

カウダ
うごかせ!
ニッポン!
MOMOIRO CLOVER 2 × 日本郵政グループ



— 第4回 —
**Sport
in Life
Award**



エイジグループ・ナショナルチャンピオンシップシリーズ オフィシャル準備体操「MEKIMEKI体操」 実施の手引き

2025年3月19日
第1.0版



シリーズ参画大会主催者の皆さま

2025年シーズン、新たに日本郵政株式会社が、エイジグループ・ナショナルチャンピオンシップシリーズのパートナーとしてトライアスロンファミリーの仲間入りをしていただけることになりました。

日本郵政が進める、「カラダうごかせ！ニッポン！」プロジェクトの核となるコンテンツである、「MEKIMEKI体操」をエイジグループ・ナショナルチャンピオンシップシリーズの公式準備体操として認定し、各大会を盛り上げていただきます。

本体操は様々なスポーツイベント、幼稚園・小学校等での採用を全国的に進んでおり、スポーツ庁「第4回 Sport in Lifeアワード」にて最優秀賞に相当する「大賞」を受賞しました。



2024年にテスト実施したオールキッズジャパントライアスロンin真岡、千葉シティトライアスロンでは、「皆が笑顔になって楽しく体操してくれるので、会場に一体感が生まれた」「これからはトライアスロン＝MEKIMEKI体操だね」など、ポジティブなコメントを多数いただきました。

事故防止につながる準備体操として、また大会の盛り上げコンテンツのひとつとして、MEKIMEKI体操をぜひ実施いただきますようお願いいたします。

誰もがライトに楽しめる、あたらしい体操！

日本郵政グループスポーツ応援アンバサダー「ももいろクローバーZ」とコラボレーションした「カラダうごかせ！ニッポン！」プロジェクトのメインコンテンツとして開発。

「MEKIMEKI体操」は、時間・場所・ペースなどの制約にとらわれず、「のびのびカラダを動かせば、きっと、ココロまで動き出すはず！」そんなコンセプトで作られました。

老若男女を問わず日本全国を元気にする体操です。

「幼児の運動不足」「人生100年時代」「健康経営」など、現代の様々な社会課題の解決コンテンツとして広く活用していきたいと考えています。

▼特設サイトはこちら！



カラダうごかせ！ニッポン！

MEKIMEKI体操

検索



MEKIMEKI体操～カラダうごかせ！ニッポン！～
＜いっしょに体操！バージョン＞



MEKIMEKI体操～カラダうごかせ！ニッポン！～
＜スタンダードバージョン＞



MEKIMEKI ※MEKIMEKI体操の編曲版
＜ももクロ楽曲としてリリース＞

体操のお兄さん＜佐藤弘道さん（医学博士）＞が監修

健康づくりに必要な3つの体力要素「筋力(筋トレ)」「有酸素(持久力)」「柔軟(ストレッチ)」プラス「リラックス」を取り入れた新しい体操。いつでも、どこでも、だれとでも、楽しく体を動かしましょう！



楽しく笑顔になる体操・会場の一体感が醸成できるため、盛り上げアトラクション兼準備体操として活用可能

2024年度 採用大会 主催者の声

2024 オールキッズトライアスロンジャパンin真岡・井頭公園

開会式からの流れで実施。緊張した様子のジュニア選手も、MEKIMEKI体操を実施することで表情が和らぎ、会場全体が活気づきました。
そのまま良い雰囲気でのレーススタートとなり、良い流れを作ることができました。



2024千葉シティトライアスロン大会

初めての人もそうでない人も、誰もが簡単に実施できる体操。
ポップな音楽なので、選手だけでなく、会場にいた主催者スタッフやライフセーバーも思わずカラダが動き出しました。



2024年度 採用大会 参加者の声

2024 オールキッズトライアスロンジャパンin真岡・井頭公園

子どもの応援に家族で駆け付けました。
体操実施後も、会場ではBGMとしてMEKIMEKI体操の音楽が流れていて、思わず音楽に合わせてカラダを動き出していました！
「これからはトライアスロン＝MEKIMEKI体操にして欲しい」



2024千葉シティトライアスロン大会

ウォーミングアップが足りないまま会場入りしてしまいましたが、MEKIMEKI体操でカラダを動かしてから競技に挑めたので、リラックスしてスタートを切ることができました。



5分程度で実施可能！

開会式での実施例（オールキッズ真岡）

時刻	イベント
9:30-9:35	開会の挨拶
9:35-9:50	競技の諸注意説明
9:50-10:00	MEKIMEKI体操
10:00～	競技開始

実施タイミング

- ・開会式の中でみんなで実施
- ・各ウェーブスタート前に実施

MEKIMEKI体操のご紹介（1分）

体操の一部をインストラクターと練習（2分）

体操

- ①3分10秒/フルで実施した場合
- ②1分40秒程度/1番までの場合

ウォーミングアップ完了（計5～7分）



5分程度で実施可能！

実施タイミング

- ・開会式の中でみんなで実施
- ・各ウェーブスタート前に実施

MEKIMEKI体操のご紹介（1分）

体操の一部をインストラクターと練習（2分）

体操

- ①3分10秒/フルで実施した場合
- ②1分40秒程度/1番までの場合

ウォーミングアップ完了（計5～7分）

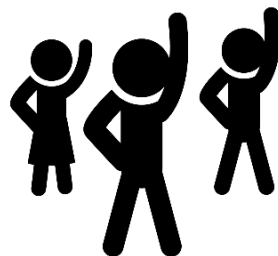
各ウェーブスタート前の実施例（千葉シティトライアスロン）

時刻	イベント
7:00:00	MC開始
7:40:00	MEKIMEKI体操① 4分
7:55:00	シュプレヒコール がんばるぞ系の掛け声
7:59:20	カウントダウン 40秒
8:00:00	スタンダード 第1グループ 一斉スタート
8:01:00	スタンダード 第2グループ/リレー ローリングスタート
8:10:00	スタンダード 第3グループ ローリングスタート
8:10:00	MEKIMEKI体操② 4分
8:30:00	スタンダード 第4グループ ローリングスタート
8:32:00	スタンダード 第5グループ ローリングスタート
8:34:00	スタンダード 第6グループ ローリングスタート
8:55:00	MEKIMEKI体操③ 4分
9:15:00	スタンダード 第7グループ ローリングスタート
9:17:00	スタンダード 第8グループ ローリングスタート
9:19:00	スタンダード 第9グループ ローリングスタート
9:50:00	MEKIMEKI体操④ 4分
10:05:00	MEKIMEKI体操⑤ 4分
10:10:00	スプリント 第1グループ ローリングスタート
10:25:00	スプリント 第2グループ ローリングスタート
10:27:00	スプリント 第3グループ ローリングスタート

本体操実施のために特別に追加手配するものは、ほぼありません！

主催者さままでご用意・ご対応いただきたいこと

- ・控室兼更衣室（女性インストラクターの場合）
- ・音響設備（大会で既存でご用意いただいている環境でOKです）
- ・ヘッドセット又はピンマイク（スタンド/ワイヤレスマイクでも可）
- ・ステージ（演台/表彰台でも可）
- ・選手の皆様への事前告知（大会公式HP/アスリートガイド等）
- ・実施報告（大会終了後に動画または写真を提供）



日本郵政からご提供するもの

- ・体操インストラクターは日本郵政が派遣します（交通費宿泊費は日本郵政負担）。
- ・音源、進行台本案、アスリートガイド用告知ページも日本郵政側で用意
- ・事前準備チェックリスト（別途ご提供）があるので、確認事項が漏れることなく、簡単にすり合わせ可能

【各種資料格納先】

https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1rU47Mw0MrdYO1scPox_n9uBF9yd8YwIP



3月19日（水）

主催者の皆様へ周知（本メール&資料展開）



4月18日（金）まで

実施可否をフォームからご回答



大会開催日の約2カ月前

実施チェックリストに基づいて内容確認



大会開催日の約1か月前

インストラクターとの調整



大会開催の1週間後

実施模様（写真・動画）を報告いただく