あ、覚えない。

阿部：

そちらですか。なるほど。全部深いですね。おうちでも皆さん、音楽は好きな音楽で構いませんので、楽しみながらやっていただけるといいと思います。

それではクールダウンをしたいと思います。お願いします。同じです。体側捻りからやり

ます。1、2、3、2、2、3。

半澤：

何だかほのぼのしていいですね。

秀作：

この曲好きだわ。

阿部：

ほっとしますか。

秀作：

ほっとします。

まっちゃん：

待ってましたですね。

阿部：

屈伸です。3。3。伸ばす、縮める、逆ではないですか。

秀作：

逆になっています。

阿部：

肩です。1、2、3、1、2、3、1、2、3。

トミちゃん：

気持ちいい。

阿部：

1、2、3。次は首です。1、2、3、1、2、3、1、2、3、1、2、3。次は脚トントンです。クールダウンは、もちろん筋肉を柔らかくするという効果もあるのですが、息を整えて次の準備をするということになるので、できるだけ間に挟んでやってもらった方がいいと思います。だんだんもう、動きがハードになってくると、今のヒヨコさんの音楽を聴いただけで癒される人も多いかと思います。必ず間に入れていきますので、よろしくをお願いします。

次は、ステップです。リズムステップと言いまして、少林寺拳法の練習で使っている脚の動きです。運歩というのですけれども、この動きを子どもたちに教えていた時に、思いついたステップになります。場所はそれほど使いませんので、視聴されている方も、ぜひ一緒にやってみてください。やり方としては、どちらの足を先に前に出してもいいので、前、前、初めに出した方を下げます、後ろ、後ろ。ずっとこの繰り返しです。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。今、私は左から出したので、次は右から出します。この動きをゆっくりやっていって、2回目は速くなります。これが少しハードな動きなのですけれども、疲れてしまったら途中で休んでも構いません。入れるところからまた入ってください。

1回目にやった時のステップと、2回目は若干違ってきます。どう違うのか、うちの佐藤がやってみます。まず、4拍子なので、1で後ろを見ます。1、2でクルンと返ります。3で足を前に出します。4で後ろの足を。次は同じことをもう1回します。1で振り返ります。2でクルンと返ります。3で足を前に出して、4で後ろの足を持ってきます。という動きが入ります。先ほどはピョンピョン跳ねたりしたのですが、少し難しいです。これは少林寺拳法で全転換といいます。要は回れ右をする形です。

佐藤：

軸の足を前にして、後ろの方を見ます。後ろの方を見ます。

阿部：

必ず後ろを振り向きます。

まっちゃん：

下がっている方を見るのですね。

佐藤：

そこから回れ右をします。

阿部：

クルッと回って、足を前に出します。

佐藤：

前に戻っていくという、その動きです。

秀作：

なるほど。

阿部：

回れ右をしたことと一緒にです。この動きが前後に入ってきます。視聴されている方もぜひ一緒にやってください。

それではお願いします。行きます。1、2、3、4、5、6、反対。

佐藤：

うまいですね。

阿部：

反対。反対。速くなります。

トミちゃん：

わお。

阿部：

1。前を見て、笑顔で。反対。

トミちゃん：

子どもに返った。

阿部：

反対。そうです。肩を振るともっと簡単に戻ります。反対。この次に後ろを向きます。はい、行きます。1、2、3、4、反対。1、2、3、4、もう1回。

トミちゃん：

こちらか。

阿部：

1、2、3、4、1、2、3、4、もう一回行きます。ゆっくりです。1、2、3、4。みんな、大丈夫ですか。反対。1、2、大丈夫ですか。1、2、反対。1、2、3、4、1、2、反対。1、2、3、4、速くなります。

トミちゃん：

はいよ。

秀作：

ここなのよ。

阿部：

前を見てください。笑顔。

トミちゃん：

はいよ。

阿部：

反対。反対。

トミちゃん：

頑張れ。

阿部：

頑張って。反対。はい、頑張って。次は後ろ向きます。

秀作：

ここよ。

阿部：

はい、行きます。1、2、クルン、3、前、反対。

トミちゃん：

足が動いていない。

阿部：

終わりです。後ろを向くものは少し難しいです。少し息が上がっている方がいます。どうでしたか。

トミちゃん：

うまい具合に息が上がりました。

阿部：

そうですね。先ほど、振り返るものをやったのですけれども、これは全転換と言いました。

全転換は後ろに敵がいる時に逃げる、そして、攻撃に転ずる時の動きなのです。ですから、必ず後ろに誰がいるかを確認してください。後ろを見て、とても怖そうだったら、「どうも」と言って返るのです。

秀作：

なるほど。

阿部：

必ず後ろを確認する動きの一つなのですが、少林寺拳法では、そのように方向を変えろというものを行っています。子どもたちに教える時には、どうしても、「はい、1で後ろを向いて」と言っても分からなくなります。音楽に乗せて何十回もやると、だんだん覚えてくるということで取り入れています。

息もまた上がってきたので、クールダウンをしたいと思います。内容は同じです。お願いします。

秀作：

いい曲だ。

阿部：

好きになってください。

秀作：

ダビングしてくれませんか。

阿部：

1、2、3、1、2、3、1、2、3、1、2、3、屈伸です。はい、次は肩です。1、2、3、1、2、3、反対。1、2、3、反対、1、2、3、次は首です。1、2、3、反対、1、2、3、1、2、3、1、2、3、次は脚トントンです。終わりです。ここまで、体と頭と同時に使うような動きだったのですけれども、どうでしたか。

トミちゃん：

最初は戸惑いましたが、だんだんついて来られるようになった感じがしました。

阿部：

まっちゃん、どうでしたか。

まっちゃん：

全然息上がってないです。

トミちゃん：

上がってるよ。

阿部：

本当ですね。

まっちゃん：

楽しいです。

阿部：

良かったです。秀作さん、どうですか。

秀作：

そうですね、心とから。

半澤：

もしもし。

トミちゃん：

敵。

半澤：

何後ろ気にしてんだよ。敵はいないよ、敵は。

阿部：

いいですね。いつもそのような気持ちでやってもらうといいのかもしれないですね。半澤さん、どうでしたか。

半澤：

これは帰りもやりたいですね。

阿部：

そうですね。廊下などで一生懸命やってみよう。

半澤：

これはどこでもできますね。

阿部：

そうですね。やはりコツとしては、下を見ながらやってしまうと、どうしても元気もなくなってしまうので、必ず前を見てやることと、前に入る時は肩を入れて、下がる時も肩から下がった方が足は楽かと思っています。ぜひ皆さんも、見てくださっている方も、おうちでやってみてください。

次が最後なのです。少林寺拳法のエクササイズです。リズムに合わせてやるので、少林寺拳法の動きが学べるかと思うのですけれども、皆さん、少林寺拳法はやったことがないですね。

トミちゃん：

ないです。

阿部：

先ほど少しやりましたね。

秀作：

少しかじった程度ですね。

半澤：

ないだろ。

阿部：

視聴されている方でも、やったことのない人は沢山いると思うのですけれども、いかにもやったことがあるように、格好つけてやってもらいたいのかと思います。動きとしては、4つです。まず、突きです。どちらかの足を前に出してもらって、ジャンプをしながら4つ前に突きます。あとは、手足を交替してもらって、突くことが1つ。脚を横に開いてもらって、2つパンチをします。どちらでも構いません。1、2、反対で1、2、1、2、1、2、そうですね、これが突きの練習です。

次は、蹴りなのですけれども、少林寺拳法の蹴りは膝を高く上げて、上げたところから蹴ることが特徴です。あまり高く上げすぎて、そのまま後ろにグラッといってしまうと大変なので、上がるころまで構いません。そこから軽くポンと前に蹴り出して、必ず上げたところまで1回戻してもらって、そこから静かに、ずっと脚を下ろすといいかと思います。こ



の蹴りと、今は1個しか蹴っていないのですけれども、次は2個蹴ります。チョンチョン、そうです。この時も膝は高く上げた方がいいのですけれども、上がる範囲で構いません。これをやるといかにも「格闘技やってます、私」という感じになるので、ぜひ練習してみてください。

次は、受けです。受けは、上受けといって、頭に攻撃された時に受ける技になるのですけれども、まず、攻撃性をずらすので体をさばきます。「いやん」という感じです。そのまま手を上に上げます。この時に、頭が下がると少し格好が悪いので、頭は上げたままで手を上げます。この側面を意識しながら、上げるといいと思います。反対も同じです。「いやん」として、上にジャンと上げます。側面を意識します。そして、戻ります。これが上受けです。

これにプラスして蹴りをすると、上受蹴（うわうけげり）という感じになります。では、行きます。上受け、キックします、蹴り。少し少林寺拳法の技っぽくなります。反対も、上受けして、蹴りです。これが、上受けの練習のパターンです。

次に、打受けといって、顔面に何か攻撃された時に受けるのですけれども、やはり同じように攻撃性をずらして、顔の前を通りながら打受けをします。戻って、反対も同じです。これにプラスをして突きをすると、打受突（うちうけつき）という攻撃になります。打受突、反対も打受突。この4つのパターンでやっていきたいと思います。少し難しいかもしれませんが。同じです。間違ってしまったって、疲れてしまっても休んで、途中入れるところから入って構いません。少林寺拳法は合掌礼で始まって、合掌礼で終わります。「お願いします」と言うのですけれども、今日はせっくなので、ここから始めたいと思います。

では、お願いします。

半澤：

お願いします。

阿部：

はい、合掌します。どちらかの足を前に出してもらって、ジャンプの突きから行きます。

1、2、反対、1、2、3、反対。格好いいです。格好いいです。反対。次は蹴りです。1、2、3、4、1、2、3、4。格好いい。1、2、3、4、1、2、上受けです。1、2、3、1、2、3。

秀作：

給食費を盗んだのは私です。

半澤：

自分で手を挙げてるの。

阿部：

1、2、3、内受けです。1、2、3、1、2、3、誰か1人歌手のような人がいます。  
1、2、3、少し休憩です。息を整えます。

トミちゃん：

よっしゃあ。やった気がしました。

まっちゃん：

いいね。

トミちゃん：

いい。

半澤：

強くなった気がします。

秀平：

間違いなく強くなっています。

阿部：

次は、脚を開いて2個パンチをします。

秀作：

2個パンチ。

阿部：

1、2、1、2、1、2、次は2個蹴りです。1、2、1、2。

秀作：

あれ、これ難しいな。

阿部：

頑張っ。上受蹴です。1、2、1、2、1、2、打受突です。1、2、1、2、1、2。  
次は、ジャンプして突きます。1、2、3、反対。次は脚を開いて2個突きます。1、2、  
1、2、1、2。次は普通の蹴りです。1、2、次は2個蹴ります。1、2、1、2、1、  
2、上受蹴です。1、2、1、2、1、2、1、2、打受突です。もう少しです。1。終わ  
りです。合掌礼をして終わります。大丈夫でしょうか。

秀作：

「You win」という感じですね。

阿部：

みんな、すごい格好良かったです。もう少林寺拳法を10年もやっているような感じでした。

秀作：

10年。やった。

阿部：

では皆さん、息も絶え絶えになっているので、クールダウンをしたいと思います。お願いします。体側捻りから。

秀作：

この曲、ダウンロードできないかな。

阿部：

1、2、3。もう1回です。屈伸です。3、4、息を整えて、大丈夫ですか。次は肩です。3、3、反対。3。次は首です。行きます。1、2、3。もう1回。3。次は脚トントンです。どうでしょう、息は整いましたか。

まっちゃん：

もう1回かな。

トミちゃん：

合わせて。

佐藤：

整いました。

阿部：

バックヤードでしたいと思います。少林寺拳法の突き蹴りはどうでしたか。

トミちゃん：

何か上手になった気がしました。

阿部：

でも、上手でした。

トミちゃん：

無敵、私。

阿部：

家でガンガンやってください。

トミちゃん：

やります。

阿部：

まっちゃん、どうでした。

まっちゃん：

途中からこれになっていました。ゲー、パー。

阿部：

では、取り入れてください。

まっちゃん：

分かりました。

阿部：

秀作さん、どうでしたか。

秀作：

少し強くなった気がしたので、返ったら、格闘ゲームやろうかと思っています。

トミちゃん：

そっちかい。

半澤：

ゲームだから、それは。そっちで発揮できるの。

阿部：

格闘ゲームですか。実際にやってください。半澤さん、どうですか。

半澤：

いや、本当に、体がだんだん動くようになってきました。

阿部：

では、ぜひ少林寺拳法に入会していただいて。

半澤：

ぜひよろしくをお願いします。

阿部：

ぜひうちに入会してください。このように楽しく、少し汗もかくのですけれども、それほどハードな動きでもないですし、場所もそれほど使いません。皆さんもおうちで、好きな音楽に合わせながら、参考にさせていただいて、体を動かいていただくといいかと思います。今日はどうもありがとうございました。

佐藤：

ありがとうございました。

まっちゃん：

ありがとうございました。あっという間でした。

司会：

はい、ありがとうございました。そして、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、戻ってください。失礼いたします。皆さん、どうでしたか。1回目よりもレベルが上がった動きもありましたね。トミちゃん、いかがだったでしょうか。

トミちゃん：

そうですね。頭と体がこれほどぎくしゃくして、合わないのだと思ったのですけれども、だんだんやるごとに一致した感が、達成感があります。

司会：

達成感のある顔、表情をしています。まっちゃんはいかがでしたか。

まっちゃん：

前半と後半と2回やったのですけれども、多分同じ時間やっているのに、今の2回目はとても短く感じました。そして、想像以上に汗をかいて、げそげそに痩せたなという体感があります。

トミちゃん：

どこがだよ。

まっちゃん：

テレビは太って見えてしまうから、膨れて見えるけれども、実際体重がぐんと減ったなという体感があります。でも、続けていきたいです。

司会：

そうですね。ぜひ、続けていただきたいと思います。そして、秀作さん、いかがでしたか。

秀作：

ほんの少しのスペースでも、これほど動いて汗がかけることはすごいことですし、なぜ、俺は直前にちゃんぽんを腹いっぱい食べてしまったのかと後悔しています。これほど運動になるとは思いませんでした。

司会：

半澤さん、いかがでしたか。

半澤：

確かに、1回目より汗が出てきました。1回目より、より脳を使った気がします。

秀作：

若干半澤君、背が伸びましたものね。

半澤：

伸びましたね。今 185 ぐらいある。

秀作：

ないよ。どんな手法だ、その技術。

半澤：

画面だと小さく見えていますけれども。

秀作：

いや、いや、いや。

司会：

そのような効果があるかどうかは分かりませんが、では、教えていただきました佐藤さん、いかがでしたでしょうか。

佐藤：

今日はとても楽しく、逆に私の方が、間違えてばかりで恥ずかしくなりました。

秀作：

恥ずかしかったですよ。

佐藤：

ありがとうございます。

半澤：

おまえの方が恥ずかしいよ。

トミちゃん：

恥ずかしがらないで。格好良かったです。

まっちゃん：

格好良かったです。

佐藤：

ありがとうございます。みんなで、知らない人でも、このようにみんなで楽しく動けるこ

とはとても良かったと思います。また何かの機会にお会いできれば幸いです。

司会：

本当ですね。ありがとうございます。

秀作：

少林寺というと戦うだけのイメージでしたけれども、結構体の基礎的な動きから始めるのですね。

阿部：

そうなのです、はい。

司会：

実際に、2歳のお子さんも習っていらっしゃるそうですね。

阿部：

そうです。だから、前、後ろぐらいは分かるけれども、右、左はなかなか分かりにくいところもあるのですけれども、このような音楽に乗せて、みんなと一緒に動いたりすると、だんだんと覚えていったりして、本人も楽しくやっているの、良いのかなと思っています。

司会：

そのような小さなお子さんから、保護者も一緒にやっているそうなので、本当に幅広い方ができると思います。私も椅子に座って参加していたのですけれども、上半身だけでできるものでも、だいぶ体がポカポカしました。

阿部：

そうですね。座った状態でできるものも沢山あります。何かこのようなことをやってみたいということであれば、連絡いただければ、馳せ参じて一緒に体を動かしたいと思います。

司会：

ということで、このライブ配信はアーカイブも残りますので、ぜひとも皆さん、繰り返し見て、体を一緒に動かしてみてください。室伏長官も最初に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ではありません。色々な場所でできます。お子さんは学校でということはもちろんですが、保護者の方も職場で、ご家族みんなで、おうちでもぜひ一緒に、楽しく体を動かしてください。

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