



2020-5-4

報道関係各位

総勢 12 人の選手がそれぞれ自宅でできるトレーニングを実践 「れおトレ～ライオンズとみんなでトレーニング～」 5 月 3 日 (日) より動画配信スタート！ ～選手たちの体をケアするライオンズのスタッフ陣が監修～



れおトレ～ライオンズとみんなでトレーニング～



総勢 12 人の選手が登場 (画像は森脇 亮介投手)

株式会社西武ライオンズでは、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から外出の自粛が続くなか、チームとファンの皆さまが一体となって共に乗り越えていこうという思いを込めて「家でも WE ARE ONE プロジェクト」を 4 月 28 日 (火) に発足しました。その一環として、普段選手たちの体のケアやコンディショニングをサポートしている球団本部メディカル・コンディショニンググループのスタッフ陣が監修した自宅で簡単にできるトレーニング「れおトレ～ライオンズとみんなでトレーニング～」(協賛: au じぶん銀行)を、昨日 5 月 3 日 (日) よりオフィシャルウェブサイト内の同プロジェクトページや球団オフィシャル YouTube など公開しました。

本企画は、新型コロナウイルスの影響により外出の自粛が余儀なくされ、運動をする機会が減るなど、心身ともに疲労がたまっているファンの方々や社会に向け、何かできることはないかと考え公開したものです。メディカル・コンディショニンググループのスタッフ 20 人が、シーズン中に実際に選手が行っているスタッフ考案のトレーニングメニューから、誰でも自宅で実践できるトレーニングを選びました。

第 1 弾は「^{きょうかく}胸郭編」。呼吸や肩甲骨の動きに関係する胸郭を中心に動かすことで、慣れない在宅勤務などで悩まされているつらい肩こりや腰痛の対策になります。スポーツを行っている方は、肩まわりや腰のケガ予防にもつながるトレーニングです。動画では、増田投手や平井投手など総勢 12 人の選手とともに、自宅で簡単にできるトレーニングを紹介しています。激しい動きや振動を伴う運動は入っておりませんので、選手と一緒にトレーニングをしている気持ちで安心して行っていただけます。

「れおトレ～ライオンズとみんなでトレーニング～」は、全 5 回にわたって配信する予定です。

◆株式会社西武ライオンズ 球団本部 チーム統括部 メディカル・コンディショニンググループ

ヘッド S&C ^{さかもと}坂元 ^{しのぶ}忍 コメント

ファンみなさんや社会に対して何ができるかをメディカル・コンディショニンググループのスタッフ陣で話し合い、これまでの知見を生かした、在宅で可能なトレーニング動画を企画しました。普段は選手が行なっているメニューの中から、一般の方でもできるものを紹介します。実際に動きを披露してくれるのは、ライオンズの選手たちです。

誰かのために在宅での勤務・学習をされている方、誰かに変わってお仕事をされている皆さん、皆さんのコンディショニングの維持・向上は医療従事者の方への応援にも繋がっていくと考えています。思いっきり自由に体を動かせるその日まで、この企画が皆さんの心身健康の維持・向上の一端となればと願います。

ぜひ動画をご覧ください。ご自宅で楽しみながら選手と一緒に体を動かしましょう！

◆「れおトレ～ライオンズとみんなでトレーニング～」の公開先

- ・オフィシャルウェブサイト内「家でもWE ARE ONEプロジェクト」ページ内
<https://www.seibulions.jp/weareone/>
- ・オフィシャルYouTube
https://www.youtube.com/watch?v=eJ6_iS5xhJE&feature=youtu.be
- ・オフィシャルTwitter
https://twitter.com/lions_official/status/1256795618686545920?s=20

※動画は下記URLよりダウンロードいただけます。

<https://18.gigafile.nu/0517-n85b80ec0a88cea9a7aa942a58381037d>

◆「れおトレ～ライオンズとみんなでトレーニング～」出演選手(第1弾)

投手:渡邊 勇太郎、増田 達至、松本 航、十亀 剣、野田 昇吾、平井 克典、森脇 亮介、松岡 洸希、
武隈 祥太、中塚 駿太

野手:山野辺 翔、呉 念庭

◆トレーニング動画のコンセプト

①動画の流れで気軽に実践

動画はまず1種目ずつ全て選手の動きに合わせてスタッフの声をあてた解説がついています。選手の動きを見ながら、同時にスタッフの解説を聞きながら動きをつかんでいただき、そのあと選手と一緒にやってみる構成です。そしてまた次の種目へと、適度にインターバルを挟む形で動画の流れに身を任せながら実践していただける内容になっています。

②住宅事情にも配慮

近隣の方や同じ家に住むご家族の生活スタイルにも配慮し、ジャンプやステップなど音や振動が出る種目は外しています。トレーニングを行う方以外にも配慮したメニューを心がけました。

◆「家でもWE ARE ONEプロジェクト」概要

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、外出自粛が続くライオンズファンに向けて、「家にいること」を少しでもポジティブにすることなどを目的にライオンズが出来ることを発信しています。

プロジェクトページでは、すでに発表している「お家で遊べる企画」や「オリジナルバーチャル背景」などを掲載しているほか、今後新たな企画などを公開していきます。

