熊谷市
記者クラブ取材情報

令和4年5月30日発表
担当課:ラグビータウン推進課

タイトル

埼玉ワイルドナイツ選手と一緒に熊谷ラグササイズ動画で暑熱順化

1．日時　令和４年６月１日（水）

2．場所　YouTube上にアップロード

動画紹介ページはこちら ※6月1日(水)公開予定

3．事業概要

熊谷ラグササイズ動画が完成しました。
暑さが本格的になる前から暑熱順化に取り組んでいただけるよう、６月からYouTube上で熊谷ラグササイズ動画を配信します。

【内容】
ラグササイズ考案者の三宅　敬氏監修のもと、FW（フォワード）編とBK（バックス）編のラグササイズメニューを考案しました。レクチャー動画をYouTube熊谷市公式チャンネルで配信することで熱中症対策を推進します。

【周知等】
・関係各所にチラシを設置します。
・スクマム公式Twitterをフォローし、キャンペーン企画ツイートをリツイートした人から抽選で５名に埼玉パナソニックワイルドナイツの選手のサイン色紙をプレゼントするキャンペーンを予定しています。

【出演者】
三宅　敬（読み：みやけ　たかし）氏
特定非営利活動法人　ワイルドナイツスポーツプロモーション理事長
元ラグビー日本代表、元パナソニック　ワイルドナイツ選手
床田　裕亮（読み：とこた　ゆうすけ）選手≪FW編出演≫
埼玉パナソニックワイルドナイツ選手　ポジション：プロップ
竹山　晃暉（読み：たけやま　こうき）選手≪BK編出演≫
埼玉パナソニックワイルドナイツ選手　ポジション：ウイング

4．特徴やPRポイント

・暑さ対策と言えば夏本番に講じるイメージが強いですが、この事業は、「夏の暑さが本格的になる前に体を暑さに適応させ、熱中症にならない体づくりを促進する」という暑さ対策です。
・動画には埼玉パナソニックワイルドナイツの床田裕亮選手と竹山晃暉選手が出演します。
・動画の視聴者が一緒にトレーニングできるよう、トレーニングの間に休憩時間を挟むなど、継続して取り組みやすい工夫をしています。

5．その他

・この事業は、暑さ対策プロジェクトチームの発案によるものです。
・「ラグササイズ」はNPO法人ワイルドナイツスポーツプロモーションと合同会社ノーサイドクラブによる登録商標です。

※ 資料の有無（ 有 ・ 無 ）

担当者　ラグビータウン推進課　新井
連絡先　048-524-1111(内線345)／(直通)048-524-1135

暑さに負けない身体作り！

×

熊谷市 × 埼玉ワイルドナイツ

熊谷ラグササイズで暑熱順化



ラグササイズ考案者

みやけ　たかし
三宅 敬 氏

元ラグビー日本代表
ﾜｲﾙﾄﾞﾅｲﾂｽﾎﾟｰﾂﾌﾟﾛﾓｰｼｮﾝ理事長

動画出演選手



とこた　ゆうすけ
床田 裕亮 選手



たけやま　こうき
竹山 晃暉 選手

暑熱順化とは？

体が暑さに慣れることです。熱中症にならないためには体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

ラグササイズとは？

ラグビー × エクササイズ＝ラグササイズ！ラグビーならではの動きを取り入れたエクササイズです。危険な動きは一切なく、誰もが気軽に体を動かせます。

Let's 熊谷 ラグササイズ

埼玉ワイルドナイツ選手が出演する
熊谷ラグササイズ動画はこちらを
チェック！

みんなで一緒にLet's ラグササイズ！

©熊谷市

【お問合せ】
熊谷市総合政策部ラグビータウン推進課
電話：048-524-1135（直通）　FAX：048-525-9335