

## 「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となります。

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。どうぞよろしくお願いいたします。

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：

いかがでしたでしょうか。神話・歴史が息づく町。そして、自然や人もとても豊かです。おいしい食材も沢山そろっていますので、来られるようになりましたら、ぜひ島根県に遊びに来てみてください。

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、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：

スポーツが苦しいというイメージは、まさに私も持っていたのですけれども、日常に取り入れることができ楽しめたら、変わってきそうですね。

さて、室伏長官のメッセージの中でもありましたし、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。ぜひ、一緒に「Sport in Life」。

司会：

体を動かすことは、様々な面で元気になれたり、豊かになれるということなのですね。Sport in Lifeについて、皆様もお分かりいただけましたでしょうか。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。皆さん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たち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：

よろしくをお願いします。

一同：

よろしくお願いします。

司会：

すごいですね。皆さん、1部よりも、声がだんだん出てくるようになりました。2部も、頑張っ  
て皆さんに参加していただきたいと思います。

永田：

よろしくお願いします。

司会：

よろしくお願いいたします。まず、皆さんに自己紹介していただきたいと思うのですけれど  
も、先ほどの室伏長官からの Sport in Life の説明は、お聞きいただけましたか。

奥村：

もちろんでございます。

司会：

では、自己紹介とともに、皆さんがふだん意識して体を動かしていることなどがありまし  
たら、ほんの少しでも大丈夫ですので、ぜひそれも含めてお話し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く永田さんから、お願いします。

永田：

皆さん、はじめまして。永田恵美といいます。島根県安来市で、吉本ふるさとアスリート  
として活躍させてもらっています。よろしくお願いします。私が日々取り入れているちょっ  
としたスポーツ、体を動かすことなのですけれども、出産してまだ2歳の小さい子どもがい  
て、抱っこなどが多くて肩が凝ったりしますので、今日お伝えする美構造という中の一つで、  
このように手をぐるぐる回して肩の凝りをほぐしたりするケアを行っています。よろしく  
お願いします。

司会：

よろしくお願いします。では、続きまして、島根県住みます芸人の奥村さん、お願いしま  
す。

奥村：

はい。吉本興業所属、島根県住みます芸人、奥村隼也です。皆さん、いきますよ。やって

やりますよ！ということで、何の拍手ですか。

司会：

会場が温かいです。

奥村：

逆につらいです。スポーツということで、皆さん、知っていますでしょうか。スポーツは語源が「デポルターレ」といって、スポーツを楽しむ。

シモツヨシ：

長官が、もう言っていましたから。

奥村：

言っていましたね。日々の中でよく歩くようにしたり、少しずつ意識しながら体を動かすということですが、家にいることが多くなりましたから、なかなかできないということで、今日は視聴者の皆さんと一緒に体を動かしていきたいと思います。よろしくお願ひします。

司会：

よろしくお願ひします。では、続きまして、よしこじゅんじさん、お願ひします。

よしこ：

はい。永田先生を挟んで2人、よしこじゅんじは、地元島根で活動する芸人でございます。私がよしこで、小さいおじさんでございますが、相方のじゅんじです。よろしくお願ひいたします。

じゅんじ：

はい。

よしこ：

私たちは、見てのとおり、体力的・肉体的には微妙なお年頃でございますので、少しでも若さと元気を保つために、永田先生に教えていただきたいと思っております。相方は、先ほどから何を変な動きをしているのですか。

じゅんじ：

私はアクションスターなのです。

よしこ：

うそばかり。

じゅんじ：

今日は、体の動く限り頑張ります。

よしこ：

いや、いいから。というわけで、私たちも頑張らせて参加させていただきたいと思います。  
よろしく願いいたします。

じゅんじ：

よろしく願いします。

司会：

よろしく願いします。漫才が始まってしまうかと思いました。

奥村：

逆に先生が可哀想すぎて、どうしたらいいのか。

司会：

トリオのようになっていましたね。

奥村：

チラチラ後ろを見ることしかできませんでした。

司会：

じゅんじさんは、かなり体の柔らかさもアピールされていますけれども、体操部だったのですね。

じゅんじ：

そうです。

司会：

私が代わりに言ってしまいましたけれども、体操部だったのですね。

じゅんじ :

体操部です。

司会 :

今日は期待していて欲しいと思います。

じゅんじ :

はい。

司会 :

よろしくお願いします。よしこじゅんじさんです。そして、最後に、YouTuber のシモツヨシさん、お願いします。

シモツヨシ :

皆さん、こんにちは。島根の YouTuber、シモツヨシです。よろしくお願いします。皆さん、スポーツの語源は「デポルターレ」という…。

奥村 :

俺が言いましたから。その前に長官が言っていますから。

シモツヨシ :

もういいですね。

よしこ :

先ほどと同じ流れではないですか。

シモツヨシ :

僕は少し太っているのですがけれども、こう見えて、実は月に2回ほど、地元の子どもたちを集めて一緒にダンスを楽しもうということをしています。今日は、その子どもたちにも教えられるように学んでいきたいと思います。よろしくお願いします。

司会 :

よろしくお願いします。このメンバーは濃いですね。永田先生、大丈夫ですか？

永田 :

頑張りたいと思います。

奥村：

頑張りましょう。

司会：

皆さん、どうぞよろしく申し上げます。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ください。また、おうちで何人か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、よろしく申し上げます。

永田：

よろしく申し上げます。

一同：

お願いします。

永田：

視聴者の皆さんも、よろしく申し上げます。では、1部でもお伝えしたのですが、まず美構造とは何かというところを、もう一回復習がてら押さえておいて欲しいと思います。美構造は、古武術をヒントにした、正しい体の使い方というメソッドをお伝えしています。主におへその下にある丹田、腹圧というところに着目して、そこをしっかりと覚醒させて力をためていくと、人間はものすごいパワーが出るということをお伝えしています。

そこが覚醒してきますと、体の柔軟性がアップしたり、スポーツのパフォーマンスがアップしたり、ジャンプ力が良くなったり、運動でけがをしにくく、けがの防止の効果につながります。また、丹田が覚醒しますので、昔でいう「胆が据わる」と言うのですけれども、胆が据わってくると色々なことに左右されない心、情緒の安定が期待できます。

奥村：

なるほど。いいではないですか。

永田：

やっけていきましょう。

奥村：



いいことだらけということですね。悪いことが一つもないです。

永田：

一つもないです。

奥村：

やりましょう。やりたいです。

永田：

ぜひやっていきたいと思います。また1部と一緒にしてしまうのですが、体のマジックといいますか、簡単にできる、一瞬で体が柔らかくなるメソッド、マジックを皆さんで体験したいと思います。1部でもやったのですが、開いていただいて「やる前はこうだった」という。

奥村：

これは、ビフォーアフターのチェックですね。

永田：

チェックです。

奥村：

我々は1部でやっていますから、既に結構行くのではないですか。

永田：

そうですね。

じゅんじ：

その割には硬いです。

永田：

ただ、また更に手をシュツとしたり、体操をし始めると、もっと行くようになったり、2部ではもっとすごいマジックをお見せしますのです。

よしこ：

また見えにくくなっています。

永田：

なっていますか。今度は前屈をしていただいて、今はこのくらいだということ。

シモツヨシ：

これもチェックですね。

永田：

はい。感じていただいて、今度は後屈をします。手を腰に当てて後ろに反ります。どこまで行くか体感してください。無理はされないで大丈夫ですので、やってみてください。

よしこ：

隼也さんは、柔らかいですね。

奥村：

よく分かっていないのですけれども、合っていますか。

永田：

合っています。大丈夫です。また体の向きをおさらいしたいと思います。肩から二の腕にかけては、外向き、外旋といいます。外にこのように回してあげてください。

奥村：

これをするによって、何かあるのですね。

永田：

体の筋膜を整えるという作用があります。ここは外向きにしまして、肘から腕にかけてを、内旋、内側に向けます。反対側も、肩から二の腕にかけてを外回しにして、肘から腕にかけてを内回しにします。

奥村：

これを整えるということは、普段の生活で逆に行っているということなのですか。

永田：

逆に行きがちだったり、癖で、例えばテニスでこのようにしてしまうと、これを外に向けてしまいますので。

奥村：

ああ、なるほど。

じゅんじ：

普通は、このようにはしないですね。

永田：

そうなのです。なかなかこのような動きはしないですので、これで元に戻ります。

奥村：

元に戻してあげる感じですね。

永田：

はい。そして、1部でもお伝えしました、手首から指先にかけて、親指と小指をすぼめてシュッとします。

奥村：

力いっぱい握り締めて、思い切り放す。

永田：

はい。このシュッとするとき、おへその下、下腹部にぎゅっと力が入る感覚が分かりますか。

シモツヨシ：

分かりますね。

永田：

これが丹田に力が入ることなのですからけれども、腹圧を高めるのです。

奥村：

力をぐっと入れたりするから、そこでお腹もぐっと力が入ってくるということですね。

永田：

そうです。力の入れ方といいますか、入れやすい。

奥村：

なるほど。

永田：

少し気合を入れたいときは、シュッとすると腹に力が入りますので、胆が据わります。

奥村：

出番で出る前に、これをやればいいということですね。

シモツヨシ：

もう出てしまっていますね。

奥村：

今日は、もう出ていますけれども。

永田：

シュッとさせていただいたら、また広げてぐーっと行くと、更に行きます。

シモツヨシ：

すごい。

永田：

反対方向にさせていただくと、更に行くということになっています。

奥村：

確かに行っていきます。ぐっと可動域が広がるといいますか。

永田：

そうです。

奥村：

これは本当にすごいですね。

永田：

そして、また前屈も、シュッとさせていただくと…。

奥村：

もう一度やって。

じゅんじ :

これがやはりすごいです。

奥村 :

もう1回やってから、これをやるということですね。確かにすごいです。

よしこ :

1回目よりも、だんだん行くようになりました。

永田 :

素晴らしい。嬉しいです。

奥村 :

確かにすごいですね。柔らかいです。

永田 :

ここまでが1部だったのですけれども、次は2部です。2部は、理科の授業でフレミングの手をやったと思いますが、視聴者の皆さん、分かりますか。

奥村 :

ありましたね。

シモツヨシ :

ぎりぎりの記憶ですけれども。

永田 :

電・磁・力という、この指を次はしていきたいと思います。この指を両手でしていただいて、小指にぎゅっと力を入れて。

シモツヨシ :

小指にですか。

永田 :

小指です。他の指もしっかりとまっすぐになった方が、より効果が上がります。

奥村：

ピンとするのですね。

永田：

ピンとしてもらった方がいいと思います。この状態で腰に手を当てて後屈すると、どこまでも行きます。

シモツヨシ：

奥村さん、一度どこまでも行っていただいていいですか。

奥村：

どこまでも行くのですか。

永田：

行きやすくなります。

じゅんじ：

これはびっくりです。

よしこ：

隼也さん、やってみてください。人のものを見てみたいです。

シモツヨシ：

お願いします。

奥村：

本気でやります。一瞬ボケようかと思ったのですが、背骨が折れると思ったのでやめます。

シモツヨシ：

さて、奥村隼也、どこまで行くんだ。もっと行けるか。すごい。

じゅんじ：

すごいです。

シモツヨシ：

本当にどこまでも行けましたね。

奥村：

どこまでも行けるのですけれども、目の前がチカチカします。

永田：

そうですね。

奥村：

目がチカチカするのも、丹田ができているのですね。

シモツヨシ：

筋膜が。

よしこ：

どこの筋膜ですか。

奥村：

これをやると、やりやすくなるのですね。何かが作用するということですか。

永田：

体の筋膜が、これをするとながります。フレミングの魔法の指です。

シモツヨシ：

今、つながっているのですね。

奥村：

理科だけではなかったということですね。

よしこ：

本当に魔法です。

永田：

これをするだけでどこまでも行きますし、前屈も更に行くようになります。

よしこ：

更に行っています。

奥村：

先ほど、本当にそれぐらい足を開いていましたか。今、開いていますけれども。

よしこ：

まっすぐですか。これぐらいは開いていましたよ。

奥村：

ああ、すごい。

よしこ：

こんなにつかなかったですから。

じゅんじ：

では、ずっとこうしておこうかな。

奥村：

その方がいいかもしれないですね。

永田：

ぜひやってみてください。視聴者の皆さんも、いかがですか。やるときにしっかりと小指に力を入れていただいて、親指、人差し指、中指もなるべくピンと立っていた方が効果が出やすいですので、ぎゅっとしていただいて、そのまま腰に手を当てて、ぐっと。

奥村：

そうすると、ぐっと行く。

じゅんじ：

もう1回やらないのですか。

奥村：

もう1回行くと、多分、今度は目の前が見えなくなります。やめておきましょう。

シモツヨシ：

それが応用編ですね。



永田：

もう一つ、2部のマジックなのですけれども、今度はジャンプ力を一瞬で上げたいと思います。

奥村：

今度はジャンプ力のビフォーアフターを見られるということですね。

永田：

そうです。では、軽くジャンプをしていただいて、自分の体の重たさのビフォーを。

奥村：

重たさですね。

シモツヨシ：

重いぞ。

永田：

重たさや、体のジャンプ力がこれくらいだということ。

奥村：

ジャンプは、軽くでいいということですか。

永田：

そうです。軽く跳んでいただいて。

奥村：

ごめんなさい、軽くでよかったみたいです。結構一生懸命ですね。

よしこ：

地響きがします。

永田：

今度は足をつなげていきたいと思いますので、靴は履いていますね。まず、前に爪先立ちをします。そのあと、このように横にします。

奥村：

爪立ちをしてから、横に。

永田：

はい。今度は、かかとを上げます。

シモツヨシ：

倒れます。

永田：

私もブルブルしてきました。爪先立ち、横立ち、かかと立ち。爪先、横、かかと、爪先、横、かかと。

奥村：

ペースは、これくらいでいいのですか。爪先、横、かかとくらいでいいということですか。

永田：

そうですね。

シモツヨシ：

すごくうまいですね。やっていたのですか。

じゅんじ：

柔らかいではないですか。

奥村：

やっていたみたい。

シモツヨシ：

かかとだと倒れますから。すごい。

永田：

このかかとのときに、私も結構あるのですけれども、重心が取れなくてグラグラする時があるではないですか。そのときにフレミングの手をしてみると、結構ぶれなくなります。

奥村：

ここにも生きてくる。

永田：

ぶれにくくなります。

シモツヨシ：

かかとで上げるのですね。

永田：

ずっとやっても大丈夫です。爪先、横、かかと。

奥村：

これは、何分くらいやった方がいいという目安はあるのですか。

永田：

何回というのは個人差がありますので、自分がスムーズに、ぶれずにできるようになってきたらOKです。

シモツヨシ：

奥村さん、すごくうまいですね。

じゅんじ：

できないですよ。

奥村：

うまいですか。

シモツヨシ：

すごい。

奥村：

今日はありがとうございました。

シモツヨシ：

お疲れさまでした。

奥村：

画面から消えてしまいます。

永田：

そうすると、足が結構つながってきますので、ジャンプをしたときに軽くなります。

奥村：

なるほど。ジャンプしたときに軽くなるということですね。

永田：

はい。

奥村：

皆さんでやってみましょう。いかがですか。

シモツヨシ：

軽い、軽い。やってください。一人だけ高くて、今、びっくりしました。軽いですから、みんなです。

奥村：

なるほど。確かに、足回りですか。ふくらはぎがすっきりしている感じがあるので、跳びやすいです。

よしこ：

足首のクッションが違います。

じゅんじ：

これはいいのですか。

永田：

そのようにしていただくと、体もつながりますので。

じゅんじ：

笑いが起こっていますけれども。

奥村：

角さんの跳び方だけは、テツ and トモさんなのです。

よしこ：

前に足が出ています。

奥村：

これは面白いです。別に筋トレをしたわけではないのに、そのようにジャンプするだけで軽くなる感じになります。

シモツヨシ：

確かに。フレミングはすごいですね。

奥村：

科学だけではなくて、まさかここまでいきてくるとは。

永田：

そうなのです。私もびっくりです。

奥村：

フレミングに感謝ですね。

永田：

見たら、すぐに人に教えたくなる技ですので。

よしこ：

町中でこのように歩いている人がいたら、「見たな」と分かりますね。

じゅんじ：

信号待ちでこのようにしている人がいたら。

奥村：

それは、角さんしかいません。

よしこ：

それはあなたしかいません。

奥村：

遠くから見ても、角さんだと分かりますよ。

シモツヨシ：

四方八方から突っ込みが来ますね。

よしこ：

まだやっていますし。

じゅんじ：

でも、すごく跳べるようになりました。不思議だな。

シモツヨシ：

これは面白いですね。

永田：

ありがとうございます。ということで、今からまた体操を皆さんとやっていきたいと思えますので、靴を脱いで、ヨガマットの上にあがっていただけると嬉しいです。

奥村：

分かりました。ヨガマットか、バスタオルを用意してもらえばいいですね。

永田：

そうです。ヨガマットか、バスタオルを用意してください。

シモツヨシ：

奥村さん、記憶がぼっちりですね。さすがだな。

奥村：

色々やらせていただいていますので。

シモツヨシ：

色々ね。

奥村：

はい、準備できました。

永田：

ありがとうございます。では、早速やっていきたいのですけれども、また体のチェックと  
いいですか。

奥村：

これはチェックですね。

永田：

はい。肩を回してみたり、首を左右に動かしたり、回したり、足を上げて、今、自分がど  
のくらい足が上がるか。私もあるのですけれども、むくみなどで結構足が重たくなりますの  
で、今、どのくらいの感覚なのかということ。

奥村：

足の重さなどを感じておけばいいということですね。このくらいの重さだということ  
ですね。

永田：

はい。やっていただけたら、まずヨガマットに座って、先ほどやったように開脚をやって  
いきたいと思います。

奥村：

チェックですね。

永田：

はい、チェックです。

奥村：

これは、ビフォーアフターを見るためですから。この開脚がつらいです。

よしこ：

私は開かないですから。

永田：

今、自分がどこまで行くのかということ。

シモツヨシ：

どこまでという話ではないですから。

永田：

自分の足の開き具合なども確認していただいて、内側が突っ張る、膝が伸びないなどというところを見ておいてください。

奥村：

画面上で見たときのシモツヨシは、滑稽の絵でしかなかったです。

シモツヨシ：

そうですね。

奥村：

今はね。

シモツヨシ：

今はピフォーですから、足が短いですから。このあとは分かりませんよ。

よしこ：

テディベアのように、かわいいです。

シモツヨシ：

褒めていただきました。ありがとうございます。

永田：

はい。では、体操をしていきたいと思います。

奥村：

分かりました。これが柔らかくなるということです。

永田：

はい。右足をこのように閉じていただいて、左足を無理のない範囲で伸ばしてあげてください。痛みがあるとよくないので、痛くない範囲で行ってください。左足を伸ばした状態で、右手を遠くへポーズと出します。この状態で、右手の手のひらを外側に向けます。外側に向けて、そのまま床に元に戻します。ペタンと落とします。反対の左手も、遠くへポーズと出します。手のひらを外側に向けて、床にペタッと置きます。そして、伸ばしている左



足の足首を内側に入れます。入れたままの状態です。大丈夫ですか？

ちょっとした応用なのですが、このときに、爪先を天井まで近づけるようにぐーっと上げていきますと、骨盤がぐっと前に前傾してきて姿勢が良くなりますので、もしできる人がおられたら、爪先を天井に向けてぐっと押してください。このようになっているものを、ぐーっと上げるということです。意味が分かりますか。

奥村：

今、みんな形になっていますか。

永田：

なっています。もう少し上げられる方は、ぐっと上に向かって上げていただくと、例えばこのくらいの状態になっているものを、このように上げていただくだけで、骨盤がしっかり起きてきます。できる方はです。

奥村：

感じとしては、足首の辺りしか伸びている感じが無いのですが、骨盤が。

じゅんじ：

いや、骨盤にきてます。

奥村：

きてますか。

じゅんじ：

きてます、きてます。

奥村：

角さん、できていますか。

永田：

ここにきませんか。

奥村：

かかどが浮いているでしょう。

よしこ：

ここが曲がってませんし。

奥村：

マニアックすぎて分からないかもしれませんが、黒田官兵衛が将軍に礼をするときは、このような感じです。

シモツヨシ：

ここで歴史を出しましたね。

よしこ：

足をけがしている時ですね。

じゅんじ：

面目ございません。

シモツヨシ：

知識を出してきましたね。

永田：

大丈夫ですか。

奥村：

はい、大丈夫です。

永田：

参ります。これで今度は、足首のくるぶしの下、足背のここから左に向かって膝を伸ばしていきます。ぐっと膝を伸ばします。この状態で、股関節から左方向に向かって5回押し蹴ります。いきますよ。1、2、3、4、5。

5回やると、伸ばしている方向と反対方向、右側90度の反対方向にぐーっとやっていくのですけれども、このときに、先ほど伝えたフレミングの手をしながら、ぐーっと顔を上げて伸ばしていきます。このようにすることによって肩甲骨回りもほぐれてきますので、1部より、なお効いてきます。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。ゆっくり元に戻ります。1部よりも、結構きつくなっていますけれども。

奥村：

そうですね。

永田：

ただ、とても効きますので、もう1回。

奥村：

やっている最中から、先生は、よくこの状態で話せるなと思っていました。

永田：

ありがとうございます。もし余裕のある人や更に深めたいという方は、伸ばした時に、伸ばしている足と同じ側の手をぐっと遠くに持っていくと、なお効いてきます。

シモツヨシ：

なるほど。こうですか。

永田：

はい、ぐーっと。

奥村：

ぐーっと伸ばすとということですね。

永田：

奥村さんは絶対にできそうな気がしますので、やってみますか。

シモツヨシ：

見たいです。

じゅんじ：

できるのではないですか。

奥村：

正解が分からないですね。ぐっと。

永田：

はい。ぐーっと押しただいて、左足も左側にぐっと押し蹴りながら、左の腕もぐっと遠くへやってもらいます。そうです。

シモツヨシ：

すごい、すごい。

永田：

そして、鼻から息を吸って、口から吐いていただいて、顔を上げていただくと女性は……。

奥村：

先生、もう無理です。

永田：

無理ですか。

奥村：

今、3回呼吸をしようと思ったのですけれども、無理でした。画面上では見えないかもしれませんが、僕の先に先ほど司会をやっていた大坂さんがいるのですけれども、僕の苦しい顔を一番分かっていたはずだと思います。

シモツヨシ：

僕が言うのもあれですけれども、できていましたよ。

永田：

本当にできていました。では、皆さんでもう1回やりたいと思います。

奥村：

もう1回やりますか。

よしこ：

硬くてきついときには、どうしたらいいですか。

永田：

無理せずに、すごく痛くはないけれども、伸びている感覚が気持ちいい所が、皆さん、あると思うのです。無理は絶対にいけませんので、心地いい、自分はここまでしか行かないという所は、そこでストップしていただいて。

よしこ：

なるほど。

永田：

鼻から息を吸って口から吐くという、呼吸が非常に大事なのです。

奥村：

呼吸を大事にしながら、無理をせず。

永田：

はい。

じゅんじ：

見ている方もそうですよ。無理をしないように。

永田：

鼻から息を吸って口から吐く呼吸を、しっかりしてください。

奥村：

できる限り伸ばすという、伸ばす意識ですね。

永田：

そうですね。「伸ばせ、伸ばせ」というイメージで。

奥村：

無理は絶対にいけないということですが、先生は、先ほど僕に無理をさせたのですよ。分かっていますか。

永田：

ごめんなさい。いけると思ったのです。では、もう1回いきます。

奥村：

はい、やりましょう。

永田：

右足を閉じていただいて、左足をこのように伸ばしていきます。もう1回、手を遠くへポーンと出します。外側に向けてペタッと床に落とします。反対の左手も遠くへポーンと、外

側に向けて元に戻します。伸ばしている左足の足首を内側に倒します。そのまま膝を立てます。そして、足の足背、くるぶしの下のここから、膝をぐーっと伸ばします。この状態で、股関節から左方向に向かって5回押し蹴ります。いきます。1、2、3、4、5回やりましたら、こちらの足と反対方向に90度向かって、フレミングの手をしながらぐーっと顔を上げていきます。そして、呼吸を3回します。吸って、吐いて、吸って、吐いて、吸って、吐いて。そして、ゆっくり戻っていただきます。

奥村：

これはすごい。

永田：

効きますね。

奥村：

既に効いている感じがありますね。

永田：

いいと思います。そして、1回立っていただくと、1部よりも体が楽になっていたり、足がとても楽になっていると思います。

じゅんじ：

足が違います。

よしこ：

股関節が軽いです。

永田：

いいですね。

じゅんじ：

足が高く上がります。

永田：

それから、皆さんのボディラインが、ウエストがキュッと引き締まってきていると思います。

奥村：

現段階ですか。

永田：

この段階で結構引き締まっています。

シモツヨシ：

本当だ。きてる、きてる。

奥村：

それで分かりますか。自分の中では分かる、分からないがありますからね。

シモツヨシ：

そうそう。ポジティブにいきましょう。前向きにいきましょう。

永田：

素敵です。では、反対方向もいきたいと思います。ヨガマットの上に座っていただいて、左足を閉じて右足を伸ばします。右手を遠くへポールと出して、手のひらを外側に向けて地面に落とします。反対の左手も遠くへポールと出して、手のひらを外側に向けて元に戻します。伸ばしている右足の足首を内側に入れまして、そのまま膝を立てます。そして、先ほどと同様に少し余裕のある人は、爪先を天井に向けてるようにぐっと起こしてきますと、骨盤がより起きてきます。

シモツヨシ：

右の方がやりやすいのですが、これは癖があるのですね。

永田：

ありますね。そして、この状態から、くるぶしの下の方から膝を伸ばしていきます。ぐっと伸ばします。

奥村：

膝をぐーっと伸ばすということですね。

永田：

はい。そして、股関節から右方向に5回押し蹴ります。1、2、3、4、5。この状態のままフレミングの手をしていただいて、90度反対方向から、ぐーっと気持ちいい所まで行

きます。顔はしっかり上げていただいて、呼吸を3回します。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。

シモツヨシ：

奥村さん、すごく行っていませんか。

奥村：

右の方がやりやすいです。

永田：

やはり体の癖が、個人差によって。

奥村：

あるのですね。右は、とてもやりやすいです。

永田：

私は、結構右がブルブルします。自分が立ち姿勢で重心を日頃どこにやっているかや、筋膜のねじれ具合によって変わります。

奥村：

これは、利き足のようなものは関係あるのですか。

永田：

あると思います。このように座ったり、このように座っている人はこちらなど、ありますので。

シモツヨシ：

こちらであれば、行けるのではないですか。

奥村：

行けるかもしれません。

シモツヨシ：

行けると思います。

奥村：



どこまでも行けるかもしれません。

シモツヨシ：  
お願いします。

奥村：  
これですね。

永田：  
はい。

シモツヨシ：  
ああ、すごい。

奥村：  
このようなことで合っていますか。

永田：  
はい。気持ちいい所まで行っていただいて。

じゅんじ：  
まだ行けるのではないですか。

永田：  
いいですね。

シモツヨシ：  
呼吸が大事ですよ。それは、寝てしまっていますから。ただのうつぶせです。

奥村：  
それはみんな行きますね。ただ、右側は非常にやりやすいです。

永田：  
個人差で、人それぞれによって。

奥村：

なるほど。左がやりやすい人もいればということですね。

永田：

はい。それがいけないというわけでは、全くありませんので。

奥村：

自分が気持ちのいい所を探して、見つければいいのですね。

永田：

そうです。無理をしないことが一番ですので。それでは、もう1回やっていきます。左側を閉じていただいて、右を伸ばします。手を遠くへポンと出して、手のひらを外側に向けます。床にペタンとつけていただいて、反対の手も遠くへポンと出します。手のひらを外側に向けて、床につけます。そして、伸ばしている右足の足首を内側に入れて、膝を立てます。くるぶしの下の外側の方から、膝をぐーっと伸ばしていきます。このときに、股関節から右方向に5回押し蹴ります。1、2、3、4、5と蹴ったら、90度反対方向で気持ちのいい所まで、ぐっと行ってください。

奥村：

こちらは、本当にやりやすいです。

永田：

行きやすい所を見つけてください。

よしこ：

先ほどよりも行きます。

永田：

いいですね。そして、呼吸をします。吸って、吐いて、吸って、吐いて、吸って、吐いて。ゆっくり戻ってきます。そして、1回立っていただきます。

奥村：

やり終わった瞬間から、座っている段階で分かりやすいです。

シモツヨシ：

確かに。立ちやすいですからね。

奥村：

すつとね。

じゅんじ：

何となく視野が変わったような感じがします。

永田：

素晴らしい。

奥村：

やはり軽いです。

じゅんじ：

目の位置が変わっています。

永田：

いいですね。股関節の可動域が大きく広がりますので、スポーツをする前の準備運動の前の運動としてやっていただければ。

シモツヨシ：

スポーツの前は、本当にいいですね。

よしこ：

特に寒い時は、ガチガチですから。

奥村：

確かに。

永田：

インナーマッスルを刺激していますので、代謝も上がってしっかり熱くなって、体幹をしっかり整えてくれるのです。

奥村：

それほど「うわ、しんどい」ということはないですね。

永田：

そうです。

シモツヨシ：

気持ちのいい所まで。

奥村：

気持ちのいい所まで、楽にできます。

永田：

無理がないことが一番です。

シモツヨシ：

これはいいですね。

奥村：

先ほどぐーっとやっている時に、終わったあとに地面のごみを沢山取っていますので、掃除するときに一緒にやればいいですね。

シモツヨシ：

掃除と一緒にやるのですね。そうしたら、フレミングはできませんね。

奥村：

フレミングはできないかもしれませんが、掃除で。

よしこ：

ここにね。

シモツヨシ：

面積が狭いでしょう。

奥村：

自分がクイックルワイパーのような感じでやればいいのです。

シモツヨシ：

あまりやりたくない職業ですね。

奥村：

でも、すごいです。

永田：

今、お伝えしたフレミングなのですからけれども、私が肩凝りケアとしてやっていることを、皆さんにも教えたいと思います。

奥村：

それは聞きたいです。

よしこ：

肩凝り世代ですから。

永田：

パソコン業務などで肩が巻いてしまったりすると、ここの筋肉が固まってしまって、深い呼吸ができなくなるのですね。しっかり深い呼吸をするために、フレミングの手をしていただいて、壁などにすがってもらうのが一番いいのですけれども、なくても大丈夫です。しっかりとピンと伸ばしていただいて、この手が天井から引っ張られているぐらい、ぐっと伸ばしてください。この状態のまま、ぐるぐると回していただきます。

よしこ：

回る方向はありますか。

永田：

外回り、内回りで、どちらもやっていただければ。

よしこ：

どちらでもいいのですか。

永田：

はい。

シモツヨシ：

これも外旋と内旋ですか。

永田：

まあ、そうですね。

シモツヨシ：

違ったかもしれません。

永田：

外回り、内回りで。

シモツヨシ：

なるほど。

永田：

視聴者の皆さんも、ぜひ一緒にやってみてください。

シモツヨシ：

気持ちがいいですね。

奥村：

これだけですか。

永田：

これだけです。あとは、少し横にすると、肩甲骨に効いてくる作用の部分が変わってくると思います。

シモツヨシ：

これはいいですね。

永田：

外回し、内回し。

じゅんじ：

肩凝りにいいですね。

よしこ：

すごく手が伸びるような感覚がします。

永田：

はい。皆さんも、ぜひ一緒に。

シモツヨシ：

簡単ですので、皆さん、ぜひやってください。

奥村：

色々な作業をしていると、肩凝りの人は結構多いと思うのです。

永田：

そうなのです。

奥村：

パソコン作業もそうですし。そのときにこれをやると、結構ほぐれるのではないですか。

よしこ：

これであれば、座ってでもできそうではないですか。

永田：

そうです。

奥村：

休憩時間で。

永田：

私は子どもが小さいですので、抱っこをずっとしてしまって、肩が凝ってしまうのです。

よしこ：

同じ姿勢で、ずっと。

永田：

そうなのです。ですから、例えばご飯を煮込んでいる間でも、「ちょっとやっておこうかな」ということでケアができますので。

シモツヨシ：

鍋を持ちながら、こうですね。

じゅんじ :

何となく見たことがありますね。

よしこ :

前も動きが一緒ですよ。

じゅんじ :

『サタデー・ナイト・フィーバー』のような感じで。

奥村 :

世代が違いすぎて、一瞬「えっ」と思いましたけれども。

よしこ :

すみません、じじいなもので。

奥村 :

でも、角さんのやっているそれでもいいですよ。

じゅんじ :

明日から、交差点でこのようにしている人が増えますね。

シモツヨシ :

交差点が好きですね。

奥村 :

また交差点でやるのですか。

シモツヨシ :

交差点ばかり。松江は多いですけども。

永田 :

やっていると、結構体もポカポカしてきませんか。

よしこ :

特に背中が、とても。



永田：

いいですね。肩甲骨の周りは、代謝などのホルモンがしっかり入っていますので。

奥村：

手は、これなのですね。

永田：

手は、しっかりフレミングの。

奥村：

フレミングの法則でやって、回す。

よしこ：

これは万能ですね。

永田：

びっくりですよ。

シモツヨシ：

いいことを聞きました。

奥村：

僕もそうですけれども、皆さん、結構肩は凝りますよね。

シモツヨシ：

体勢がこのような感じになっていますけれども、大丈夫ですか。こちらから見ると、足が面白いです。

奥村：

もう少しすると、グリコになっていきますから。

じゅんじ：

羽生結弦じゃないのですから。

奥村：

どうということですか。

シモツヨシ：

このくんだり、長いですよ。

永田：

たまにやっていただくと、呼吸もしっかり、深く吸えるかなと。

奥村：

これは、やっているときも、呼吸には気をつけた方がいいですか。

永田：

そうですね。できる人は、鼻から吸って口から吐く呼吸ができればいいのですが、とりあえずほぐすことを意識してもらおうといたしますか、肩甲骨の周りをしっかり回すという意識をしてもらえればいいですので、無呼吸はよくないですけども、普通に。

奥村：

普通に呼吸をする程度で、やればいいと。

永田：

そうです。

シモツヨシ：

これは本当にお勧めですね。

奥村：

そんなに回しますか。

永田：

あまりぐるぐると回すよりは、肩甲骨から回しているという意識をしていただけると、なお効いてきます。

奥村：

肩甲骨を意識しながらという、なるほど。

シモツヨシ：

今のは悪い例ですね。

永田：

はい。誰でもできますので、ぜひやっていただければと思います。

奥村：

ありがとうございます。

永田：

では、体操も終わったところですので、またアフターの開脚を。

奥村：

チェック。

永田：

はい。柔軟性が上がったかという。

シモツヨシ：

上がっているのではないですか。

奥村：

これはドキドキするのです。

シモツヨシ：

怖いですね。

奥村：

できていなかったらどうしようという、責任感のようなものもありますから。

シモツヨシ：

無理せずに。

永田：

無理せずに、前に行くときにもフレミングの手をしていただくと、初めより可動域が上がりますので、柔軟性がアップしているのですね。

奥村：

なるほど。

永田：

それでは、やってみましょう。ぐーっとやっていただくと、先ほどより行くなという感覚が。

シモツヨシ：

確かに、先ほどよりも手はついているという感じが……。

奥村：

そこは、できますよ。

シモツヨシ：

テディベアから、ツキノワグマぐらいになりましたか。

よしこ：

不思議ですよ。これをやっていると、「行け」という気持ちになります。

シモツヨシ：

メンタルが。

奥村：

メンタルの部分で。

よしこ：

そう。この手をやっていると、普通にやるよりも。

永田：

腹圧が入って腹が据わりますので、やる気モードが、きちんと起きるのです。

奥村：

なるほど。

じゅんじ：

引っ張られるような感じがします。

永田：

いいですね。

シモツヨシ：

脱・滑稽を目指して、頑張っていきたいと思います。

奥村：

正直なところ、あまり見た目ではよく分かりませんが、自分の中では、行っている感覚でしょう。

シモツヨシ：

すごく行っていますよ。

奥村：

やはりそこですね。先ほどは痛かったのに、ここは痛くないというような感じですね。

シモツヨシ：

ここは痛いですが、すごく行っています。

奥村：

なるほど。

よしこ：

最初の時よりは全然いいです。

シモツヨシ：

それはあります。

永田：

もしまだ痛いという感覚がありましたら、太ももも腕と同じ外回りをやっていただいて、膝から下を内回しにしていただいて、かかとかからぐっと上げていただくと。

シモツヨシ：

かかとかから、ぐっと上げる。

永田：

ぐっと伸ばすです。ごめんなさい。ぐっと伸ばしていただくと、初めより膝がついて伸びる感覚があると思うのですが。

シモツヨシ：

こちら側が、すごく開いていませんか。

よしこ：

そう。ここの痛みが、少し減ります。

永田：

きちんと膝が入っていますね。

よしこ：

ずっと浮いていましたから。

奥村：

今、右足だけ回して、左足はやらなかったのですが、こちらは痛いですがけれども、こちらは痛くないです。

永田：

そうなのです。体の方向をきちんと整えるということを、今、やりましたので。

奥村：

すごい。やはり大事なのですね。体の向きをきちんと、人間そのものの本物の向きがあるということですね。

永田：

はい。

シモツヨシ：

直そうと思えば、割とすぐ直るといいますか。

奥村：

確かに、手でこのようにやるだけですので。

永田：

このようにやっていただくと、ここの内側の内転筋と言うのですが、内転筋の痛みが緩和されたり、可動域が広がります。

奥村：

誰でも、子どもからお年寄りの方でも全然できますね。

永田：

できます。

じゅんじ：

ももは、外側なのですか。

永田：

そうです。太ももが外側で、膝から下が内側です。この状態でかかとからぐっと伸ばしていきますと、膝がしっかり落ちて入って、ここの内転筋が痛くないのです。

シモツヨシ：

確かに。

じゅんじ：

俺の足ではないみたいです。

奥村：

非常にためになりました。

永田：

ぜひ皆さんもやってみてください。

奥村：

ぜひ皆さんもやっていただきたいです。

シモツヨシ：

感動しますね。

よしこ：

感動します。痛いから、絶対開脚なんか嫌だとずっと思っていたから。

じゅんじ：

お菓子を食べて寝ているだけですから、体を動かさないで。

よしこ：

あなたもラーメンを食べて寝ているだけでしょう。

シモツヨシ：

急な暴露大会が。

永田：

ぜひこれを機会に、やってみてもらいたいと思います。

奥村：

ぜひ色々やってみましょう。

司会：

皆さん、ありがとうございました。2部も、非常に濃い内容でしたね。

奥村：

そうですね。また新しいことが出てきて。

司会：

フレミングは、懐かしいと思ったと同時に、これによって体が整えられていくという、驚きでした。

奥村：

驚きでした。

司会：

実際にやってみて、いかがでしたか。またお話を聞かせていただきたいと思います。奥村さん。

奥村：

そうですね。フレミングというのは、学校の時にやっているか、ジャルジャルさんのネタ



でしか見ないのです。

シモツヨシ：

何人かうなずいておりますが。

奥村：

このようなものが体を作ることに生かされてくるというのが、すごいと思いました。

司会：

本当に驚きでした。たったこれだけで変わってくるのですね。

奥村：

少しの休憩時間でできるということがポイントだと思いますので、ぜひやっていただきたいと思います。

司会：

ありがとうございます。続きまして、よしこじゅんじのじゅんじさん。

じゅんじ：

体に変化が来て、びっくりです。

司会：

ずっと驚いていましたね。交差点ではやらないようにしていただきたいと思うのですが、ジャンプカもやはり。

シモツヨシ：

外は変わりますけれども、中身は変わらないという。

司会：

中身は変わらないということで。

じゅんじ：

ありがとうございます。

司会：

フレミングの手の形をすると、やはり変わりますか。

じゅんじ :

これは不思議です。僕は「ゲッチュー」かと思っていたのですけれども、違うのですね。

奥村 :

「ゲッチュー」でもなくて、「ゲッツ」ね。

じゅんじ :

ありがとうございます。

司会 :

ありがとうございました。よしこさんは、いかがですか。

よしこ :

私は開脚が本当に苦手で、開かないし、前に倒れないし、子どもの頃からいつも恥ずかしい思いをしていたのです。ただ、これはやる気が出ます。お守りのような感じで、自分でも「もう少し、これだったらいける」というような気持ちが、すごく楽しかったです。続けてやりたいと思いました。ありがとうございます。

司会 :

「楽しい」というフレーズが出ましたけれども、まさに今回の Sport in Life は、とにかく楽しんで取り入れていくということですので、ぜひ実践していただきたいと思います。では、シモツヨシさん、いかがでしたか。

シモツヨシ :

また来ないかと思いました。よかったです。

司会 :

奥村さんが、大人しくなさっていましたので。

シモツヨシ :

逆に言いづらいですね。僕は YouTube をやっているのですけれども、動画を作ったりすると、パソコン業務がありますので、肩がすごく凝るのです。ですから、フレミングをしての肩甲骨の動きが、僕の中では「これ、いいな」と思いました。パソコン業務をしている方は多いのではないかと思いますので、ぜひ実践していただきたいと思っております。ありがとうございました。

司会：

ありがとうございました。シモツヨシさんは、結構パソコン作業が多いんですね。

シモツヨシ：

パソコン作業ばかりです。

司会：

ということは、同じ体勢を保っていることが多いんですね。

シモツヨシ：

パソコンに向かって、ずっとこうです。

奥村：

それは、そのまま固りますね。

シモツヨシ：

本当に固まるのです。立つときに「うっ」となります。

よしこ：

後ろから椅子を取っても、そのまま固まっていますか。

シモツヨシ：

そのままこれです。

司会：

固定されているんですね。

シモツヨシ：

固定されているのです。

司会：

便利ですね。

シモツヨシ：

便利ですか。

奥村：

「便利ですね」はないでしょう。

司会：

あっという間に時間が過ぎていきますから、気づかないですよ。

シモツヨシ：

そうなのです。立つときに「ああっ」となるような感じですね。

司会：

そのようなときに、気づいたときにやってみる。

シモツヨシ：

そうですね。本当に参考になりました。ありがとうございます。

司会：

私もやってみたいと思います。では、総括で、永田さんからもお願いします。

永田：

今日は皆さん、2部も参加していただいて、ありがとうございました。

一同：

ありがとうございました。

永田：

視聴者の皆さんも、ありがとうございました。フレミングの手をお伝えしたのですが、今、大変な時期になって、テレワークや在宅勤務が多くなっているのですが、その中で、ちょっと体を構ってあげるといいですか、ケアしてあげるだけで気持ちも楽になりますし、体も楽になりますので、もっと気持ちも体も前を向いていただけたらということ、このイベントを通してお伝えしたいと思います。ぜひ皆さん、フレミングの手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した。もちろん皆さん、おうちでもやりますよね。

奥村：

はい。

よしこ：

ぜひ。

司会：

少し微妙なお返事が来ていますけれども、やはりここは奥村さんに締めていただきたいです。

奥村：

これは、僕たちだけではなく、見ていた方もやるのではないかと思っています。永田先生から教わった体操、そしてスポーツ、テレビの前も僕らも、やってやりますよ。

シモツヨシ：

もう1回いいですか。僕たちもやりたかったのに、1人でやってしまいましたから。

司会：

タイミングが、皆さん合わせづらかったですね。

奥村：

みんなで合わせるのですね。

司会：

そうですね。何か合図がありますか。

奥村：

では、「楽しくスポーツ」で、これでいきましょう。

司会：

分かりました。奥村さんのコールでお願いしましょうか。

奥村：

僕でいいですか。

司会：

もちろんです。

奥村：

ありがとうございます。それでは、頂きます。視聴者の皆さん、長い間ありがとうございました。そして、永田先生、ありがとうございました。

永田：

ありがとうございました。

奥村：

ということで、これからも、スポーツ楽しく…。

一同：

やってやりますよ！

奥村：

僕がカメラを見ているではないですか。その先にいるスタッフの方々が、「はい、もう1回」という感じになっていますけれども。

司会：

そうですね。やった方がいいでしょうか。

奥村：

大坂さんにお任せします。

司会：

それでは、もう1回いきましょうか。

シモツヨシ：

本当に全員でいきましょう。

奥村：

最後に皆さんでいきましょう。

シモツヨシ：

大きな声でいきましょう。

司会：

奥村さん、やはりコールをお願いします。せっかくですので、ここは決めましょう。これから、流行るかもしれないフレーズなのですから。

奥村：

時間もきてしまいましたので、さっといきましょう。スポーツ楽しく…。

一同：

やってやりますよ！

### 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ね。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