

### 野球少年・少女応援企画

野球芸人・ティモンディがおうちで出来る野球トレーニング「家事トレ」に挑戦！

JA 共済×ティモンディコラボ動画『ティモンディの家事トレ』

7月1日（水）より「ティモンディベースボールTV」（YouTube）にて順次公開

JA 共済連（全国共済農業協同組合連合会・代表理事理事長 柳井 二三夫）では、未来を担う子どもたちの健康で健全な育成や豊かな地域社会づくりを目的に、日本リトルリーグ野球協会および日本リトルシニア中学硬式野球協会に協賛しています。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により十分な練習ができず、自宅で過ごす時間が長い子どもたちのために、おうちでできる効果的な野球の練習方法や、“野球”という絆でつながる全国の皆さんのメッセージなどを発信するコンテンツ『HOME BASEBALL』を特設サイトにて公開しております。

この度、本コンテンツ第二弾として芸人・ティモンディさんを起用したコラボレーション動画『ティモンディの家事トレ』を7月1日（水）より「ティモンディベースボールTV」（Youtube）にて順次公開します。

この度公開する動画『ティモンディの家事トレ』は、済美高校野球部の同級生として出会った芸人・ティモンディさんが、家事を工夫してできる本格的な野球トレーニング「家事トレ」に挑戦するコラボレーション企画です。「家事トレ」は、アスリートのトレーニング分析を行っている筑波大学 川村卓准教授が監修。一流のアスリートも取り入れているトレーニングを家事をしながら実践できます。

今回は、JA 共済とのコラボレーション企画ということで、ティモンディの高岸さんは、トレードマークの“オレンジ”を封印し、JA 共済カラーの“グリーン”の衣装で登場。

ティモンディのお二人には肩甲骨の可動域を広げる「窓拭きトレーニング」、投球時のリリース力を高める「買い物袋トレーニング」、変化球を投げる技術を磨く「コップ拭きトレーニング」、股関節の強化と柔軟性がアップする「床拭きトレーニング」に挑戦いただき、トレーニング後のピッチングやバッティングの変化を検証します。「家事トレ」実践後のお二人の変化にご注目ください。



## ■JA共済×ティモンディコラボ動画『ティモンディの家事トレ』

---

### <ティモンディの家事トレ #1 窓拭き>

第1回は「窓拭きトレーニング」。肩甲骨から大きく動かすイメージで窓を大きく拭くと、肩甲骨の可動域が広がって肘の位置が上がり安全な投球に繋がるトレーニングです。実践後、ティモンディのお二人がキャッチボールをすると、肩の軽さに驚き。「毎日続けていたら、150キロくらい出そう」とトレーニングの効果を実感します。

### <ティモンディの家事トレ #2 買い物袋>

第2回は「買い物袋トレーニング」。利き手の人差し指と中指で買い物袋を持つことで、投球時のリリース力がアップするトレーニングです。ティモンディの高岸さんが、高校時代の野球部の掛け声を出しながら実践すると、指がガチガチになるほどの効き目が。その後の検証では、スピン量の上がった豪速球を披露します。

### <ティモンディの家事トレ #3 コップ拭き>

第3回は「コップ拭きトレーニング」。コップの中と外側を回すように拭くと、早く布を回す動作が変化球を投げる技術に繋がるトレーニングです。ノリノリでコップを拭くティモンディのお二人がトレーニング実践後にピッチングに挑戦すると、驚愕のカーブを連発。「済美高校のときより野球上手くなっているかも!？」と驚きの表情を見せます。

### <ティモンディの家事トレ #4 床拭き>

最終回は「床拭きトレーニング」。軸足をしっかりと固定し、前のめりにならないように意識することで、股関節の強化と柔軟性がアップするトレーニングです。二人で学生時代の床拭きエピソードを語りながらトレーニングを実施。結果、いろいろなコースに投げる前田さんに、高岸さんはバランス良く打ち返し、打率の高いバッティングを見せました。

## ■インタビュー

---

### <ティモンディ 前田裕太さん・高岸宏行さん>

#### Q. 撮影を終えての感想を教えてください。

前田さん：我々は基本的に公園とかでキャッチボールをするので、こうやってわざわざ場所を借りて野球をさせてもらったりとか、こんなトレーニング方法あるんだよみたいなのを僕らがそもそも勉強になったね。

高岸さん：そうね。JA共済さんがおっしゃる「相互扶助」という言葉で、僕たちにとってもですし、家事をすることでお家の方だったり、そして少年野球の団体の方にも貢献していこうという姿勢がすごく感じられて、僕自身も勇気をもらえたとし、すごく勉強になりました。

前田さん：そもそも、我々も勉強になったからね。こういうのを通じて、他の人にも「こういうトレーニング方法があったんだ」というのを知ってもらえる良いきっかけになったかなと思いました。

### **Q. 実際に「家事トレ」を体験してみていかがでしたか？**

前田さん：やっぱり、家事ってそもそも大変なんだなというのを実感するのも当然なんですけれども、そこをちょっと工夫しただけで野球に応用できるみたいなのは、何でもちゃんと考えれば応用できるんだなというのは感じたね。

高岸さん：グラウンド以外でもこんなところに練習方法、成長する種が落ちているんだって、本当に感動しました！

前田さん：いわゆる監督さんとか、各チームの指導者の方に教えてもらう練習法以外でも、自分で考えて、それこそ（家事を）手伝いながらとか、何かをしながら、その中で自分のためになる練習法みたいなものが、多分もっといっぱいあるんだろうなというも実感したので、引き続きもし今後機会があったらお家の方を手伝いながらとか、自分のことを成長させていくプラスアルファで何かできるようなものがあれば紹介していただけたらいいね。

高岸さん：野球だけじゃなくてもいろいろなチャンスだったり、成長のヒントがいろんなところに落ちていると思うので、センサーを張っていききたいなと思いました。

### **Q. お二人は普段「家事トレーニング」はしていますか？**

前田さん：僕は本当にもう家でひたすら本を読んだりとかしていて、トレーニングは全くしていませんけど、高岸は家で普段トレーニングは何してるんだっけ？

高岸さん：僕は公園で色んな方とジャンプを一緒にしたり、ストレッチをしたり、フットワーク系のメニューで体幹を鍛えたり、あと（相方と）お時間が合うときは一緒に遠投をしたりして、練習をしています。

前田さん：公園でよくやっているの、なんか「名物おじさん」みたいになってきているんですけど、派手なオレンジ色でトレーニングをしていたりするの。そういう意味でも、子どもたちともそこで交友があったりするよね？

高岸さん：（子どもたちと）お互いに「やればできる！」と言い合って、鼓舞し合って、高め合っています。また、（子どもたちがやっている）プニプニの野球をたまに混ぜてもらったりしています。

### **Q. お二人は普段、「家事」はやられていますか？また、得意ですか？**

前田さん：僕は高校に入ってからずっと一人暮らしをしていて、高岸もそうなんですけど、実家で生活をしていないので、そういう意味では、洗濯、料理も含めてやらなければいけないことはたくさんありました。正直家を離れるまでは親がやっていたので、大変さみたいなものは全然気付かなかったんですけど、高校に入って入寮して、自分のことを自分でやらなきゃいけなくなってからは、その大変さみたいなのはすごい感じたよね。

高岸さん：そうね。僕自身はお家があまり裕福ではなかったというのもあって、母親がパートを掛け持ちでやっていたので、家事をやるのが（もともと）多かったのですが、家事にこんなトレーニングのヒントがあるっていうのは今回初めて知ったので、いい体験になりました。

前田さん：「家事トレ」でそういうのが発見できたというのは、当時もし知れてたら、もうちょっと高岸（が）成長できてたかもしれないもんね。

高岸さん：でも今知れたっていうことがよかったから、これから活かしていきたいです。

前田さん：今は、それこそ忙しいときとかは、ロケ先でお弁当とかをいただいたりすることが多いんですけど、やっぱりこの時期は家にいる時間が僕らも多くなるので、そういう意味では、高岸も洗濯とか好きだしね。

高岸さん：洗濯と掃除は大好きなので、これからもトレーニングの一環として、続けていきたいと思います。

#### **Q. お二人は済美高校の野球部出身ということで、高校野球の思い出もあるかと思います。**

#### **今年の夏は残念ながら甲子園が中止になってしまったというところで、球児たちへのメッセージをお願いします。**

前田さん：もちろん今の球児の子たちが心を痛めているのを僕らが分かってあげられるとは当然言えないんですけど、その中で僕らが強いて言えると言えば、当然勝ち負けにこだわって練習していた分、ショックなものはあると思うんですけど、勝ち負けが全てかと言われたらそこだけじゃないもんね、高校野球の大事なところは。

高岸さん：そうね。今はどうしても挫折の気持ちだったりを持ってしまうと思うんですが、これをはね除けていくことで、より人間的にも成長できますし、何が大事かということ甲子園に向かって、みんなで同じベクトルで絆を一つにして練習をしてきたこと、この過程こそが甲子園だと思うので、これからも前向きに頑張りたいなと応援しています。

前田さん：この経験が全て水の泡だったかって言われたら、社会人になったときとか、それこそ大学に入ったりとか、新しい目標を設定したときに、頑張り方を知れてるっているのは、本当にやってきた積み重ねが、今後生きるものではあるからね。

高岸さん：これからの人生に必ずプラスになるので、これからどんどん成長していくことも間違いなしだし、楽しいことがいっぱい待っているのだから前向きにやって欲しいです。

前田さん：そういうことを高校生たちに、3年生も含め伝えたいなと思いますね。

#### **Q. この動画をご覧になる、野球を頑張る子どもたちへのメッセージをお願いします。**

前田さん：今の時期、とても環境的に、僕らの小さいころと比べるとなかなか大変だとは思いますが、今後良くないことが起きたりとか、環境（が原因）でいろいろ引っ越ししちゃうったりとか、自分の環境でやれることが限られちゃうりすることってたくさんあると思うので、その中で何ができるのかが大事だよな。

高岸さん：今は少し制限されているなと思うかもしれないですけど、このように JA 共済さんみたいに少年野球全体を盛り上げようとしてくれている方たちがいっぱいいます。みんなは一人じゃないんで、今できることをしっかり考えて、ベストを尽くして行ってください。みんななら、やればできる！

## ■プロフィール

---



### ◇ティモンディ

前田 裕太<まえだ ゆうた>/高岸 宏行<たかぎし ひろゆき>

2015年1月に、済美高校野球部の同級生であった前田と高岸により結成されたお笑いコンビ。前田は済美高校2年次から控え投手兼野手としてベンチ入りし、筋力は全国トップクラスを記録していた。高岸は、投手として最速147km/hを記録し、2018年12月には150km/hをマークして話題に。非常にゆったりとしたクセのある喋り方で、なおかつポジティブな性格が特徴。

## ■WEB 動画概要

---

- タイトル : ティモンディの家事トレ  
出演 : ティモンディ (前田裕太・高岸宏行)  
公開日 : 2020年7月1日(水)  
動画リンク : <https://youtu.be/WpAt-okDg4I>  
『HOME BASEBALL』特設サイト : <https://social.ja-kyosai.or.jp/baseball/>