

「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23日(土)第1部 13:30～14:30/第2部 16:00～17:00
2. 場 所：イオンモール出雲
3. 出演者：ふるさとアスリート 永田恵美
お笑い芸人 吉本興業 奥村隼也
お笑い芸人 よしこじゅんじ 角純二
お笑い芸人 よしこじゅんじ ニシダヨシコ
YouTuber シモツヨシ
司会 大坂愛

(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 「感じようカラダの可能性、楽しい美構造体操」
 - ①美構造とは何かについて
 - ②一瞬で柔軟性・可動域 UP する体験
 - ③美構造体操
 - ④体操後のカラダの変化共有スペシャル講師 永田恵美（ふるさとアスリート）
お笑い芸人 奥村隼也（吉本興業）
お笑い芸人 よしこじゅんじ
YouTuber シモツヨシ
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覧いただき、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、地域の特色をいかした取組があります。これらの取組について、国と地域

の皆さんが一つのチームとなり、情報交換をし、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開催し、全国へのライブ配信を実施しています。本日は、神々が集う縁結びで有名な出雲大社や、世界遺産石見銀山をはじめ、魅力たっぷり観光地が多く存在する島根県のイオンモール出雲から、私、大坂愛が司会を務めさせていただきます。どうぞよろしく願いいたします。

さて、ここからのお時間は、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。開催地である島根県の紹介VTRをご用意いたしましたので、まずはそちらをご覧ください。

司会：

さあ、いかがでしたか。神話と歴史が息づく町。自然も人も豊かで、食材も本当においしいです。非常にちょうどよく住みよい町だなと、私自身、感じています。

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、開会のご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」という意味なのです。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、これから吉本興業のふるさとアスリートの方や、お笑い芸人の方たちと一緒に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、皆さんの身の周りにスポーツができる所は沢山あります。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：

楽しく体を動かすということですが、まず、楽しむことができるようにならなければいけません。私も今日は勉強したいと思っています。

さて、室伏長官のメッセージの中にもありましたし、今回のイベント名でも「Sport in Life」という言葉が出てきますが、皆様は、この意味が分かりますか？そのことについても、

室伏長官から教えてもらいましょう。

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」と思っているそこのあなた。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ため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 について、分かりましたでしょうか。その意味は、皆様一人一人の生活の中にスポーツが取り込まれている姿のことだと言っていましたね。皆様にとって、スポーツは生活の一部になっていますか？そして、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。そこで、ここからは、楽しむといえばこの人達にお任せしましょう。

Sport in Life コンソーシアム加盟団体から、吉本興業のふるさとアスリート永田恵美さん。そして、島根県住みます芸人の奥村隼也さん。芸人のよしこじゅんじさん。YouTuber の、シモツヨシさんです。皆さん、ステージへどうぞ。

2. ワークショップ

永田：

よろしくお願ひします。

司会：

皆さん、おそろいの赤いゼッケンで、元気にご登場いただきました。本日は、どうぞよろしくお願ひします。

一同：

よろしくお願ひします。

奥村：

大丈夫ですか。皆さんは下に括弧って書いてあるのですけれども、僕だけ普通に名前が書いてあると、一般人っぽくないですか。

司会：

一般人の方ではないのですか。

奥村：

一般人の方ではなかったのですけれども、一般人っぽいなと思ひまして。

司会：

分かりました。それでは、皆さんにこれから自己紹介していただきますので、前のめりぎみの奥村さんから、お願ひします。

奥村：

僕からいいですか。それでは、いかせていただきます。吉本興業所属、島根県住みます芸人奥村隼也です。やってやりますよ。静まり返ったということでございましてね。

司会：

ついつい失笑してしまいましたけれども、ありがとうございます。奥村さんは何かスポーツをされていますか？

奥村：

僕は昔からサッカーをやっていましたし、島根に来てからフルマンソンなどを走っていますので、スポーツの方はばっちりでございますけれども、最近、雪かきというスポーツをさんざんさせていただきまして、腰と足と腕を全部痛めております。よろしくお願ひします。

シモツヨシ：

満身創痍じゃないですか。

司会：

今年は、山陰の雪は大変でしたから。これもスポーツの一部ですね。

奥村：

あれはそうです。おじいちゃん、おばあちゃんもやっているのですから。

司会：

はい、ありがとうございました。それでは、続きまして、よしこじゅんじさんのじゅんじさん、お願いします。

じゅんじ：

はい、こんにちは。漫才コンビよしこじゅんじのボケ役、じゅんじでございます。私は、ふだんからコミカルな動きで笑いを取っております。元体操部です。今日は、しっかり体の動きを見せたいと思います。ありがとうございます。

司会：

はい、ありがとうございます。コミカルな動きを期待していますので、どうぞよろしくお願ひいたします。そして、温かく見守っていらっしゃいました、よしこじゅんじのよしこさん。

よしこ：

はい。よしこじゅんじのよしこでございます。このような相方と一緒にいますと、日々ストレスがたまります。元々体は硬いのですけれども、ここでストレスを運動で解消して、体が硬いことも解消できればと思っておりますので、よろしくお願ひいたします。

司会：

はい、ありがとうございます。続いて、シモツヨシさん。

シモツヨシ：

はい、皆さん、こんにちは。島根県の YouTuber シモツヨシです。よろしくお願ひします。本日は運動ということで、元々は細かったのですけれども、今、少し太っております、「今年は何せざるぞ」という思いで正月にランニングシューズを購入しました。今日まで履いておりません。よろしくお願ひします。

司会：

はい、よろしくお願ひいたします。そして、お待たせいたしました。本日講師を務めていただきます永田さん、お願ひします。

永田：

はい。皆さん、こんにちは。島根県安来市で吉本ふるさとアスリートとして活動させてもらっています永田恵美です。今日は、皆さんと視聴者の皆さんとも一緒に、楽しんでやりたいと思っています。初めてですので、よろしくお願いします。

司会：

皆様、今日は、どうぞよろしくお願いいたします。メンバーが濃いので、このあとどうなってしまうのか心配していますけれども、皆さん、永田さんについていって頑張りましょうね。

永田：

よろしくお願いします。

司会：

それでは、ここからは、「感じようカラダの可能性、楽しい美構造体操」と題しまして、オンラインでご視聴いただいている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が、新型コロナウイルス感染症対策としまして、ゲストの皆さんは、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お気をつけいただきたいと思います。また、オンラインで複数人で参加している皆さんも、室内の換気には十分お気をつけください。それでは永田さん、よろしくお願いします。

永田：

よろしくお願いします。

一同：

お願いします。

永田：

皆さん、よろしくお願いします。では、ワークショップを始める前に、まず美構造とは何かということになってくるのですが、美構造とは、古武術からヒントをもらった正しい体の使い方メソッドです。ヨガなどでは「丹田」と言うのですが、おへその下にある丹田や腹圧に着目した運動といますか、正しい体を使っていきましょうということを伝えているものです。これをすることによって、柔軟性がアップすることと、スポーツや運動のパフォーマンスの向上や、丹田が覚醒することによって、「胆が据わる」と言うのですが、

奥村：

胆も据わってくるのですね。

永田：

胆も据わります。ですから、情緒・感情などが色々なことに動揺しなくなるという、心の安定も図れますので、ぜひ皆さん、やっていきましょう。

奥村：

よかったです。今日は、どれだけすべっても、みんな平然とられるということですね。

よしこ：

平気になるということですか。

永田：

場合によっては。

奥村：

場合によってはということですね。

シモツヨシ：

時と場合によります。

奥村：

なるほど、頑張ろう。

シモツヨシ：

状況にもね。

奥村：

覚醒させよう。

シモツヨシ：

やってやってください。

永田：

はい、やってみましょう。

では、ただ美構造の話をしていてもあれですので、ぜひ皆さんと一緒に、美構造のすごさといえますか、体をつなげて動かすと、眠っている体も目覚めてくるという変化を共有したいと思います。肩幅に足を開いていただいて、手を横にこのような状態で、ぐっと腰をねじるといえますか、回していただいて、自分がどこまで後ろの絵が見えるのか、どこまで行くかということを確認してみてください。

シモツヨシ：

これだけで硬いことが分かります。

永田：

そうです。今、自分の体が、どこまでいくのかということを感じていただいて。

奥村：

このまま、ぐっと見るということですね。

永田：

はい、いいです。そのあとに、皆さん、前屈がどこまでいくのか、やってみてください。

奥村：

足は、つけてですか。

永田：

つけても、少し肩幅に開いてもいいかと思います。肩幅に開いていただいて、前屈の今の状態を確認してみてください。いかがですか。

奥村：

厳しい。

永田：

視聴者の皆さんも、ぜひやってみてください。

奥村：

この今の状態を、チェックということですね。

永田：

チェックです。状態チェックです。

シモツヨシ：

硬いわ、これは。痛すぎる。

よしこ：

全然ついていない。

永田：

ここから、美構造のメソッドを少し、マジックをして入れていきたいと思います。体の向きというものがありまして、肩から二の腕にかけてを「外旋」と私たちは言っているのですが、外回しに回してあげてください。視聴者の皆さんも、外回しに。

シモツヨシ：

外旋を外回しですか。

永田：

外回しを「外旋」と言うのです。

シモツヨシ：

なるほど。今のは「頭痛が痛い」でしたね。

永田：

今度は、肘から腕にかけてを内旋という、内側に巻きます。

よしこ：

つかむような感じで、ぐるっと回したらいいですか。

永田：

そうですね。つかむような感じで、ぐるっと。

シモツヨシ：

結構強めですか。

永田：

軽く、ガシガシッというほどではなく。

シモツヨシ :

なるほど。

奥村 :

これは、外と内を交互にやるのですか。

永田 :

そうですね。交互に、肩から二の腕にかけては外に回して、その外回しが終わったら、肘から腕にかけてを内回しにします。

よしこ :

だんだん手の先の方に向かっていくという感じですか。

永田 :

そうですね。やっています。

シモツヨシ :

外旋と内旋。

奥村 :

外から電話がかかってくるものと、会社内での電話があるということですね。

よしこ :

それは、外線。

奥村 :

外線、内線。

永田 :

今度は、反対側も同じようにやりたいと思います。肩から二の腕にかけてを外回しにして、肘から腕、ここですね。ここに掛けてを、内旋と言うのですけれども、内回しにします。視聴者の皆さん、ここまで大丈夫ですか。

シモツヨシ :

あまりやったことがない動きですね。

永田：

ないですね。そうしたら、ここからがミソです。親指と小指をこのようにすぼめていただいて、手首から指先に向かってシュッとしてください。

奥村：

これは、どのくらい力を入れるのですか。

永田：

思い切り、シュッと。

シモツヨシ：

これは思い切り。

奥村：

ギュッとやって、シュッと。なるほど。

永田：

はい、そうです。

じゅんじ：

これは、内旋などはないですか。

永田：

内旋などはないです。手首から指先に向かって、シュッと。そして、反対の手も、親指と小指をすぼめていただいて、手首から指先に向かってシュッとすぼめます。大丈夫ですか。皆さん、シュッとしましたね。

奥村：

はい、やりました。

永田：

それでは、もう1回手のひらを開いて、アフターを確認してみましょう。

奥村：

いくのですか。

永田：

はい、いってみます。このように回っていくと……。

奥村：

おお、いくかもしれない。

シモツヨシ：

すごい。

永田：

今度は反対も。

よしこ：

もしかしたら、反対側も。

じゅんじ：

何で。信じられないです。

よしこ：

見える所が広がりました。

永田：

そうですね。

奥村：

本当だ。

よしこ：

本当に見える所が広がりました。

シモツヨシ：

すごい。

永田：

そうなのです。これは、小指と親指で体をつなげると私たちは言っているのですけれども、

筋膜をつなげているという動作なのです。

奥村：

筋膜をつなげることによって、柔らかくなるということですか。

永田：

はい。筋肉が連動することによって、柔軟性がアップするということなのです。

奥村：

では、これもやれば。

永田：

前屈もやりたいですので、手首から指先に向かって、また思い切りシュッと。

奥村：

これは、試すときに、一回一回やらなければいけないということですか。

永田：

そうですね。できれば、やった方が。

奥村：

できればやった方がいい。

シモツヨシ：

なぜそこを端折るのですか。

奥村：

いや、もし学校などで測定があれば。

よしこ：

スポーツテストなどですね。

永田：

そうですね。ぜひ。

奥村：

並ぶ前に、みんなでやればいいのでしょう。そうしたら、みんなで柔らかくなりますから。

シモツヨシ：

その絵が、すごく面白いですね。

永田：

順番が来るまでやっていただいて、前屈をしていただくと、皆さん、いかがでしょうか。やってみてください。

奥村：

柔らかくなるということですか。

じゅんじ：

これはすごいわ。

奥村：

角さんはつかなかったのに、すごいです。

じゅんじ：

本当ですか。ほら、すごいですよ。

奥村：

下山くんも…。

シモツヨシ：

先ほどよりは、全然すごいです。初期値が高かったですから。

奥村：

俺もいいですか。

シモツヨシ：

いいですよ。

よしこ：

膝、膝。

奥村：

すごい。手のひらがつきました。

永田：

すごいですよね。

奥村：

リハではならなかったのに、今はなりました。すごいです。

永田：

視聴者の皆さんは、いかがですか。柔軟性がアップしましたか。

奥村：

絶対しています。

シモツヨシ：

これは絶対しています。間違いないです。

よしこ：

難しくないのでから。

永田：

簡単です。

じゅんじ：

誰でもできます。

永田：

このシュツというのがミソですので。

奥村：

そうですね。シュツというのがミソということですね。

永田：

はい。覚えておいてください。

奥村：

へえ、すごい。

よしこ：

すごい。

じゅんじ：

全然分からないけれども、このシュツでね。

よしこ：

覚えて、やらなきや。

奥村：

やりましょう、やりましょう。

永田：

ぜひ。それでは、もっと深めたいと思いますので、これから、美構造体操というものを皆さんと一緒にやりたいと思います。視聴者の方は、ヨガマットか、若しくはバスタオルを用意してください。ヨガマットをお願いします。

シモツヨシ：

マットでやるのですね。

永田：

はい。お尻が痛くないと思いますので。

シモツヨシ：

ありがとうございます。

奥村：

この上でやるということですね。

永田：

はい。

奥村：

最初は、先生に対する信頼性は「どうかな」と思っていたのですけれども、今は「間違いない」になりました。

永田：

本当ですか。嬉しいです。

奥村：

見ている人も、みんな思っています。

永田：

ありがとうございます。

奥村：

永田さんは信用できます。

永田：

ありがとうございます。

シモツヨシ：

何をアピールしているのですか。

永田：

ありがとうございます。では、早速体操に入りたいと思いますので、靴を脱いでいただいで。

じゅんじ：

靴下は、いいですね。

永田：

靴下は大丈夫です。また体操に入る前に、今の皆さんの体の状態を確認したいと思います。視聴者の方も一緒に、今の肩の具合や自分の今の体の状態を知ってもらおうといひますか。

奥村：

チェックする方法は、何でもいいのですか。

永田：

何でも、肩を上げていただいたり、ひねっていただいたり、足を上げた時に重なるかったり、むくんでいてこの辺りが痛いなど。

シモツヨシ：

確かに体は重いです。

よしこ：

すごく痛そうな顔をしている人がいますけれども。

じゅんじ：

全身が痛いです。

奥村：

角さんは、結構いい年ですからね。

永田：

そしてヨガマットに座っていただいて、今、自分の柔軟性がどのくらいあるのかということ。

よしこ：

全然だめです。開かないです。

シモツヨシ：

90度以内です。

永田：

前にどのくらい行くのか。

よしこ：

全然行かないです。

奥村：

これは行かないです。

シモツヨシ：

本当に行かないです。

永田：

横はどうかということも見ていただいて。

よしこ：

横も倒れないです。

じゅんじ：

全く無理です。

よしこ：

勘弁してください。

永田：

伸びしろが、沢山ありますね。非常に楽しみです。

奥村：

ありがたいです。みんな文句しか言っていないのに、それを「伸びしろ」と。

シモツヨシ：

文句ではないです。現状を報告しているだけです。

永田：

では、今、現状を確認していただきましたので、体操に入りたいと思います。

まず、バスマットかヨガマットの…。ああ、バスマットではない、バスタオルです。ごめんなさい。バスマットと言ってしまいました。

奥村：

俺が、リハで訳の分からないことを言ったからです。

シモツヨシ：

残ってしまいました。

永田：

すみません。バスタオルかヨガマットの上に座っていただいて、右足をこのように閉じていきましょう。右足を閉じて、左足をこのように開きます。この時に、無理をされずに、そ

れほどガーッと開かなくても、自分の開けるところで十分ですので、開いていきます。そしてこの状態で、右手を遠くにポーンと出します。この遠くにやった手のひらを、外側に向けます。外側に向けて、床にペタンと下ろします。はい。反対の左手も、遠くへポーンと前に出します。またこれも手のひらを外側に向けて、床に置きます。そして、伸ばしている左足の足首ですね。足首を内側に入れます。大丈夫ですか。

じゅんじ：

大丈夫ではないです。

よしこ：

痛いです。

永田：

無理しないでください。そして、内側に倒した状態で膝を立てます。

奥村：

倒した状態で膝を立てる。

永田：

はい。この状態から、今度は足首の足背、ここから、左側に向かって伸ばしていきます。

奥村：

どういうことですか。

永田：

足首のくるぶしの下、ここにありますね。

奥村：

くるぶしの下ぐらい、はい。

永田：

ここから、このように伸ばしていく感覚です。

奥村：

ああ、感覚ですね。ここから伸ばしていくような感覚で。

永田：

感覚で、はい。この状態で、ここは股関節ですけれども、そけい部や付け根とも言いますが、股関節から左方向に5回押し蹴ります。1、2、3、4、5と蹴ります。

シモツヨシ：

これはつらい。

永田：

そして、この状態で90度、反対方向ですね。足と反対方向に向かって、無理のない範囲で、ぐーっと。

シモツヨシ：

お尻を上げるのですか。

永田：

お尻は上がっても大丈夫です。ぐーっと伸ばしていきます。このときに顔を上げていっていただくと、女性の方はリフトアップですね。

よしこ：

それはうれしいです。

永田：

リフトアップしますので。

じゅんじ：

目の前に隼也くんのお尻があるのですけれども。

奥村：

やめて。何も嬉しくないです。

永田：

そして、この状態で呼吸をします。このときの呼吸が、鼻から息を吸って、ふうっと口から吐きます。鼻から息を吸って、口から吐きます。これを3回やります。鼻から息を吸って、口から吐きます。3回やったら、ゆっくり戻ってきます。大丈夫ですか。

じゅんじ：

大丈夫です。

奥村：

なるほど。これが一連の。

永田：

はい、一連の。

奥村：

最初のこれも大事なのですね。

永田：

これも大事です。

奥村：

投げるということも大事なのですね。

永田：

はい、大事です。では、もう1回同じことをやっていきます。では、右足を閉じていただいて、左足を伸ばします。右手を遠くへ、ポーンと前に出します。手のひらを外側に向けていただいて、床にペタッと戻します。今度は左手も遠くへポーンと前に出していただいて、手のひらを外側に向けます。また床につけていただいて、伸ばしている左足の足首を内側に入れます。ペタッと倒します。倒して、ぐっと膝を立てます。そして、この状態から、くるぶしの下のここから向こうに向かって、ぐーっと伸ばしていきます。この状態で、股関節から左方向へ押し蹴るように5回蹴ります。1、2、3、4、5。はい。そして、90度反対方向に向かって、顔を上げながら、行けるところまで。行ける方は、お尻を飛び越えても大丈夫なので。

奥村：

お尻を飛び越える。どういうことでしょう。

永田：

このようになって大丈夫ですということです。

じゅんじ：

先生、すごいです。

永田：

難しい方は、無理をされないことが一番です。

奥村：

この右足の閉じているものを…。

永田：

はい。右足を飛び越えてもいいですよという。

奥村：

このようにやってもいいということですね。

永田：

はい、大丈夫です。

よしこ：

柔らかくないと、できないですね。

永田：

無理をされるとよくないですので、気持ちがいいところでストップしておいてください。

奥村：

「きついな」ではなくて、「気持ちいいな」くらいですね。

永田：

「気持ちいいな」というくらいです。そして、この状態で呼吸を3回、鼻から息を吸います。口から吐きます。鼻から息を吸います。口から吐きます。最後、鼻から息を吸います。口から吐きます。ゆっくり戻っていきます。

奥村：

なるほど。

永田：

皆さん、大丈夫ですか。これで1回立ってみますと、固い所で比べていただくと分かるのですが、足踏みをしていただくと、左の方が軽くなっていることが分かりますか。

よしこ：
軽いです。

永田：
左の方が。

奥村：
本当に軽いです。

よしこ：
右と比べて、全く違います。

永田：
左の方が軽くなっています。

シモツヨシ：
本当だ。

永田：
視聴者の皆さんは、いかがですか。左の方が軽くなっていますか。

シモツヨシ：
今、走ったら、このようになりそうですね。右足が置いていかれそうな、こちらがこのように行ってしまう感じです。

永田：
これが、美構造でいう体のねじれを取るという、筋膜のねじれを取るということです。ですから、今、私たちは、左側が整っている状態です。

奥村：
左が整っている。

永田：
はい。本来の私たちの軽さは、これくらい軽いという状態です。

奥村：

そういうことなのですか。本来はこちらなのですね。今、やっている左側が。

永田：

はい、整っています。

シモツヨシ：

ねじれているから、ふだんが重いのですね。

永田：

はい。日頃の体の使い方の癖などで筋膜がねじれてしまったりすることによって支障が出たりするものを、今、整えたということです。

シモツヨシ：

これはいいですね。

永田：

このように股関節を動かしていただくと、違いが分かると思うのですけれども。

よしこ：

分かります。右は、まだ引っかかりがあります。

永田：

股関節周りの可動域が、これで上がります。

よしこ：

左は引っかかりがないです。すごい。

奥村：

これはすごい。ガチですね。

シモツヨシ：

ガチですね。

永田：

もう1回、今度は反対側も併せて、いきますので。

よしこ：

反対側も。

シモツヨシ：

早くやりたいですね。

よしこ：

だんだんやりたくなってきます。

永田：

それでは、今度は左足を閉じていただいて、右足を伸ばしてもらいます。この状態で、左手を遠くへポンと前に出して、手のひらを外側に向けます。そのまま床にペタッと置いていただいて、今度は右手を遠くへポンと前に出します。これで、また手のひらを外側に向けていただいて、ペタッと戻します。そして、伸ばしている右足の足首を内側にペタッと倒していただいて、膝を立てます。膝を立てて、今度は足のここから向こうに向かって、右足をぐーっと伸ばしていきます。この状態で、股関節から右方向に向かって5回押し蹴ります。1、2、3、4、5。

5回やりましたら、足と90度反対方向に向かって、顔を上げながら、ぐっと気持ちのいいところまで行ってみてください。顔を上げるとリフトアップしますので、女性の方は、ぜひやってみてください。この状態で、鼻から息を吸って口から吐く呼吸を3回行います。吸って、吐いて、吸って、吐いて、吸って、吐いて。そして、ゆっくり戻ってきます。大丈夫ですか。

奥村：

はい。

じゅんじ：

効いてきたような気がします。

永田：

いい感じですね。それでは、もう1回行きます。

奥村：

これは、基本的に2回やるのですか。

永田：

1回目は、自分の感覚とといいますか、ぎこちなかったりしますので、2回目の方が効くのです。

奥村：

なるほど。2回やることが大事ということですね。

永田：

そうですね。それでは、もう1回やります。右足を開いた状態で、左足を閉じた状態にします。左手を遠くへポーズと出します。手のひらを外側に向けて、床にペタンと落とします。右手を遠くへポーズと前に出します。手のひらを外側に向けて、床にペタンと落とします。そして、右の足首を内側に倒して、膝をぐっと立てます。くるぶしの下の足背の方から、ぐーっと伸ばしていきます。股関節から右方向に向かって5回押し蹴ります。1、2、3、4、5。5回蹴りましたら、90度反対方向に向かって、顔を上げながら、ぐーっと気持ちいいところまで行きます。そして、鼻から息を吸って、口から吐きます。鼻から息を吸って、口から吐きます。鼻から息を吸って、口から吐きます。そして、ゆっくり戻っていきます。そして、もう1回立っていただくと、今度は右側がきちんと整っています。

シモツヨシ：

ああ、整っています。

じゅんじ：

先ほどよりも軽いです。

奥村：

確かに差がなくなりました。

永田：

いい感じになったと思います。

奥村：

これは、寝る前にやるのですか。

永田：

寝る前というよりも、朝起きたときやスポーツ前にやると体の筋膜をつなげることができますので、この状態でスポーツをしていただくと、けがの防止につながったり、パフォー

マンスが上がったり、柔軟性もよくなりますので余計に動けたりできるということです。

シモツヨシ：

絶対にやった方がいいですね。

奥村：

朝起きてやるということですか。

永田：

私ですか。私は、朝起きて子どもたちを保育園に送り届けてから、一人の時間でやります。

奥村：

それによって、一日すっきりとした体でいけるということですね。

永田：

そうなのです。

シモツヨシ：

先生のルーティンが、少しだけ聞けましたね。

奥村：

それでどうするのですか。

永田：

今度は、肩周りの筋膜をもう少し整えていきたいと思いますので、もう1回お尻から座っていただきます。右足を閉じて、左足を伸ばします。そして、左の足首を倒して膝を立てます。先ほどと同じようなやり方で膝を立てていただいて、この状態で、右の手のひらをもう1回遠くへポンと出します。手のひらを外側に向けて、今度はこの手のひらを、自分の曲げている方の太ももに、このように。

奥村：

指が、自分の体に向くようにということですか。

永田：

そうです。指が、自分の体の方に行くように持ってきます。このようにすることによって、肩甲骨が広がるのですね。

奥村：

そうですね。

永田：

そして、この状態で左手をもう1回遠くへポーンと出していただいて、手のひらを外側に向けて、今度は肘を曲げて、おへそに近づけるように床に置きます。

シモツヨシ：

床に置くのですか。

よしこ：

肘が、おへそですか。

永田：

はい。肘をおへそに近づけるように引きながら、床に置きます。

奥村：

先生、これは、ツイスターをやっているのですか。

よしこ：

このような感じ。

永田：

そうです。そのような感じですよ。

シモツヨシ：

手のひらをつけるのですね。

永田：

はい。

奥村：

肘をつけるわけではなくて、手のひらだけでいいのですね。

永田：

手のひらだけです。肘がつく人はいますか。つくとなおいしいのですけれども、無理しなくていいですので、肘をなるべくつけるようにして、このように持っていきます。

奥村：

なるほど。

永田：

この状態で、左方向にこのようにバウンドさせるのです。このようにバウンドさせます。

シモツヨシ：

バウンドできているのか分からないのですが、これはできていますか。

永田：

ちょっと…。

シモツヨシ：

少し違いますよね。

永田：

少し違います。

よしこ：

揺れているという感じですね。

奥村：

シモツヨシは、だるまが転がっているだけだと思います。

シモツヨシ：

起き上がりこぼしです。

よしこ：

重りが入っている。

永田：

このように肘を引くといいますか、肘をおへそに近づけるようにしながら上半身をこのように近づけるのです。

シモツヨシ：

肘は、伸ばしていいですね。

永田：

伸ばしていいです。

シモツヨシ：

やっと分かりました。ずっとこのようにやっていました。

永田：

これを5回やります。1、2、3、4、5。はい、OKです。そして、反対をやります。今度は左足を閉じていただいて、右足を伸ばします。足首を閉じて内側に入れていただいて、膝を立てます。左手を遠くへ前にポーンと出します。手のひらを外側に向けて、そのまま太ももの方に持ってきます。大丈夫ですか。

奥村：

できていますか。

永田：

視聴者の皆さん、大丈夫ですか。できていますか。

奥村：

指を自分に向けるとのことですね。

永田：

指を自分の方に向けてください。今度は、右の手のひらをもう1回遠くへポーンと出していただいて、手のひらを外側に持っていきます。この状態で肘を曲げて、おへそに近づけるように床に置きます。大丈夫ですか。この状態で、上半身を右に5回バウンドさせます。1、2、3、4、5。少しぐっと入れると、なお効いてくるといいますか、ウエストなどに効いてきますので。

シモツヨシ：

ウエスト。

永田：

はい。ぐっと。

奥村：

これは、今であれば、左腕で太ももをぐっと押さえる感じですか。

永田：

押さえなくても、乗せているだけで大丈夫です。

奥村：

乗せているだけでバウンドするということですね。

永田：

はい。ぐっとバウンドしてあげればいいです。5回バウンドしたらOKですので、1回立って、肩などを確認していただくと。

シモツヨシ：

すごい。

奥村：

回りますね。

シモツヨシ：

回りますね。これはすごいです。

永田：

初めより行けたり、今、ぐっとおへそに肘を近づける運動をしたことによって、ウエスト周りがぐっと筋膜を整えることができましたので、ウエストがキュッと引き締まったり。

シモツヨシ：

そんな気がします。

永田：

ここに力が入る感覚が分かりますか。

よしこ：

分かります。

永田：

丹田に力が、「腹圧が入る」と私たちは言っているのですけれども、この状態が、骨盤も立っていいのです。

奥村：

下腹辺りに、ぐっと勝手に力が入っているような感覚が。

永田：

はい。OKの状態です。それでは、これで1回座って、先ほどのアフターですね。開脚が、どれくらい行くかということをやったのですけれども。

じゅんじ：

それは無理でしょう。

永田：

ひとつおり整えてみましたので、皆さん、どのようになっているのかを。

奥村：

やってみましょうか。

シモツヨシ：

気になりますね。

永田：

視聴者の皆さんも、ぜひやってみてください。

よしこ：

私は膝が硬いですから。

じゅんじ：

これは無理でしょう。

シモツヨシ：

開いたらすごいですよ。

永田：

結構足の開きも変わってくるということで、初めよりも足が開くのが分かりますか。

奥村：

確かに開きます。もう既に開きます。

シモツヨシ：

確かに、やっとなんて90度。

よしこ：

私も、やっとなんて90度。

永田：

横にいらしていただくと、いきやすくなっていたり。

シモツヨシ：

先ほどよりはいきます。

奥村：

前ですね。

永田：

はい。前が、どこまでいくかという。

じゅんじ：

前がいきます。

シモツヨシ：

分かりにくいですがけれども、先ほどと比べれば、全然いらしています。

奥村：

先ほどと比べれば、いらしているという。

シモツヨシ：

先ほどと比べれば、全然いらしています。

奥村：

なるほど。

永田：

どこまでいくのかということで、皆さん、初めよりは全然いいですね。

よしこ：

全然いいです。

じゅんじ：

最初は曲がりませんでしたから。

奥村：

これは、粘膜。筋膜。

シモツヨシ：

筋膜です。膜違いです。

奥村：

筋膜を整えるということで、筋トレというわけではないという。

永田：

そうですね。まだ筋トレというわけではないといいますか、2部がありますので、あれですけれども、筋膜を整えて体の運動性を使って柔軟性を上げたということです。

奥村：

なるほど。では、おうち時間で、筋トレをする時があるではないですか。

永田：

はい。

奥村：

これをしてからやった方が、効果が上がりますか。

永田：

絶大に上がります。

奥村：

1年前に知りたかったです。

永田：

筋トレをされているのですか。

奥村：

ごめんなさい、していませんでした。

シモツヨシ：

何ですか。何の1年ですか。毎日やればやるほど、やはりいいのですか。

永田：

そうですね。

シモツヨシ：

柔らかくなっていくのですね。

永田：

やればやるほど、どんどん体は更新していきますので。

よしこ：

そうしたら、だんだん開いて前に行きますか。

永田：

そうですね、行きますね。

じゅんじ：

だんだん、だんだん。

永田：

はい。美構造では肘までつくとか合格というものがあるのですけれども、このように顎がつけたり。

シモツヨシ：

大合格ではないですか。

永田：

はい。

奥村：

これができたら合格。

よしこ：

無理です。

永田：

足抜きができる人も、おられたり。

奥村：

肘はつかないですね。

シモツヨシ：

つくではないですか。

奥村：

ついたわ。ただ、今は、その状態をキープするのがつらいのですね。

永田：

そうですね。ですから、回数を重ねて。

奥村：

回数を重ねることによって、でき上がるということですね。

永田：

はい。

シモツヨシ：

美構造も合格目前ですね。

奥村：

そうですね。

永田：

つきますね。

奥村：

ビコース。

永田：

美構造です。

シモツヨシ：

急に英語ですか。

奥村：

美構造の認定をされるということですね。「美構造認定」というような。

永田：

合格といますか、「開脚できたね」という。

シモツヨシ：

たいへんよくできました。

奥村：

へえ、面白いです。

永田：

はい。体は、上手に使うといますか、正しい体の使い方をするによって可能性はどんどん広がりますので、このようなことを知っていただいてスポーツに取り入れたり、生活でも正しい体の使い方をするによって、疲労も分散されたり疲れにくい体を日頃から作っていくことができますので、ぜひやってみてください。

奥村：

なるほど。それは大事ですね。

シモツヨシ：

疲れにくいのは、うれしいですね。

奥村：

疲れにくいということは、非常にいいかもしれません。

永田：

そうなのです。

奥村：

今、実際に見てもらっている方でも、家で仕事する人が多くなっていると思うのです。

よしこ：

座ったままでね。

奥村：

動かないので固まりますから、これで動かすという。

永田：

そうです。

奥村：

非常に真面目なコメントをしました。いかがでしょうか。

永田：

おうちでもできますので、ぜひやってみてください。

奥村：

はい。これは本当に面白いですね。

永田：

楽しいですね。

よしこ：

みるみる違ってくるのが分かりますからね。

奥村：

そうですね。ニシダさんが柔らかくなるのを追っていきたくらいです。

よしこ：

こら。

奥村：

どんどん柔らかくなっていったらいいではないですか。

よしこ：

体の曲がり角ですから、若返りを図って頑張りたいと思います。

奥村：

これをやり続けて1か月後になったら、ふだんは着物を着て漫才しているものが、このような格好で、めちゃめちゃ動いているかもしれません。

よしこ：

着物を着てしますから。

シモツヨシ：

スタイルから変わってくるのですね。

永田：

やればやるほど、女性はメリハリボディがしっかりできたり、ぜひ皆さんやってみてください。

奥村：

なるほど。今日やったのは足と肩ですね。ここもなのですね。

永田：

そうです。日頃デスクワークなどをされていると、ここの前の大胸筋と言うのですが、姿勢が崩れてくるとここがガチガチになって、呼吸も浅くなるのですが、このような体操をすることによって柔らかくしてあげて、深い呼吸ができることによって、血液の循環も良くなったりしますので。

シモツヨシ：

すごく体にいいですね。

よしこ：

冷え性にも効きますか。

永田：

冷え性にも、とてもいいです。

よしこ：

それは嬉しいです。

じゅんじ：

流れがね。

永田：

はい。

じゅんじ：

朝が、やはりいいのですか。寝る前は。

永田：

夜にやってしまいますと、私は交感神経が優位になってしまったりして。

じゅんじ：

逆に眠れなくなる。

永田：

やる気モードが出てしまうのです。私の場合ですけれどもね。

じゅんじ：

なるほど。

奥村：

画面上では、下の方のテロップで「ジャンプカ UP」と書いてあるのですけれども、これでジャンプカがアップするのですか。

永田：

そうですね。体の連動性で、体をつなげて跳ぶことによってジャンプ力が増すのです。ビフォーで跳べばよかったですね。

シモツヨシ：

奥村さん、ビフォーはないですけども、1回跳んでください。

奥村：

ビフォーはないけれども、跳んでみる。

永田：

跳んでみると、日頃より結構跳べたり。

奥村：

いいですか。ここで跳びますね。

シモツヨシ：

お願いします。

よしこ：

何ですか、それは。

シモツヨシ：

上がっていました、今。上がった、上がった。

奥村：

笑って、みんなとの団体芸でしょう。もっとガーンときてくださいよ。

シモツヨシ：

今日は、そういう日ですね。

奥村：

本当にやってみていいですか。

シモツヨシ：

お願いします。

奥村：

ふだんの自分のジャンプ力は、何となく分かっていますから。

シモツヨシ：

なるほど。見ておきますので、大丈夫です。

奥村：

よいしょ。

シモツヨシ：

いつもより跳んでいます。

奥村：

誰が分かっているの。分からないでしょう。ふだん、それほど一緒にいないでしょう。

シモツヨシ：

見たことがないです。

永田：

軽くこのように跳んでいただいても、いつもより高く跳べたり、体のバネができるなど。

奥村：

そうか、バネが。

永田：

体のバネができます。

シモツヨシ：

すごく跳んでいます。ここでコミカルが。

永田：

すごいですね。

奥村：

角さんは、今、幾つですか。

じゅんじ :

57 です。

奥村 :

57 でこれですから。

シモツヨシ :

今日、絶対に聞いちゃいけないことですよ。

じゅんじ :

57 で、これでございますので。

永田 :

体のバネが、しっかりとできますので。

よしこ :

下りたときに、ドスンという感じではないのです。

永田 :

そうです、そうです。

よしこ :

それは、よく分かりました。

永田 :

それは体のバネですので、運動前にやっていただくと、怪我の防止になります。

奥村 :

徐々に運動をすると結構怪我をしやすかったりしますから、このようなことをやっておくと、怪我をしにくくなるということですね。

永田 :

はい。

奥村 :

いいではないですか。素晴らしいですね。

永田：

ありがとうございます。

奥村：

まだ時間があるのですね。

じゅんじ：

跳んでいきましょうか。

シモツヨシ：

どんな使い方ですか。

奥村：

ずっと跳んでいたら、角さん、2回目はいなくなりますよ。

じゅんじ：

確かに。

司会：

すごいジャンプ力を見せていただきまして、ありがとうございました。皆さん、変化が見られましたね。

奥村：

すごいです。

よしこ：

ありました。

シモツヨシ：

ビフォーアフターが早いです。分かりやすい。

司会：

ここまで変化が分かると、やる気スイッチが入りますね。

奥村：

入ります。家でもやろうかなと思います。

司会：

本当ですか。

奥村：

うそです。やります。

シモツヨシ：

毎日中継してください。

司会：

いつものフリだったのに、奥村さん。せっかく「やってやりますよ」という決め台詞があったのに。

奥村：

これで、ふだんからやる気になりますよ。

司会：

本当ですか。やりますか。

奥村：

やってやりますよ。

シモツヨシ：

もうだめです。今じゃない。

司会：

はい、ありがとうございます。一つ一つの動きにも意味があるのだということが分かりましたので、じっくりとやってみていただきたいと思っています。それでは、皆さんにも感想を伺っていきたいと思いますが、まずは奥村さん。

奥村：

さんざん言ったあとですけれども、大丈夫ですか。

司会：

まだまだ言っていたきたいです。

奥村：

まだ言えということで、そうですね。確かに、多少手順が色々あったりするのですが、あれは一つずつ意味があるのですね。

永田：

そうですね。

奥村：

ですから、しっかり守ってやれば、少なくともここにいる4人は体感しておりますので、間違いありません。ここでは100%でしたので、できると思いますので、ぜひ皆さんに美構造をやっていただいて、筋膜をきちんと整えてやっていくということで、僕たちだけではないですが、まだここからどうなるか分からないですから、おうち時間が増えたときに、ゆっくりやればいいのではないかと思います。

司会：

ありがとうございます。美構造や筋膜など、新しい言葉を覚えられましたね。

奥村：

覚えられましたね。

シモツヨシ：

間違えたおかげですね。

奥村：

そうですね。

よしこ：

賢くなりました。

司会：

しっかり覚えられました。

奥村：

36歳にして、どんどん勉強していこうかなと思います。

シモツヨシ :

大事だと思います。

司会 :

ありがとうございます。では、続きまして、よしこじゅんじのじゅんじさん。

じゅんじ :

「そんなわけないだろう」と思っていましたけれども、体が、ほら。

司会 :

これが、うわさのコミカルな動きですね。

じゅんじ :

すごいです。皆さんもチャレンジしてください。

司会 :

家でもできそうですか。

じゅんじ :

できそうです。

司会 :

ジャンプだけではないですから。

よしこ :

ジャンプをしたら家が壊れるから、やめて。

じゅんじ :

そんなに身長はないわ。57 です。

司会 :

ありがとうございました。続いて、よしこじゅんじのよしこさん。

よしこ :

はい。非常に体が硬いので、足も開かないし、前には絶対倒れないのですけれども、やっ

たあとで「あ、少し先行った」と思ったら、少し希望が見えました。「これだったらできるかな」と私でも思うくらいですから、普通に運動が苦手ではないという人は、やっても全く苦にならないと思います。本当にそう思いました。ありがとうございます。

永田：

ありがとうございます。

司会：

女性にはうれしい美ボディという話もありましたね。美ボディを保つためには、鍛えていくことが大事なのですね。

永田：

そうですね。鍛えるというよりも、筋膜を整えるという。

司会：

整える。

永田：

はい。日々の自分本位といいますか、知らず知らずに正しい使い方ができていなかったり、運動による自分の癖などで体の本来ある筋膜のゆがみ、ねじれが生じることによって、ボディラインが崩れてきたりするのです。筋膜を整えてあげるだけで、今までより体が整いますので、メリハリがしっかりできてきます。そのうえで、トレーニングや自分で日頃やっているようなことをしていただくと、相乗効果がしっかりと上がってきますので。

司会：

時間がない人は、整えるだけでもいいということですか。

永田：

全然あります。

司会：

なるほど。主婦ですと、色々やることがありますから。

永田：

そうなのです。

奥村：

ということで、先生、今日は本当にどうもありがとうございました。

よしこ：

ありがとうございました。

シモツヨシ：

話していないかな。話していましたか。

司会：

失礼しました。

奥村：

YouTube 上では、話しているのは見たことがあります。

シモツヨシ：

もしかして一般人に代わった…。

司会：

では、シモツヨシさん。

シモツヨシ：

自分でハードルを上げたではないですか。先生、ありがとうございました。僕は本当に体が硬くて、今日はどうなるのだろうという気持ちで来たのですが、ビフォーアフターが早くて分かりやすい変化が出ますので、ランニングをしていなかったのですが、これから走る前にこれをやって、それから走るか走らないかを決めようと思います。

司会：

まだ走らないかもしれないということですか。

シモツヨシ：

1回整えてから、考えてみようかなと思っています。

奥村：

ただ、そのくらい整えるということは大事ですから。

シモツヨシ：

そうですね。ぜひ皆さんもやってみてください。

司会：

ふだんは、されているのですか。

シモツヨシ：

何をですか。

司会：

スポーツといますか、体を動かすことは。

シモツヨシ：

指先だけであれば、いつも動かしているような。

司会：

パソコンで。

シモツヨシ：

はい、パソコンで。

司会：

指先はいいのですね。

シモツヨシ：

指先はよく使うのですけれども、ここ以外は硬いのです。

司会：

ぜひ家でも実践していただきたいと思います。では、最後に総括として、永田さんからお願いします。

永田：

皆さん、今日は、参加していただきありがとうございました。視聴者の皆さんもありがとうございました。本来の体にある力は、まだまだ眠っていることが多いですので、ぜひ美構造を通してご自身の持っている体の可能性をもっと引き出すようなことをしていけると、もっと楽しくなると思います。上手にコメントができなくて申し訳ないのですけれども、ぜ

ひこのシュツをやってみてください。知らない方には教えてあげると、話題性にもなって楽しいと思いますのでやってみてください。ありがとうございました。

司会：

ありがとうございます。すぐに結果が出るというのは面白いですね。皆さんも実践していただきたいと思います。せっかくですので、奥村さん、最後にみんなで決めゼリフをやりましょう。「これからも体を動かすことを」という感じで。

奥村：

今、やるのではなくて、皆さんでやるということですね。

司会：

「やってやりますよ！」でよろしいですか。

シモツヨシ：

今、俺たちは体が動きますよ。

司会：

今は動きますから、精いっぱい格好いいスタイルでお願いしてもよろしいでしょうか。

奥村：

自分のギャグに自信を持て。よし。

シモツヨシ：

1回復習していいですか。

奥村：

復習するまでもないよ。

司会：

では、皆様勢ぞろいで、お願いいたします。

奥村：

分かりました。

司会：

これからも体を動かすことを…？

奥村：

やってやりますよ！

司会：

皆さん言わないのですね。

奥村：

全然言わないではないですか。

司会：

これはリハーサルでしたね。

奥村：

リハーサルですか。

司会：

リハーサルでした。

奥村：

大丈夫ですか。

司会：

リハーサルです。

シモツヨシ：

セリフを取ってはいけないと思って、ごめんなさい。

司会：

みんなで声をそろえてやりましょうね。

奥村：

みんなで声をそろえてやるということですね。

司会：

これからも身体を動かすことを…？

一同：

やってやりますよ！

司会：

はい。ばらばらでしたが、ありがとうございました。

永田：

ありがとうございました。

3. 閉会挨拶

司会：

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はなく、色々な場所で行えます。お子様たちは学校でも、保護者の皆さんは職場でも、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。2回目は、16時からとなっております。1回目の応用もありますので、ぜひご覧ください。それでは、皆さん、16時に再びお会いしましょう。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