



【#ニューフィットネスプロジェクト第 3 弾】
 映像なし！？ 音声のみ！ おうちを飛び出し外で「聴いて」鍛えるトレーニング
 5 名の ReebokONE アンバサダーがあなたを耳元で鼓舞する！
 音声トレーニングコンテンツ「#聴くトレチャレンジ」12 月 7 日（火）より配信開始

特設サイト：<https://reebok.jp/new-fitness-project/>



グローバルフィットネスブランドのリーボック（所在地：東京都港区六本木一丁目 9 番 10 号、アディダス ジャパン内）は、コロナ禍の影響が長引く中でも、外に出て自由にフィットネスを楽しんでいただけるよう、現役のフィットネストレーナーとして活躍する 5 名の ReebokONE アンバサダーがそれぞれ考案した音声トレーニングコンテンツ「#聴くトレチャレンジ」を配信サービス「Spotify」にて 2021 年 12 月 7 日（火）より配信開始します。

特設サイト URL：<https://reebok.jp/new-fitness-project/>

■「#聴くトレチャレンジ」制作背景

昨年より続く新型コロナウイルスの影響により、フィットネス業界では、ジムが一時閉鎖を余儀なくされるなか、Youtube をはじめとする映像によるオンラインフィットネスコンテンツが隆盛し、「#宅トレ」と呼ばれるおうちトレーニングを行う方も増えてきました。一方で、そうした自宅でのトレーニングについては、部屋の狭さや騒音などのストレスを感じるという声も上がってきています。こうしたフィットネストレーナーの声を背景に、リーボックは自宅を飛び出し、外に出てもっと自由にフィットネスを楽しんでいただく機会を作れないかと考え、動画を視聴しなくとも「聴く」だけで、場所を選ばずフィットネスをすることができる音声コンテンツ「#聴くトレチャレンジ」を制作するに至りました。

<リーボック シニアディレクター 八木稔コメント>

リーボックはグローバルフィットネスブランドとして、コロナ禍が始まった当初から、知育運動プログラム「boks」の動画公開や、ニューノーマル時代のフィットネスを提案する「#ニューフィットネスプロジェクト」を立ち上げ、夏季の暑い時期のフェイスカバー※着用に伴う運動時のガイドラインをまとめるなど、様々な取り組みを行ってきました。リーボックは世界で 15 万人以上が登録する世界規模のフィットネスインストラクター専用コミュニティ「ReebokONE（リーボックワン）」を通して、世界中のフィットネスインストラクターをサポートしています。今回は「ReebokONE アンバサダー」5 名にご協力いただき、「#ニューフィットネスプロジェクト」の第 3 弾として、フィットネス初心者から上級者まで、気軽に「聴く」だけでトレーニングを楽しんでいただける音声コンテンツを制作しました。これにより、日本におけるフィットネスの盛り上がりにも貢献できればと考えています。

※リーボックでは、医療用マスクとの差別化を図るため、口と鼻を覆うファッションアイテムを総称し「フェイスカバー」という名称を使用しています。

■「#聴くトレチャレンジ」概要

名称：「#聴くトレチャレンジ」

配信日：2021 年 12 月 7 日（火）

配信プラットフォーム：Spotify（URL：<https://spoti.fi/31i4fAi>）

出演者：田辺莉咲子、島村麗乃、Sae、谷顕真、山口絵里加（順不同・敬称略）

特設サイト：<https://reebok.jp/new-fitness-project/>





■「#聴くトレチャレンジ」コンテンツについて

「#聴くトレチャレンジ」は、自宅でフィットネス動画を視聴するのではなく、外に出て、耳で聴いて、フィットネスにチャレンジしていただきたいという想いから作られました。それぞれのトレーニングは、現役のフィットネストレーナーとしても活躍する「ReebokONE アンバサダー」の5名が考案し、すべて5分程度の短いトレーニングとなっています。好きなトレーニングを1つだけ行ったり、5つ続けて行うことで1日のトレーニングプログラムを組み合わせるなど、フィットネス初心者から上級者まで、自由な組み合わせで、外で聴きながらトレーニングを楽しんでいただけるコンテンツです。

1. レイノインターバルラン／島村麗乃

●効くパーツ：心肺機能、耐乳酸、体幹部、全身

●コメント：

レコーディングのときも自分もテンションが上がるようにしゃべろうと思って収録しました。アスリート時代、走りこみの練習は苦手だったので、コーチの叱咤激励で頑張れたという思い出があるので、そういう効果があればいいなと思います。聴きながら走る、聴きながら運動することになると思うので、メニューも極端に難しいものでなく、耳から聴いてわかるような簡単なメニューになっており、取り掛かりやすいと思います。初心者の方もできると思うのでぜひ試してほしいです。

2. ファンクショナルトレーニング／田辺莉咲子

●効くパーツ：全身

●コメント：

私がレコーディングをする前後に他のアンバサダーの仲間たちがレコーディングしていたのですが、それを聴いただけで一緒にトレーニングしている気持ちになりました。すごくいい声で「頑張って！頑張って！」と言われると私も頑張れそうだと感じたので、皆さんもぜひ「#聴くトレチャレンジ」を聴いてトレーニングをやってみてください！

3. 今から始める CORE H.I.I.T／谷顕真

●効くパーツ：体幹部（横腹、下腹、臀部）

●コメント：

まず一番は、運動していることが楽しい、ワクワクすると思ってもらえるといいなと思いながらレコーディングしました。普段フィットネスをしていない人には、出来なくてもいいからとにかくやってみようという気持ちで、もし一歩踏み出してもらえたら、今後フィットネスを続けるきっかけになると思うので、ぜひそのきっかけ作りに使っていただきたいと思います。逆に普段からフィットネスをしている人には、新感覚で楽しんでほしいと思います。新感覚のプログラム、新感覚のトレーニングを体験してみて、フィットネスの発見につなげてもらいたいと思うので、フィットネスに出会った頃のフレッシュな気持ちで試してもらいたいと思います。

4. 下半身引き締めワークアウト／Sae

●効くパーツ：脚全般、臀部

●コメント：

視覚的に見本を見せることができないのが、トレーナーとしての新しい挑戦でした。自分がトレーニングをする側だったら、どんな伝え方だとわかりやすいかな？どんな言葉があったら最後までやりきれのかな？という点をいつも以上に考えました。音だけだからこそ、動作に集中できるプログラムになっていると思いますので、ぜひ「#聴くトレ」で ReebokONE アンバサダー全員のトレーニングに挑戦してほしいです！

5. 「美コア」アクティブウォーク／山口絵里加

●効くパーツ：体幹部、美姿勢

●コメント：

今回、「ながら」トレーニングの一貫としてプログラムを作らせていただいたので、出勤や買い物に行くときに何気なくラジオ感覚で聴いていただきたいと思います。まずは毎日、たった5分聴くだけでいいです！聴いているうちに歩きたくなったり、「なんか楽しそうだな」と思っていたとき、「フィットネスやってみたいな」に変わっていただけたら嬉しいです！

■出演者プロフィール（ReebokONE アンバサダー）

<島村麗乃>



スペインから逆輸入の元サッカー選手、パーソナルトレーナー、フィットネスモデル。2018年 BEST BODY JAPANにて優勝など、優秀な成績を収め、2019年にはマスター・スプリナショナル世界大会に日本代表として出場。一般社団法人ジャパンアスリートトレーナー協会（JATA）の代表理事を務める。現在 BS 朝日「イケトレ！おうちで楽フィットネス」にてレギュラー出演中。

Instagram：@reiphone10

YouTube：https://www.youtube.com/channel/UCrR65ztEC5p1uV9ej_QloZA

<田辺莉咲子>



Netflix/フジテレビ「TERRACE HOUSE TOKYO 2019-2020」出演し話題に。テレビ朝日・ABEMA「スポテイナーJAPAN」出演などスポーツタレントとして活動中。

SDGsにも関心が高く、Z世代中心に情報を発信している。

Instagram：@risako_tanabe

YouTube：<https://www.youtube.com/channel/UCivxFvXDzMggQj0ypysQZWg>



<谷頭真>



ニュージーランド発のグループフィットネスプログラム「レズミルズ」の No.1 人気トレーナー。レズミルズプログラム以外のパーソナルトレーニング、フィットネスイベントの出演でも活躍。

Instagram : @ken_kenshin.tani

<Sae>



2017年・2018年に「JBBF All Japan Bikini」で優勝するなど多くの大会で優秀な成績を収め、2019年からパーソナルトレーナーとなり、2020年には若くして数多くのモデル、タレント、トレーナー陣が通うパーソナルジム「COMME」の代表トレーナーとなる。

ボディアートトレーニング公式インストラクター。

Instagram : @smiley_19.95

YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCMkHBPYK3h8p5w0Q81HXQNg>

<山口絵里加>



食事などの生活習慣を整え、体幹（コア）を鍛えながら体温上昇と代謝アップを目指すオリジナルメソッド「美コア」の考案者で、Reebok ONE アンバサダーを務める。

トレーナー、インストラクター歴 15 年、生活習慣改善で一ヶ月-10 キロを実現するダイエットスペシャリストとして、数多くのアスリートやモデル、芸能人からも支持され、女性誌、テレビ出演の他、著書も多数。トレーニング動画を配信する YouTube チャンネル登録者数は 1514 万人を超える。美コアトレーナーを 100 名以上抱え、美コアメソッド普及に努めている。

Instagram : @erika_yamaguchi

YouTube : <https://www.youtube.com/user/erikayamaguchi>

美コア東京スタジオ : <https://bcore.jp>

■おうちを飛び出し外でのトレーニングを楽しむ！おすすめアイテム

【MEN'S】



【WOMEN'S】



リーボックを代表する高機能性フィットネストレーニングシューズ「NANO X1」をベースに、屋外でのトレーニングでもお使いいただけるよう、より高い耐久性と汎用性を持った一足にバージョンアップした新モデル「NANO X1 Adventure」。屋外ワークアウトをはじめ、週末のハイキングなど、アウトドアでのトレーニングにまつわる様々なニーズに応えます。

●名称 : Nano X1 Adventure (ナノ エックスワン アドベンチャー)

●品番/カラー : (左から)

[H02993] ガブルグレー/コアブラック/ネオンチェリー

[H67963] ガブルグレー/ブライトコバルト/パーストピンク

●サイズ : (左から)

24.0cm~30.0cm、31.0cm ※30.5cmの展開なし

22.0cm~27.0cm、28.0cm ※27.5cmの展開なし

●自店販売価格 : ¥16,940 (税込)

【読者・一般のお客様からのお問い合わせ先】

リーボック アディダスお客様窓口

0570-033-033 (電話受付 平日 9:30~18:00)

<http://reebok.jp/>