

## 「楽しく運動不足を解消！～Sport in Life～」議事要旨

---

### (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
  - ②身体と頭の運動：「グーパー運動」
  - ③身体と頭の体操：「言うこと一緒、やること一緒」
  - ④足の体操：「少林寺拳法の運歩を使ったリズムステップ」
  - ⑤「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

---

### 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。

## 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」(佐藤・阿部)

### 第1部

リトミックは音楽を通じて子供たちの身体的、感覚的、知的な力を伸ばす教育方法で、運動能力を向上させるための要素をプラスしたものをスポーツリトミックと言います。音楽に合わせて笑顔でやっていきましょう。

#### ① 「準備体操」

まず、足首を回す準備体操です。関節が緩み、骨格のゆがみや代謝が改善されます。立ったまま、つま先→かかと→足の内側→足の外側の順で上げる動きを、左右3回繰り返します。

#### ② 身体と頭の運動：「グーパー運動」

グーパー体操は身体と頭の体操です。脳の血流がアップし、認知症のリスクを軽減するとされています。片方の手を前に出すときパーにし、反対の手を胸元でグーにします。音楽に合わせて前や上、横に交互に出します。

1回目はゆっくり、前上横の順に。2回目は少し速く。3回目は動きが増えて、前グーパー→体の側面を叩く→上グーパー→上で手を叩く→横グーパー→2回ジャンプし後ろ向き→横グーパー→2回ジャンプし前を向きます。

#### ③ 身体と頭の体操：「言うこと一緒、やること一緒」

日本スポーツ協会が提唱するアクティブチャイルドプログラム(ACP)のひとつです。講師が言うことと同じ動きを、音楽に合わせて行います。例えば、講師が「前」と言ったら、前にジャンプします。ACPは子供たちの運動能力を鍛えるものですが、大人も頭や身体の体操になるので、ぜひやっていただきたいです。

#### ④ 足の体操：「少林寺拳法の運歩を使ったリズムステップ」

少林寺拳法の足の動き、運歩(うんぽ)を使います。筋肉、持久力の向上が見込まれます。

まず、一歩前に出て、一歩後ろに戻るを繰り返します。左右どちらが先でもよいです。途中「反対」と言われたら、先に出す足を逆にします。2回目は速く、3回目は前後左右へのステップとクロスの動きを加えます。頭が上下しないように気を付けましょう。

#### ⑤ 「少林寺拳法の突き・蹴り・受けを使ったエクササイズ」

少林寺拳法のエクササイズは、左右両方やりますが、どちらが先でもよいです。

まず突きは、跳ねるように左足を踏み込んで左手でパンチ、すばやく元の位置に戻ります。2回目は、足を軽く開いて立ち、左拳を突き、引くと同時に右を突きます。蹴りは、膝を高くあげた状態で蹴ります。2回目は、左右2回ずつ蹴ります。

次に受けです。まず上受けは、頭にきた攻撃に対し、よけるように体を動かし、右腕を顔の前にもってきます。右腕を左上にパンと伸ばし、体側が伸びていることを意識します。さらに右腕を下げると同時に右足を蹴り上げると、上受け蹴りです。

最後が内受けです。顔にきた攻撃を、右側に体をずらして右腕を左上方に向けて突き出すようにして受け、右腕を戻すと同時に左拳を突き出すと内受け突きです。

### 第2部

#### ① 身体と頭の運動：「グーパー運動」

(2回目まで第1部と同様)

3回目は、途中で「反対」と言ったら、前に出す手をグー、反対の手を胸元でパーにします。

#### ② 身体と頭の体操：「言うこと一緒、やること一緒」

(2回目まで第1部と同様)

3回目、言うこととやることを反対にします。講師が「前」と言ったら、口で「前」と言いながら、後ろに跳ねてください。運動能力や集中力を養います。

#### ③ 足の体操：「少林寺拳法の運歩を使ったりズムステップ」

第1部のステップに、少林寺拳法の「全転換」という動きを加えます。回れ右と同じで、後ろの敵から逃げ、攻撃に転じる動きです。右後ろを見る→左足を前に出すと同時にくるりと後ろを向く→右足を前に出す→左足を右足にそろえる。肩から動かすことを意識すると足が楽になります。

#### ④ 「少林寺拳法の突き・蹴り・受けを使ったエクササイズ」

(第1部と同様)

### 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