

「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

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「感じようカラダの可能性、楽しい美構造体操」(永田)

第1部

① 美構造とは何かについて

美構造とは、古武術をヒントにした正しい身体の使い方メソッドです。主におへその下にある丹田、腹圧に着目し、正しく身体を使うことを伝えます。身体の柔軟性アップ、スポーツのパフォーマンス向上、運動での怪我防止につながり、精神の安定が期待できます。

② 一瞬で柔軟性・可動域 UP する体験

美構造のすごさ、身体が目覚める変化を共有してもらいます。

左肩から二の腕にかけて右手で軽くつかみ、腕の外側に回してほぐします。次に、肘から前腕にかけて内側に回してほぐします。右も同様にします。ここからがミソです。左手の指先をすぼめ、右手で左の手首をつかみ、指先に向かって一気にシュッと引き抜きます。右側も同様にします。

やる前と比べ、可動域の広がりが感じられると思います。これは筋膜をつなげ、筋肉が連動することで柔軟性がアップするためです。

③ 美構造体操

私たちの身体は日頃の使い方の癖で筋膜がねじれています。体操でねじれを取り、身体の状態を整えます。

まず、主に下肢の筋膜を整えます。床に座り、右足を内側に曲げてかかとを引き寄せ、左足は伸ばします。右手を前方に出し、手の平を外側に向けた後、床に手の平をつけます。左手も同様にします。

次に、そのまま左足のつま先を内側に倒した状態で膝を立てた後、もう一度、左足をかかとから伸ばします。伸ばした状態で5回、股関節から押し蹴ります。両手を前に伸ばしながら上半身を右前に倒し、3回、鼻から息を吸って口から吐きます。この時に顔をあげると、リフトアップ効果があります。ゆっくり元の姿勢に戻ります。これを左右2回ずつ行います。こうすることで足が軽くなり、股関節の可動域が広がります。

次に肩回りの筋膜を整えます。座って右足を閉じて、左足を伸ばします。左のつま先を内側に倒して、膝を立てます。右手を前方に出し、手の平を外側に向けた後、手の平を右足の太ももに、指を自分に向け、肘を外側に向けて置きます。左手を前方に出し、手の平を外側に向け、肘を曲げて、おへそに近づけるように引き寄せながら手の平を床に置きます。この状態で上半身を左手に近づけるように屈伸運動を5回やります。右側も同様です。

④ 体操後のカラダの変化共有

カラダが軽くなって柔軟性が向上し、可動域が広がります。運動の前に行うと怪我の防止になります。正しい身体の使い方をすることで、疲れにくい身体を日頃から作ることができます。ぜひ美構造体操を通して、ご自身の身体が持っている可能性を引き出していきましょう。

第2部

① 美構造とは何かについて

(第1部と同様)

② 一瞬で柔軟性・可動域 UP する体験

(前半は第1部と同様)

両手を理科の授業で習ったフレミングの法則の形にしてしっかりと指を伸ばし、小指にきゅっと力をいれます。その状態で、腰に手をあてると、後屈でよく曲がります。

次にジャンプ力のアップです。足を肩幅に開いて、つま先立ち、足の側面立ち、かかと立ちをくり返します。この時、両手をフレミングの手の形にすると身体がぶれにくくなります。身体がぶれにくくなったと感じられるまでやると、ジャンプが軽く感じられます。

③ 美構造体操

(座りながらの前屈は、第1部と同様)

肩こりケアの動きです。両手をフレミングの手にし、上に伸ばします。壁を支えにしてやると、よりよいです。手が天井から引っ張られているようにピンと伸ばしたまま、肩甲骨から回す意識で外回り、内回りに動かします。両手を左右に伸ばして同様に行います。

④ 体操後のカラダの変化共有

(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身体を動かしてみてください。

以上