

ここスタ～ここが僕・私たちのスタジアム～始動！！

東京オリンピック・パラリンピック競技大会を通じて高まったスポーツの機運を活かし、国民の皆様自身に身近な場所でスポーツを実施いただくための企画「ここスタ～ここが僕・私たちのスタジアム～」を始動します！

1. 企画概要

スポーツ庁では、東京オリンピック・パラリンピック競技大会を通じて高まったスポーツ実施の機運を活かし、今度は国民の皆様自身のスポーツ実施を促進していくことを目指しています。

この度、室伏長官が身近なものから運動・トレーニングを考案・実践されてきたことをヒントに、スポーツ庁職員の発案で、企画に賛同いただいたスポーツ関係団体や選手の協力のもと、簡単にできる運動・スポーツ紹介動画や競技紹介の動画を発信し、国民の皆様動画に動画を参考としたスポーツ実施を呼び掛ける企画、「ここスタ～ここが僕・私たちのスタジアム～」を始動します。

動画については、企画に賛同いただいたスポーツ関係団体等の動画配信サイトや SNS 等で発信いただくとともに、各動画のリンクをスポーツ庁ホームページ内の特設ページ（※）で一括掲載し、国民の皆様本企画への参画を広く呼びかけます。

（※）スポーツ庁ホームページ内の特設ページ（オリパラでスポーツの力を実感したあなたへ！！）

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1371920_00001.htm

2. 本企画への参画の呼びかけ

動画を見ていただいた方や、動画を参考に身近な場所で運動・スポーツを実施いただいた方には、印象的な動画を SNS 上で評価することや、自分が身近な場所において運動・スポーツを実施した様子を SNS 等で投稿すること等を通じ、本企画の拡大にご協力いただけるよう、呼びかけを行います。

3. 現在までに動画をお寄せいただいている団体・選手（50音順）（※）

AS ハリマアルビオン、岩手県立盛岡視覚支援学校、大宮ツインズ、川田雄太郎選手（スポーツチャンバラ）、埼玉県スポーツ協会、高松市スポーツ協会、東京ヴェルディ、日テレ・東京ヴェルディベレーザ、日本エスキーツennis連盟、日本障がい者バドミントン連盟、日本ゲートボール連合、日本チアリーディング協会、日本テニス協会、日本トライアスロン連合、日本パラ・パワーリフティング連盟、日本バレーボール協会、日本武術太極拳連盟、日本ボクシング連盟、日本ホッケー協会、日本ボディビル・フィットネス連盟

（※）12月3日までに動画を紹介いただいた団体・選手となります。今後も随時特設ページを更新予定です。







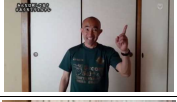





4. 現在までにお寄せいただいている動画



①簡単にできる運動・スポーツを紹介する動画、②競技紹介の動画、の2種類に分け、別添の動画を掲載いたします。

<担当>

スポーツ庁健康スポーツ課 本田、森岡、楠
電話：03-5253-4111（内線2688）
メールアドレス：kensport@mext.go.jp

(別添) 現在までに動画をお寄せいただいている団体・選手 (50音順)

団体・選手	動画の種類		動画タイトル	動画の説明	サムネイル画像
	運動・スポーツ紹介	競技紹介			
ASハリマアルピオン	○		【お家にある色々なボールを使って一緒にチャレンジしてみよう!】	お家にあるどんなボールでもいいのでボールを使って私たちのマネをしてみてください♪だんだん難しくなるかも😊	
岩手県立盛岡視覚支援学校	○		Let's ストレッチ	岩手県立盛岡視覚支援学校フロアバレーボール部です。この動画では普段私たちがアップの時に行っている運動を紹介いたします。難しい動きはありませんので気軽にチャレンジしてください。#ここスタ #スポーツ庁 #フロアバレーボール	
さいたま市少年野球チーム 大宮ツインズ		○	がんばろう 野球少年	コロナ禍で活動自粛していた全国の野球少年に向けて、燃え上がる熱い気持ちをいつまでも忘れぬようメッセージを込めた動画です。	
川田雄太郎選手 (スポーツチャンバラ)		○	スポーツチャンバラ1本勝負!～目指せ100人对戦～	スポーツチャンバラの体験会として屋外で剣を使って1本勝負を開催中!	
埼玉県スポーツ協会		○	埼玉水球ガールズ	女子アイスホッケーとアイスホッケー体験教室	
高松市スポーツ協会	○		別紙のとおり		
東京ヴェルディ	○		東京ヴェルディSDGsヴェルレンジャー中村一昭コーチが紹介するかんたんスポーツ!	東京ヴェルディの選手やコーチが、身のまわりのもので簡単にできるスポーツを紹介します!	
	○		東京ヴェルディSDGsヴェルレンジャー松本哲男コーチが紹介するかんたんスポーツ!	東京ヴェルディの選手やコーチが、身のまわりのもので簡単にできるスポーツを紹介します!	
	○		東京ヴェルディSDGsヴェルレンジャー安齋将人コーチが紹介するかんたんスポーツ!	東京ヴェルディの選手やコーチが、身のまわりのもので簡単にできるスポーツを紹介します!	
	○		東京ヴェルディSDGsヴェルレンジャー武藤輝謙コーチが紹介するかんたんスポーツ!	東京ヴェルディの選手やコーチが、身のまわりのもので簡単にできるスポーツを紹介します!	
	○		東京ヴェルディ佐藤凌我選手が紹介するかんたんスポーツ!	東京ヴェルディの選手やコーチが、身のまわりのもので簡単にできるスポーツを紹介します!	
日テレ・東京ヴェルディベレーザ	○		日テレ・東京ヴェルディベレーザ三浦成美選手が紹介するかんたんスポーツ!	東京ヴェルディの選手やコーチが、身のまわりのもので簡単にできるスポーツを紹介します!	
日本エスキーツニス連盟		○	エスキーツニス 競技イメージPV1	「エスキーツニス」は広島発祥のテニスです。木製のラケットと羽がついたゴムボールで打ち合います。	


日本障がい者バドミントン連盟	○	梶原選手のトレーニングPart1	バドミントンWH2クラスの梶原大暉選手によるチェアワークトレーニング動画です！	
	○	梶原選手のトレーニングPart2	バドミントンWH2クラスの梶原大暉選手によるチェアワークトレーニング動画です！	
	○	梶原選手のトレーニングPart3	バドミントンWH2クラスの梶原大暉選手によるチェアワークトレーニング動画です！	
	○	梶原選手のトレーニングPart4	バドミントンWH2クラスの梶原大暉選手によるチェアワークトレーニング動画です！	
日本ゲートボール連合	○	「Gate ball ～ゲートボール入門～ゲートリレー」	「小学生向け学習教材用にアレンジしたゲートボールです。」	
日本チアリーダー協会	○	We are cheerleaders	スポーツ庁の「ここスタ」企画に賛同し動画を作成しました！是非、一緒にチアリーダーを楽しみましょう。この動画での「チア」に挑戦してくれた皆さん、#ここスタ とつけて是非投稿して下さいね	
日本テニス協会	○	「テニピンでテニスのミライを創る」	小学校体育への普及という枠を超え、テニスへの育成・強化の発展にも貢献する	
日本トライアスロン連合	○	トライアスロンに使える！肩胛骨まわりの柔軟性アップ！	オリンピックが実際に取り入れていた簡単おうちトレーニング方法を紹介します	
日本パラ・パワーリフティング連盟	○	パラパワーリフティング的 \上半身を鍛えてカッコよくなろう！ / 「肩の筋肉」編	ペットボトルを使って、お水の量で重さを調整。誰でも簡単に、どこでも取り組める運動です。	
	○	パラパワーリフティング的 \上半身を鍛えてカッコよくなろう！ / 「胸の筋肉」編	ペットボトルを使って、お水の量で重さを調整。誰でも簡単に、どこでも取り組める運動です。	
日本バレーボール協会	○	「家にある身近なものを使ってスパイクフォームの練習をしよう！」	「バレーボールのスパイクフォームの練習です。自宅にあるガムテープで肩への負荷も少なく手軽にスイングの練習ができます」	

日本武術太極拳連盟	○	【量半量でできる】カンフーエクササイズ (バランス編)	バランス系エクササイズ。提膝、弾腿、扣腿、盤腿の4種類。 あなたはどこまで行けるでしょうか！？ チャレンジしてみてください^^	
	○	カンフーエクササイズ2分でめっちゃ効く！【ダンス苦手でもマンションでも大丈夫】	カンフー特有のストレッチをご紹介。身体の柔らかさを諦めることなかれ！カンフーでこれから手に入るものです！！ ここで学んで広い中国武術の世界へ飛び込もう！	
	○	【ダンス苦手でも大丈夫】2分でめっちゃ効くカンフーエクササイズ【マンションOK】	ダンスが苦手でも、マンションにお住まいでも、時間がなくても大丈夫。 2分間でめっちゃ効くカンフーエクササイズ！	
	○	武術太極拳の基本練習の紹介	最初に教わる基礎練習と動作を組み合わせた応用練習です。 ぜひ武術太極拳を体験してみてください。	
	○	カンフー体操/動画を見ながらマネしてみよう	武術太極拳の基本の型です。動画を見ながらマネできます。 まずは元気に！	
	○	武術太極拳ジュニア競技種目の紹介～中学生編	武術の基本をしっかり学びながら、基礎体力を養います。武術太極拳ジュニア競技種目（国際第一套路：長拳・刀術・剣術・棍術・槍術）の紹介です。	
	○	武術太極拳ジュニア競技種目の紹介～高校生編	武術の基本と身体能力、加えて競技選手としてのセンスを磨きます。武術太極拳ジュニア競技種目（国際第三套路：長拳・刀術・剣術・棍術・槍術）の紹介です。	
	○	JOCジュニアオリンピックカップ 武術太極拳～競技大会PV	武術競技を知らない方と、2年間大会が中止になってしまったジュニア選手のために。	
日本ボクシング連盟	○	シャドーボクシングチャレンジ	全国の高校生ボクサーにSNSにシャドーボクシングの動画を投稿してもらい、その動画をスペシャルゲスト審査員に審査してもらった企画です。	
日本ボディビル・フィットネス連盟	○	ここスタ～ここが僕・私たちのスタジアム～	健康でカッコイイ身体で過ごす為、毎日の生活にトレーニングを取り入れましょう！	
日本ホッケー協会	○	【親子でホッケー】ドリブル練習【トミさんコーチングNo.01】	つながる！ひろがる！プロジェクト！ 日本ホッケー協会公式のジュニア向け練習動画の配信がスタート！	
	○	【親子でホッケー】ドリブル練習～ボールと身体のコントロール～【トミさんコーチングNo.02】	つながる！ひろがる！プロジェクト！ 日本ホッケー協会公式のジュニア向け練習動画の配信がスタート！	
	○	【親子でホッケー】ドリブル練習～ボールと身体のコントロールPart2～【トミさんコーチングNo.03】	つながる！ひろがる！プロジェクト！ 日本ホッケー協会公式のジュニア向け練習動画の配信がスタート！	
	○	【親子でホッケー】ドリブル練習～スピードで逃げ切れ！～【トミさんコーチングNo.04】	つながる！ひろがる！プロジェクト！ 日本ホッケー協会公式のジュニア向け練習動画の配信がスタート！	


(別紙) 高松市スポーツ協会からのご紹介動画

運動プログラム動画


動画URL	https://youtu.be/HSwUTsUoK9o
動画タイトル	運動プログラム動画を配信します！～yoga program～
説明文	コロナ禍の中、新しい生活様式にあわせた運動方法を紹介する動画です。
スクリーンショット	


動画URL	https://youtu.be/cTxvaVhxd_g
動画タイトル	親子体操 (Parent-child gymnastics) ～高松市運動プログラム動画配信～
説明文	コロナ禍の中、新しい生活様式にあわせた運動方法を紹介する動画です。
スクリーンショット	

動画URL	https://youtu.be/ExR2Xm7Mk6Q
動画タイトル	歩き方ひとつでこんなに変わる (運動プログラム動画～ウォーキング～)
説明文	コロナ禍の中、新しい生活様式にあわせた運動方法を紹介する動画です。
スクリーンショット	


動画URL	https://youtu.be/0k5vCSKDj7k
動画タイトル	「5分でスッキリ！ストレッチ（高松市運動プログラム動画）」
説明文	コロナ禍の中、新しい生活様式にあわせた運動方法を紹介する動画です。
スクリーンショット	

動画URL	https://youtu.be/gbR6gO4-Gi0
動画タイトル	太極拳で気持ち良く免疫力を高めよう！（高松市運動プログラム動画）
説明文	コロナ禍の中、新しい生活様式にあわせた運動方法を紹介する動画です。
スクリーンショット	

動画URL	https://youtu.be/B1MC4iW7Ecc
動画タイトル	カンフーで筋力と柔軟性を高めよう！（高松市運動プログラム動画）
説明文	コロナ禍の中、新しい生活様式にあわせた運動方法を紹介する動画です。
スクリーンショット	

動画URL	https://youtu.be/yBbg7vHxZXY
動画タイトル	どなたでも自宅で簡単！肩こり改善体操（高松市運動プログラム動画）
説明文	コロナ禍の中、新しい生活様式にあわせた運動方法を紹介する動画です。
スクリーンショット	

動画URL	https://youtu.be/WrnVOVJ-FAU
動画タイトル	ヒップホップダンスで代謝アップ！痩せやすい体に！（高松市運動プログラム動画）
説明文	コロナ禍の中、新しい生活様式にあわせた運動方法を紹介する動画です。
スクリーンショット	

動画URL	https://youtu.be/JAKCKtl_al
動画タイトル	自力整体で無理なく気持ちよく、ほぐしましょう！（高松市運動プログラム動画）
説明文	コロナ禍の中、新しい生活様式にあわせた運動方法を紹介する動画です。
スクリーンショット	

動画URL	https://youtu.be/xBmsRaSAsTA
動画タイトル	老後に向けてしっかり貯めよう！貯筋運動（高松市運動プログラム動画）
説明文	コロナ禍の中、新しい生活様式にあわせた運動方法を紹介する動画です。
スクリーンショット	 A person is sitting on a chair, performing a leg exercise. They are wearing a white t-shirt and dark pants. The background features a wall with logos, including the 70th anniversary logo of the Japanese Red Cross Society.

動画URL	https://youtu.be/1pWhzEpAvhw
動画タイトル	美しく正しい姿勢で、腰痛予防！体幹トレーニング（高松市運動プログラム動画）
説明文	コロナ禍の中、新しい生活様式にあわせた運動方法を紹介する動画です。
スクリーンショット	 A person is lying on their back on a green mat, performing a core exercise. They are wearing a white t-shirt and dark pants. The background features a wall with logos, including the 70th anniversary logo of the Japanese Red Cross Society.

チャレンジ動画

動画URL	https://youtu.be/-8K5mVzSnt8
動画タイトル	カマタマーレ讃岐チャレンジ動画「サッカー（3タッチ+ジャンプ）」
説明文	高松市を拠点に活動しているトップスポーツチームのチャレンジ動画です。（カマタマーレ讃岐）
スクリーンショット	 Three soccer players in blue uniforms are standing in a gymnasium. They are wearing blue jerseys with white accents and blue shorts. The player in the middle is holding a soccer ball. The background shows a gymnasium floor and some equipment.

動画URL	https://youtu.be/uKcbwu8jS2Y
動画タイトル	香川ファイブアローズ チャレンジ運動「バスケットボール ドリブル編」
説明文	高松市を拠点に活動しているトップスポーツチームのチャレンジ動画です。（香川ファイブアローズ）
スクリーンショット	

動画URL	https://youtu.be/LKBc4umfrpU
動画タイトル	香川ファイブアローズ チャレンジ動画「バスケットボール シュート編」
説明文	高松市を拠点に活動しているトップスポーツチームのチャレンジ動画です。（香川ファイブアローズ）
スクリーンショット	

動画URL	https://youtu.be/FuKHoTFwJN4
動画タイトル	香川アイスフェローズチャレンジ動画「アイスホッケー スケーティング編」
説明文	高松市を拠点に活動しているトップスポーツチームのチャレンジ動画です。（香川アイスフェローズ）
スクリーンショット	

動画URL	https://youtu.be/omOTD1friLM
動画タイトル	香川アイスフェローズチャレンジ動画「アイスホッケー シュート編」
説明文	高松市を拠点に活動しているトップスポーツチームのチャレンジ動画です。（香川アイスフェローズ）
スクリーンショット	

動画URL	https://youtu.be/0VXy9pRAfQs
動画タイトル	香川オーリーブガイナース チャレンジ動画「野球 バッティング編」
説明文	高松市を拠点に活動しているトップスポーツチームのチャレンジ動画です。（香川オーリーブガイナース）
スクリーンショット	

動画URL	https://youtu.be/PocgB-e54jg
動画タイトル	香川オーリーブガイナース チャレンジ動画「野球 ピッチング編」
説明文	高松市を拠点に活動しているトップスポーツチームのチャレンジ動画です。（香川オーリーブガイナース）
スクリーンショット	