

## あなたの健康、応援します！GAORA SPORTSで 「健康応援プロジェクト #からだのじかん」がスタート！



# #からだのじかん

健康応援プロジェクト



新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から接触削減が叫ばれる昨今、生活の一部となっていたトレーニングの継続に苦労しているスポーツ愛好家の方々も多いことでしょう。

そんな“トレーニング難民”の方々に向けて、すぐに役立つ「からだ」に関するノウハウを紹介する番組がスタート！「健康応援プロジェクト #からだのじかん」と題して、楽しく、手軽に自宅でできるトレーニングや健康に関するメソッドの数々をお届けします。

さらに、これらの番組は GAORA SPORTS での放送に加え、今後 YouTube「GAORA SPORTS チャンネル」(<https://www.youtube.com/gaoratv>)でも配信していきます。

### ＜「健康応援プロジェクト #からだのじかん」番組一覧＞

番組タイトル	イエトレ( <a href="https://www.gaora.co.jp/dosports/3015630">https://www.gaora.co.jp/dosports/3015630</a> )
出演	桑原弘樹(コンディショニングスペシャリスト)
番組概要	プロ野球選手、プロレスラーなどトップアスリートのトレーニングコーチも務める桑原弘樹が自宅で出来るトレーニング方法を伝授します。自重のトレーニングでも負荷を上げていくテクニックを紹介。またサプリメントの使い方などコンディショニングのコツもお伝えします。
番組タイトル	自宅で簡単 カービーボディ「AYAのソックスエクササイズ」( <a href="https://www.gaora.co.jp/dosports/3015660">https://www.gaora.co.jp/dosports/3015660</a> )
出演	AYA(全米ヨガアライアンス500公式インストラクター。ETELA主宰)
番組概要	ヨガインストラクターのAYAが考案したフローリングでできる簡単エクササイズ。目覚めの時間に取り入れたい、良い1日を過ごすためのメソッド。
番組タイトル	おうちでワークアウト ～理想のBODY～( <a href="https://www.gaora.co.jp/dosports/3019280">https://www.gaora.co.jp/dosports/3019280</a> )
出演	勝村周一郎、安納サオリ
番組概要	「やせたい」「鍛えたい」でも続かない…この番組はそんなあなたを応援します。講師は業界屈指の知性派レスラー・勝村周一郎。そして生徒役には女子プロレス界注目のスター候補生・安納サオリ。TVの前で誰でも簡単にできるトレーニングを中心に紹介していきます。
番組タイトル	シモ' Sキッチン！( <a href="https://www.gaora.co.jp/yoshimoto/3019990">https://www.gaora.co.jp/yoshimoto/3019990</a> )
出演	下柳剛(元阪神タイガース)
番組概要	「健康のためにはカラダを動かさないとあかんし栄養もちゃんと取らなあかん」。この番組では44歳まで現役を続けた元阪神タイガースの下柳剛が、ひとり暮らしの学生さんや単身赴任のおっさんを応援するべく栄養満点で誰でも気軽に作れる男の一人飯を伝授します。なんでも料理には自信があるらしいんだけど…。
番組タイトル	宮原健斗のトレーニング最高ですか!?( <a href="https://www.gaora.co.jp/dosports/3020120">https://www.gaora.co.jp/dosports/3020120</a> )
出演	宮原健斗(全日本プロレス)ほか
番組概要	全日本プロレスの最前線で活躍する“最高の男”宮原健斗がお届けする、“最高”のトレーニング番組！家庭でできるトレーニングメニューからプロレスラーが日々鍛錬するメニューまで、宮原健斗が視聴者の皆さんを盛り上げながら楽しく指導していきます。
番組タイトル	VIVA!! おしえてマッスル
出演	澤木一貴(マッスルお兄さん)、オ木玲佳(妹マッスル)
番組概要	パーソナルトレーナー歴30年の澤木一貴と、筋肉アイドルのオ木玲佳が マッスルキャラクターになって日替わりエクササイズ! 皆知っている童謡や音楽に合わせて自宅で簡単に楽しくできるトレーニングをレクチャー。歌いながらトレーニングできる新感覚痛快エクササイズ番組をお届けします。
番組タイトル	狩野舞子の女バレ部！
出演	狩野舞子
番組概要	元バレーボール女子日本代表の狩野舞子が、現役時代に行っていた筋トレやストレッチを披露。自宅でもできる練習メニューも紹介します。全国のバレーボール部員やママさんバレーボーラーはもちろん、そうでない方もぜひ見てもらいたい番組です。
番組タイトル	Stay on the Slackline
出演	福田恭巳、木下晴稀
番組概要	幅わずか5cmのライン上でアクロパティックな演技を披露する、新感覚スポーツ『スラックライン』。この競技はその特殊性から一見取っ付きにくそうですが、スラックラックやスラックレールを使えば誰でも簡単に、しかも室内でスラックラインを楽しむことが出来ます。今回、スラックラックやスラックレールを使ったトレーニングを、日本選手権5連覇を達成した福田恭巳と「レッドブルアスリート」として世界で活躍する木下晴稀をご紹介します。