



PRESS RELEASE

2017年11月27日
アディダス ジャパン株式会社

アディダスウィメンズアンバサダー・榮倉奈々さんが一般の参加者とともにトレーニング
“しなやかに動ける身体づくり”の秘訣は、今の自分に“気づく”

adidas Special MeCAMP with Nana Eikura
11月26日(日)開催 <http://adidas.jp/mecamp/>



マルチスポーツブランドのアディダス ジャパン株式会社(本社：東京都港区、代表取締役：ポール・ハーディスティ)は、女性向けマルチスポーツコミュニティ「adidas MeCAMP(アディダス ミーキャンプ)」にて、アディダスウィメンズアンバサダーの女優・榮倉奈々さんをお招きして実施するイベント「adidas Special MeCAMP with Nana Eikura」を、11月26日(日)に開催いたしました。

「adidas Special MeCAMP with Nana Eikura」では、トレーニングをライフスタイルに取り入れる榮倉奈々さんが実践する「しなやかに動ける身体づくり」を、榮倉さんと共に総勢約50名の一般参加者に体験していただきました。

イベント当日は、アディダスのトレーニングウェアに身を包み登場した榮倉奈々さん。「いつも実践しているトレーニングよりもギュッと内容が詰まったトレーニングときいているので、緊張しますが楽しみです。」と初めてMeCAMPに参加することにもワクワクした様子でイベントをスタートしました。

トレーニングプログラムでは、「今日の自分に気づくためのトレーニング」をテーマに、榮倉さんが日々のトレーニングの中で感じるという「自身の身体への気づき」に着目した、実際に榮倉さんが行っているトレーニングを体験。まずは参加者たちが、自分の身体と向き合う時間から始まり、より動ける身体へと改善を目指すトレーニング、そして応用編までと、一連の流れを追うことで、これまで気づけなかったそれぞれの身体の動き方を知るきっかけ作りとなるようなトレーニングを実施いたしました。

続いてトークショーでは、榮倉さんが考える、日常にトレーニングを取り入れる意味や、食事に対する考え方をテーマにトークを展開。榮倉さん自身の「自分自身と向き合う時間の大切さ」についての考えをお話されました。

「トレーニングをするうえで大切にしていること」について訊かれると、「人と比べるのではなく、自分と向き合うことが一番大切だと思っています。」とコメント。さらに、トレーニングを通して、「最近はなかなかトレーニングができる時間がなくて、ちょっとストレスを感じていました。」と本音を漏らす一面も。そうした自身のトレーニングとの向き合い方について「ストレスに思わない距離感を見つけて、30代、40代、50代になっても自然に寄り添えるものにしたいです。」と語りました。普段は見えない榮倉さんの意外な一面が垣間見えたことで、同年代の参加者の共感を生む等身大の女性としての榮倉さんをうかがい知ることができ、さらにライフスタイルや生き方のヒントを得られるトークショーとなりました。

さらに、日々の食事に対する考え方について、「ごはんや調味料など、毎日口にするものはより良いものにしたいなと思っています。」という榮倉さんが注目する食材である寝かせ玄米を使った食事プログラムもトークショー後に提供。榮倉さんは、食事プログラムを楽しむ一般参加者と笑顔で言葉を交えながら交流をしました。最後に「運動も食事も日々の継続が一番だと思っています。自分に合ったライフスタイルへの取り入れ方を考えながら、自分に寄り添ったトレーニングを続けていっていただければと思います。」とコメントし、会を締めくくりました。

自分自身で目標を設定し、変わっていく自分を楽しんでいく、「自分自身の身体への気づき」から「変化」、「プロセス」までを楽しむ榮倉さんの考えも感じることでできるイベントとなりました。

このような機会を通じて、アディダスは、今後もスポーツに打ち込む女性たちが、自分なりの手法を見つけ出し、新たな自分を創造していくプロセスをサポートしてまいります。

■当日の様子



■榮倉奈々さん プロフィール

1988年2月12日 鹿児島県出身

ファッション誌のモデルとして活躍をし、

2004年より女優として活動を開始、その後、数多くのドラマや映画に出演。

■ adidas MeCAMP について

「adidas MeCAMP」は、前に進み続ける女性のためのマルチスポーツコミュニティです。2016年2月の発足以来、これまでのべ2,000人以上が参加しています。毎週末、adidas直営店にて開催されるWEEKLY EVENTに加え、毎月開催のMONTHLY EVENTでは、ヨガやピラティス、バレトンなど様々なスポーツプログラムを提供。これまでにを行ったスポーツプログラムは13種類以上に渡り、アディダスの契約トレーナーをはじめとした豪華な講師陣や、スペシャルゲストが登場しています。どの回も、アディダスの最新ウェア、シューズの試着をご用意しており、無料かつ手ぶらで参加いただくことが可能です。