

室伏長官考案「紙風船エクササイズ」について（概要）

資料 4



紙風船エクササイズとは

- 室伏長官がアスリート時代に考案し、実践していたエクササイズの一つです。
- 小さなお子さまからご高齢の方、そしてトップアスリートまで幅広く実施していただけるエクササイズです。紙風船をつぶさない、落とさないように様々な筋肉に力を入れたまま、紙風船を色々な方向に動かすエクササイズです。

紙風船エクササイズの様々なバリエーション



みんなで円になって行うことでチームワークを鍛える



子供から高齢な方まで一緒にできる

室伏長官によるパラアスリートへのインタビュー

趣旨

パラアスリートに、競技との関わりや向き合い方、体験談等をインタビューすることで、障害をどのようにして乗り越え、競技力を高め、パラリンピックでの活躍に至ったのか、パラアスリートたちが指導者などの周囲の人たちからどのようなサポートがあったかを聴取する。この内容を広く周知することで、スポーツ指導者の資質・能力の向上に繋げる。

第1弾

木村敬一選手（東京ガス、水泳、パリ2024パラリンピック競技大会金メダリスト）

第2弾以降は現在、調整中



インタビューの中では、木村選手のこれまでの競技とのかかわり方・向き合い方、身体の動かし方やトレーニング方法等を聴取することに加え、室伏長官が紙風船を使ったエクササイズを木村選手に指導。

左：紙風船を使ったエクササイズを木村選手に指導。

右：紙風船を使った水泳動作を想定したエクササイズを指導。

インタビューの様子はスポーツ庁のYouTubeチャンネルで今後公開予定