

2019年1月28日  
Smart Life Project PR事務局

【全国初！3省庁連携イベント】

元広島東洋カープ選手 天谷 宗一郎さん&カリスマトレーナーAYAさん登場

『FUN+HEALTH FESTA』

～厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」・スポーツ庁「FUN+WALK PROJECT」の連携イベント～

オープニングイベントレポート

話題沸騰中の『AYAトレ』をレクチャー  
トレーニングや健康についてのトークショーも

国民が健康寿命をのばし、人生の最後まで元気で楽しい毎を送れるようにしていくため、今般、国民の健康づくりを進める「厚生労働省」とスポーツを通じた健康増進に取り組んでいる「スポーツ庁」が、連携して健康施策を進めていくこととなりました。その一環として、2019年1月25日(金)・26日(土)に「イオンモール広島府中(広島県安芸郡府中町)」において、参加者に運動の必要性やバランスの良い食生活の重要性などを伝えることで、健康への意識の向上を図ることを目的とした楽しみながら健康になるイベント『FUN+HEALTH FESTA』(ファン プラス ヘルス フェスタ)を開催いたしました。「プレミアムフライデー」「健康経営」を進める経済産業省や健康づくりに取り組む広島県とも共同で開催します。3省庁(厚生労働省、経済産業省、スポーツ庁)が連携して健康増進イベントを開催するのは全国で初めてです。



本イベント初日には、2018年に広島東洋カープを引退した 天谷 宗一郎(あまや そういちろう)さんと、クロスフィットトレーナー AYAさんをゲストに迎え、栄養や運動など「健康」についてのトークショーや、AYAさんによる天谷さんへの『AYAトレ』レクチャーなどの演出を交えたオープニングイベント行いました。

また、会場ではみなさまに健康を意識してもらおうべく、脳年齢測定や血管年齢測定の実施や、広島県内の自治体で行われている健康を促進する取り組みの紹介、スポーツ庁が推進している「FUN+WALK PROJECT」の一環で、イオンモールの取り組み「イオンモールウォーキング」とコラボレーションした企画の実施などのブース展示も行われました。

トークセッションでは、クロスフィットトレーナー AYAさんと元広島東洋カープ選手 天谷 宗一郎さんに、健康について様々なことをお話いただきました。

天谷さんは現役自体の健康管理について「けがをしないようにはもちろん気を付けていました。試合前は特にルーティーンで同じストレッチを行っていました。」とコメント。AYAさんはご自身が健康面で最も気を付けていることに関して、「トレーニングのために栄養を取ることを意識しています。」とコメントしました。特に食事面に関して天谷さんは「結婚する前は好きに食べていたのですが、結婚してからは奥さんが食事に気を遣ってくれていました。美味しく栄養バランスを考えてくれる料理を作ってくれていて、支えられていると感じました。」とコメントしました。さらに、「広島東洋カープの中田廉選手は、プロテインを袋一杯に持っていて、シーンごとに飲むプロテインを使い分けて飲んでいました!」と、中田廉選手のごだわりも教えてくれました。また美しい筋肉、美筋をつくるためのレシピ本である『AYAごはん』を出版されているAYAさんは「トレーニングにエネルギーは必要なので、朝に必ず炭水化物を食べるようにしています。炭水化物の食べ過ぎはよくないのですが、摂り方によってはしっかりとエネルギーになるので、トレーニングのために食べるということ意識しています。」とご自身が大切にしていたポイントを話してくれました。

また、トレーニングについてAYAさんは「無理して我慢することはよくないので、“何でも食べていい日”“トレーニングをしない日”など週に何日か、“チートデー”という自分を甘やかせる日を作っています。」というコメントに対し天谷さんは大きく頷き、「野球にも通じる場所があります。野球は月曜日がお休みなので、月曜に向かっていくという感覚でした。色々なタイプの選手がありますが、僕は選手は休むことも大切だと思っています。甘いものが大好きなので甘いものをご褒美にトレーニングを続けていきたいと思えます!」と、意気込んでいました。

“運動”についてのパートでは、天谷さんは「最近では全く運動していません(苦笑)。久しぶりにトレーニングウェアを着てワクワクして、意味もなくジャンプしてしまいました(笑)。」と意外な回答に会場では笑いが沸き起こりました。さらにトレーニングを続けるコツとして、天谷さんは「野球をしていた時もそうでしたが、一つ目標を持って毎日続けるということが大切なのではないかと思えます。」とコメント。AYAさんは「目標を決めるということは大切なのですが、高すぎる目標設定をしてしまうと、できなかった時に挫折しか待っていないので、大きい目標のための道のりとして、小さい目標を一つずつ達成していくことが大切だと思っています。」と、ご自身の大切にしていることを教えてくれました。これに対し天谷さんは「高すぎる目標設定は挫折しか待っていない」がとても響きました。もう名言ですね。みなさん、本当にその通りだと思います。」とコメントしました。

さらにAYAさんから、様々なメディアで話題の『AYAトレ』を指南いただき、天谷選手にも実践していただきました。「体感トレーニング」「スクワット」「腕立て伏せ」のトレーニング教えてくれました。実際にやってみた天谷さんは「意外とスパルタでした(笑) 思っていた以上に強く押さえられていましたよ。でも久しぶりに運動できて楽しかったです。」とコメントし、久しぶりのトレーニングに充実している様子でした。

最後に健康について天谷選手は「何をするにしても健康は大切で、食事に運動は基本なので、まずはカーブロードを歩いてカーブを応援に来てください。」とコメントし、『FUN+HEALTH FESTA』を通して皆様に健康の大切さを広めていただきました。

またゲストの天谷さん、中村厚生労働省女性の健康推進室長、安達スポーツ庁健康スポーツ課長には、健康的なライフスタイル実現をサポートする取組として、天候に左右されず、いつでも安心安全快適な空間であるイオンモール館内にコースを設定してウォーキングを推奨する、「イオンモールウォーキング」に参加いただきました。イオンモールならではのウィンドウショッピングをしながらの会話で楽しそうにウォーキングしていました。



## 『FUN+HEALTH FESTA』 オープニングイベント概要

- 名称 : 『FUN+HEALTH FESTA』オープニングイベント
- 日時 : 2019年1月25日(金) 13:00~14:15
- 場所 : イオンモール広島府中 (広島県安芸郡府中町)
- 主催 : 厚生労働省、スポーツ庁
- 共催 : 広島県、中国経済産業局、中国四国厚生局
- 協力 : イオンモール株式会社、健康保険組合連合会広島連合会、全国健康保険協会広島支部
- 登壇者 : 厚生労働省 健康局 健康課 女性の健康推進室長 中村 洋心  
スポーツ庁 健康スポーツ課 課長 安達 栄  
広島県 スポーツ推進部長 薬師寺 保行
- ゲスト : 元広島東洋カープ選手 天谷 宗一郎さん  
クロスフィットトレーナー AYAさん
- 内容 : 主催者挨拶(厚生労働省 健康局 健康課 女性の健康推進室長 中村 洋心)  
主催者挨拶(スポーツ庁 健康スポーツ課 課長 安達 栄)  
共催者挨拶(広島県 スポーツ推進部長 薬師寺 保行)  
トークセッション(天谷さん・AYAさん)  
フォトセッション(天谷さん・AYAさん)  
FUN+WALK イオンモールウォーキング参加(天谷さん・中村室長・安達課長)  
囲み取材(天谷さん・AYAさん)

## 『FUN+HEALTH FESTA』とは

『FUN+HEALTH FESTA』とは、厚生労働省が進める「スマート・ライフ・プロジェクト」と、スポーツ庁が取り組む「FUN+WALK PROJECT」が連携して開催する健康増進イベントです。「プレミアムフライデー」「健康経営」を推進している経済産業省や健康づくりに取り組む広島県とも共同で開催します。

3省庁(厚生労働省、経済産業省、スポーツ庁)が連携した健康増進イベントの開催は、全国で初めてとなります。

## 『FUN+HEALTH FESTA』ブース展示概要

- ①「FUN+WALK PROJECT (スポーツ庁)」ブース  
…スポーツ庁の官民連携プロジェクト「FUN+WALK PROJECT」の取組を紹介します。また、イオンモールのウォーキングコースを歩いてクイズに正解した方、FUN+WALK アプリや万歩計などでその日に「8,000歩」歩いたご提示を頂いた方にイオンモールウォーキングのキャラクター「トコババ」のグッズをプレゼントします。
- ②「協会けんぽ広島支部」ブース  
…血管年齢測定を実施し、ご自身の血管年齢の変化を知ることでライフスタイルの改善を促し、健康の維持増進を図ることができます。
- ③「健康保険組合連合会 広島連合会」ブース  
…脳年齢測定を実施することで、ご自身の脳のすばやさ・おつかれ度(脳の元気度)・有効活用度をもとに脳年齢を認識することができます。
- ④広島県ブース  
…広島県が、健康を促進する様々な取り組みを紹介します。
- ⑤府中町ブース  
…イオンモール広島府中のある府中町が行う健康を推進する取り組みを紹介するとともに、府中町の食育キャラクターとして誕生した健康応援団長「朝パッ君」が、みなさんの健康を応援しに駆けつけてくれます。
- ⑥「ヘルシーグルメガイド」配布  
…県立広島大学の学生とコラボレーションし、イオンモール広島府中の飲食店舗のヘルシーメニューを特集したブックレットを作成しました。25日(金)より館内各所にて配布しています。
- ⑦「イオンモール」×「FUN+WALK PROJECT」VP展開  
…イオンモール広島府中の一部専門店と「FUN+WALK PROJECT」がコラボレーションし、ビジネスカジュアルスタイルなど、歩くことが楽しくなるようなコーディネート提案し館内各所にて展示します。

