

MC・笥美和子 番組アシスタント・井上清華(フジテレビアナウンサー)
女性の悩める“からだ”事情を解決するエクササイズ番組
FODオリジナル番組『#きわめたいッ』

2019年3月9日（土）0時00分配信開始

<http://fod.fujitv.co.jp/s/genre/sports/ser1149/>

株式会社フジテレビジョン（本社：東京都港区、代表取締役社長：宮内正喜、以下フジテレビ）は、フジテレビが運営する動画配信サービス FOD で提供中の、数多くの対象作品が定額で見放題になる FOD プレミアムにて、FOD オリジナル番組『#きわめたいッ』を、2019年3月9日（土）0時00分より配信開始いたします。



『#きわめたいッ』

（左前から）宮河マヤ、中島ケイカ、笥美和子、井上清華（フジテレビアナウンサー）、鈴木あや、迫田里奈
 (C)フジテレビ

『#きわめたいッ』は、第1回「美背中」、第2回「美脚」、第3回「美腹筋」、第4回「美尻」と4つのテーマを設け、それぞれのボディメイクのスペシャリストが、美ボディの秘訣をアドバイスする番組です。

オススメの家トレや、筋トレ飯など、すぐにマネできるヒントが盛りだくさんの内容で、トレーニングを始めたきっかけやツライ過去の話など、スペシャリスト達のパーソナルにも迫ります。

そして、ステキなトレーニング写真の撮り方をソーシャルメディアプロデューサーの生駒幸恵がアドバイスするなど、今日から始めるハッピーなボディメイクライフを応援します。

番組 MC は今回が初 MC となる笥美和子、番組アシスタントは井上清華（フジテレビアナウンサー）が務めます。

初回のテーマは「美背中」。ボディメイクのスペシャリスト鈴木あやが、ピラティスを取り入れた美ボディの秘訣をアドバイスします。鈴木あやの「美背中」の秘密に迫るため、普段のジムでのトレーニングメニューから、自宅でもできる家トレ、その食生活などを紹介します。また、鈴木あやのパーソナルな部分、ボディメイクを始めるきっかけにもなったモデルの撮影現場で言われたツライ一言についてお話しします。



3月9日配信「美背中」番組画像



ボディメイクのスペシャリスト4名

寛美和子(MC)コメント

「初めての MC でドキドキしていましたが、撮影が始まると井上アナウンサーも明るい方で、女子会のようなラフな状態で過ごせたので、気負うことなく楽しくできて良かったです。中でも宮河マヤさんに教えてもらったお尻のトレーニングでゴムバンドを使ったものはダイレクトに効きました。プリっとしたお尻は憧れていましたが程遠いと思っていたので、ちょっと夢が膨らみました。日常の中で前向きに取り組める方法やそれぞれの体の向き合い方、考え方を聞けて良かったです。」

井上清華フジテレビアナウンサー(番組アシスタント)コメント

「寛さんとはにかかく可愛くて、透明感があって 1 日幸せな気分で収録できました。気遣いの出来る方でぶつかっても「大丈夫？」と声をかけて下さったのが印象的でした。中でも印象に残ったのは、ポールを使ったストレッチです。ポールを使いながらストレッチをすると痛い所がすぐに分かり、画期的でした。ストレッチは簡単で、テレビを見ながらでも出来るので、是非続けてみたいと思いました。」

河野美里(プロデューサー)コメント

「SNS 上で筋トレ動画や美ボディの写真をよく目にするようになりましたが、憧れはあってもジムに通う余裕が無い、面倒くさい、何から始めていいか分からない、、、そのようなお悩みを持った女性は多いのではないのでしょうか？ボディメイクのスペシャリストの皆さんは完璧に見えますが、実は私たちと同じような悩みや辛い過去があり、それら乗り越えて美しい体を手に入れています。自宅でできるトレーニングも多数紹介されますので、是非寛さんと一緒に体を動かしてみてください！」

◇ FOD オリジナル番組『#きわめたいッ』 概要

- タイトル: #きわめたいッ
- 配信開始日: 3月9日(土)0時00分以降、毎週土曜日0時00分に最新話配信(4週連続)
- 出演: MC 寛美和子
番組アシスタント 井上清華(フジテレビアナウンサー)
他 ボディメイクのスペシャリスト4名、ソーシャルメディアプロデューサー 生駒幸恵
- スタッフ: プロデューサー 石川綾一(フジテレビ)/河野美里(フジテレビ)/西雅史/奥村達哉
演出 稲本祐子
- 制作著作: フジテレビ
- 制作協力: ディ・コンプレックス
- URL: <http://fod.fujitv.co.jp/s/genre/sports/ser1149/>
- 番組公式 Instagram: https://www.instagram.com/kiwametai_fod/

◇ FOD プレミアム 概要

フジテレビが運営する動画配信サービスです。月額 888 円(税抜)~で、テレビで放送中の番組をはじめ、往年のドラマ、バラエティ、アニメや国内外の映画など 30,000 本以上の対象作品が見放題でお楽しみいただけます。インターネットに接続したテレビ、パソコン、スマートフォンなどで視聴可能です。

- URL: http://fod.fujitv.co.jp/s/special/premium_cp1/



◇ 株式会社フジテレビジョン 会社概要

- 会社名: 株式会社フジテレビジョン
- 代表: 代表取締役社長 宮内正喜
- 所在地: 〒137-8088 東京都港区台場2-4-8
- 設立: 平成20年10月1日(新設分割のため)
- URL: <http://www.fujitv.co.jp/>