



World Triathlon
Championship Series
YOKOHAMA
2025



ワールドトライアスロンシリーズ横浜大会における エイジグループ選手とのMEKIMEKI体操実施案

2025.4.23 抜粋版

実施概要

目的	<ul style="list-style-type: none"> エイジグループ選手が安全にレースに臨むために準備体操を行う。 ももいろクローバーZとのコラボレーションにより、トライアスロンに関心が薄い観客の集客やメディアの取材誘因を行い、大会と横浜の街に更なる賑わいを創出する 国内外から注目されるイベントでMEKIMEKI体操を実施することで、MEKIMEKI体操と日本郵政が進める「カラダ動かせニッポン！プロジェクト」の理解浸透を進める。
日程	<ul style="list-style-type: none"> 2025年5月18日（日） ①7:35-7:45、②8:40-8:50、③9:40-9:50、④10:45-10:55 雨天決行（レースが中止の場合は中止）
ゲスト	<ul style="list-style-type: none"> スタプラ研究生（ももいろクローバーZ 妹分グループ）
対象	<ul style="list-style-type: none"> エイジグループ選手および観客
場所	<ul style="list-style-type: none"> 横浜市山下公園周辺特設会場（別紙）
内容	<ul style="list-style-type: none"> スタプラ研究生とエイジグループ選手がレース前の準備体操としてMEKIMEKI体操を行う



実施スケジュール

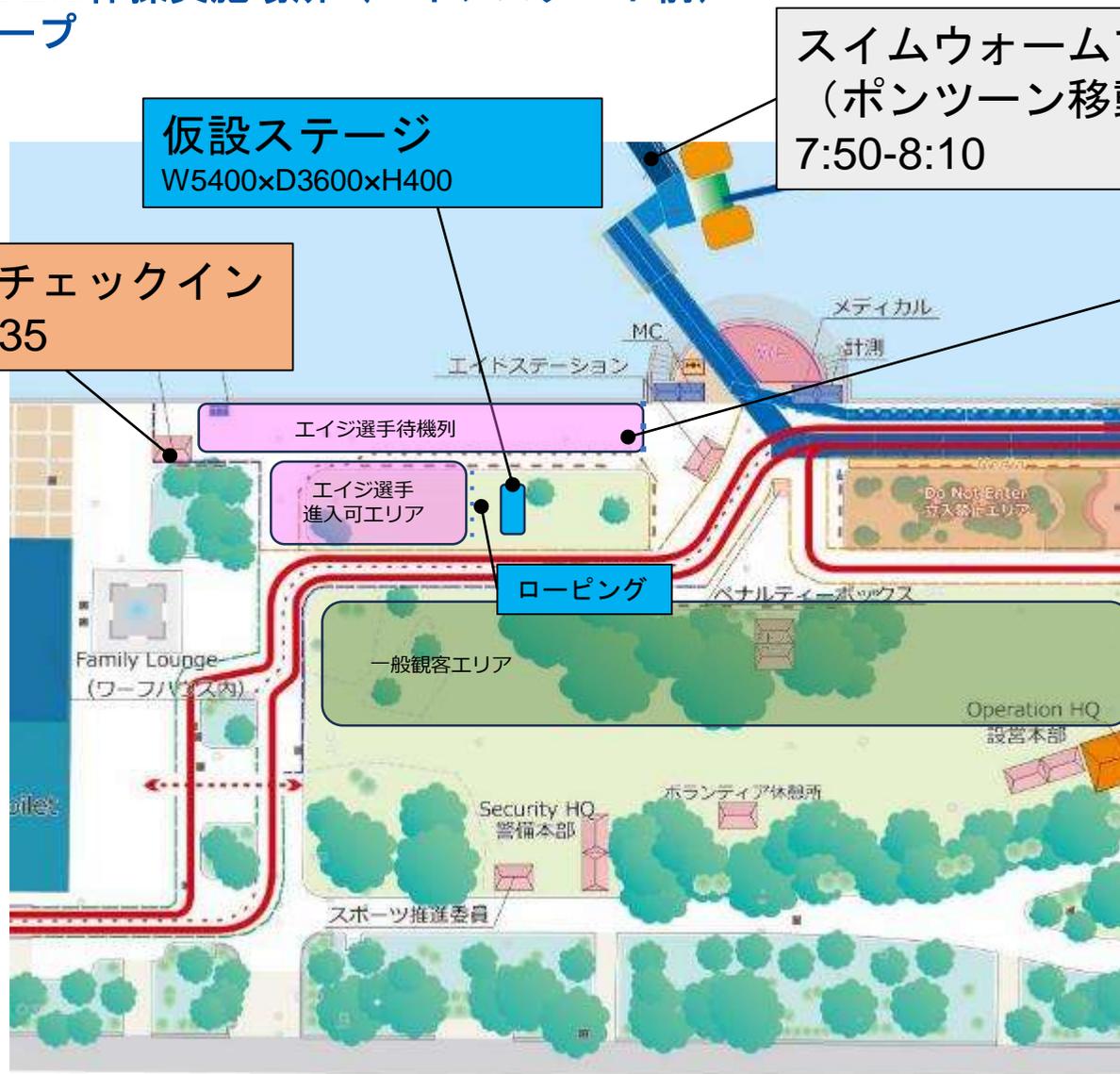


日 時	イ ベ ント	会 場
5月18日 (日)		
6:00	トランジションオープン	山下公園 (トランジションエリア)
6:00 - 13:00	メカニックサービス	山下公園
6:00 - 15:10	荷物預り	山下公園
6:00 - 16:00	託児所	波止場会館
6:00 - 17:00	メディアルーム/メディア登録	山下公園
7:00	交通規制開始	各コース
7:15	エイジパラ競技TRI-6	各コース
7:20	エイジパラ競技TRI-1~5	各コース
7:35 - 7:45	MEKIMEKI体操 (グループA向け)	エイジスイム待機列前芝生広場
8:30 -	バイクピックアップ	山下公園
8:40	リレー選手受付	山下公園
8:40 - 8:50	MEKIMEKI体操 (グループB向け)	エイジスイム待機列前芝生広場
9:00	スプリントディスタンス選手受付	山下公園
9:40 - 9:50	MEKIMEKI体操 (グループC向け)	エイジスイム待機列前芝生広場
10:20	リレー競技	各コース
10:45 - 10:55	MEKIMEKI体操 (グループD向け)	エイジスイム待機列前芝生広場
11:10	スプリントディスタンス競技	各コース
14:00	交通規制解除	各コース
13:50 - 14:00	MEKIMEKI体操 (レース後のアトラクション&表彰式まで場を持たせるつなぎとして)	山下公園(表彰ステージ)
14:00 - 15:30	エイジメダルセレモニー	山下公園(表彰ステージ)
17:00	LOCミーティング	ホテルニューグランド
9:00 - 16:30	ハマトラFES	象の鼻パーク

スタプラ研究生
登場機会



MEKIMEKI体操実施場所 (エイジスタート前) Aグループ



・ステージエリアは柵で囲われているため一般客は進入できない (選手・関係者のみ進入可能エリア)

エイジスタートスケジュール

エイジバラ

Group	Wave	受付	Bike Check-in	Swim Check-in	Swim Warm up	Start	Category	Race No
TRI	TRI	6:00-6:15	6:00-6:30	6:45-7:00	7:00-7:15	7:15	TRI-6	61-63
							GUIDE	GUIDE
						TRI-1	11	
						TRI-2	21-23	
						TRI-3	31-34	
						TRI-4	41-42	
	TRI-5	51-54						

スタンダード男子

Group	Wave	受付	Bike Check-in	Swim Check-in	Swim Warm up	Start	Category	Race No								
A	1	6:00	6:00	7:20	7:50	8:00	M30-34	1001								
		6:20					M35-39	1175								
	2	6:20					7:15	7:35	8:10	8:06	M40-49	1201				
		6:35									M40-49	1352				
	3	6:35									6:00	7:20	7:50	8:13	M40-49	1401
		6:50													M40-49	1556



MEKIMEKI体操 進行内容（案） （スタプラ研究生）

<セレモニー開始>

- 7:35 セレモニー開始、MC概要説明
- 7:36 登壇者 登場、挨拶
- 7:38 メキメキ体操スタート（約3分）
- 7:41 選手へのエールを送って締め。
- 7:43 選手、ポンツーンへ移動

※7:50からのスイムウォームアップまでに選手移動が間に合うよう、7:45までには終了したい。

<登壇者スケジュール>7:10 ホテルニューグランド発

- 7:20 MCテント入り、マイクセット
- 7:30 MCからMEKIMEKI体操の紹介、スタプラ研究生の紹介
- 7:35 セレモニー開始
- 7:43 セレモニー1回目終了
- 7:50 スタプラ研究生、ホテル控室へ

※以下、MEKIMEKI体操4回目まで同様のスケジュール



参考) MEKIMEKI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～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！





参考) スタプラ研究生

「スタプラ研究生」は、ももいろクローバーZや私立恵比寿中学など、数々の人気女性グループを輩出してきたスターダストプロモーションの“次世代スター育成プロジェクト”として2022年より本格始動。現在は15人組のグループとして、中高生を中心に、全国各地でライブ出演やSNS配信、地域イベントなどに積極的に参加し、「明るさ・元気・一生懸命さ」を武器にした清新なパフォーマンスで注目を集めています。

今回はエイジグループ競技スタート前にMEKIMEKI体操を実施し、エイジアスリートや観客を盛り上げます。



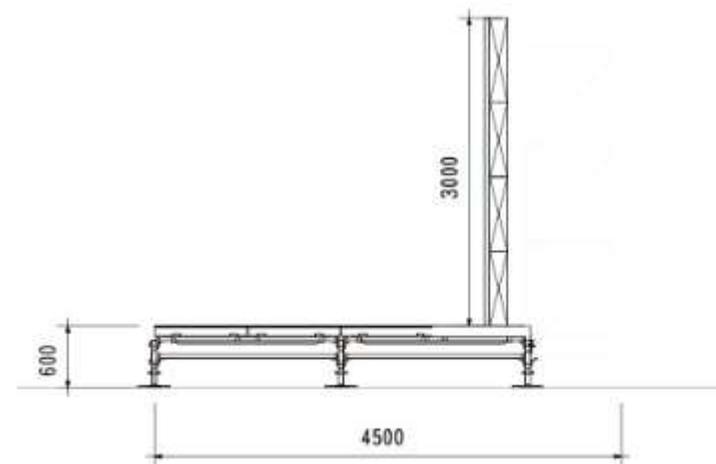
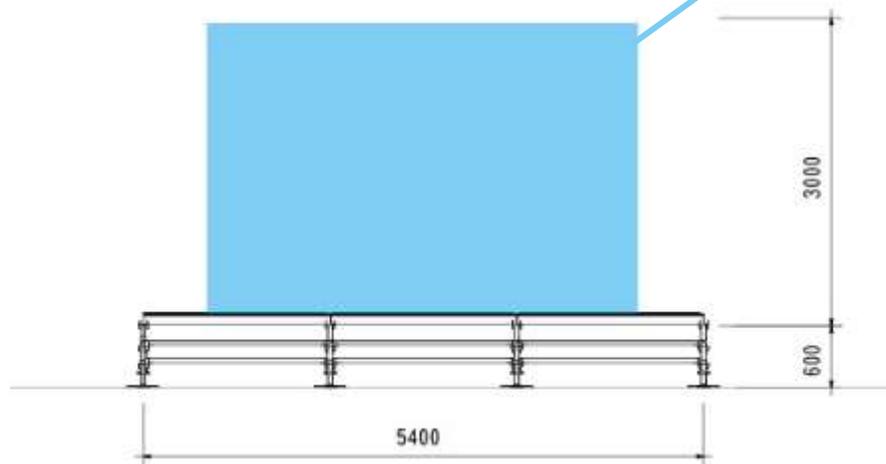
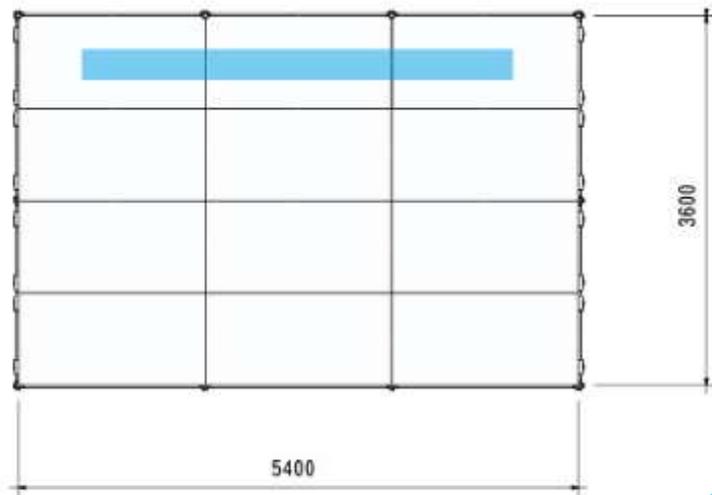
スポチャレ!でのMEKIMEKI体操実施模様 (https://www.tiktok.com/@kin_take/video/7469989466732563720)

MEKIMEKI体操実施場所（エイジスタート前）

ステージ上では3名程度が体操を行い、残りのメンバーはステージを囲む形で、360度に見えるよう体操を実施します。
（※ヘッドセットは壇上にあがるメンバーのみが着用）

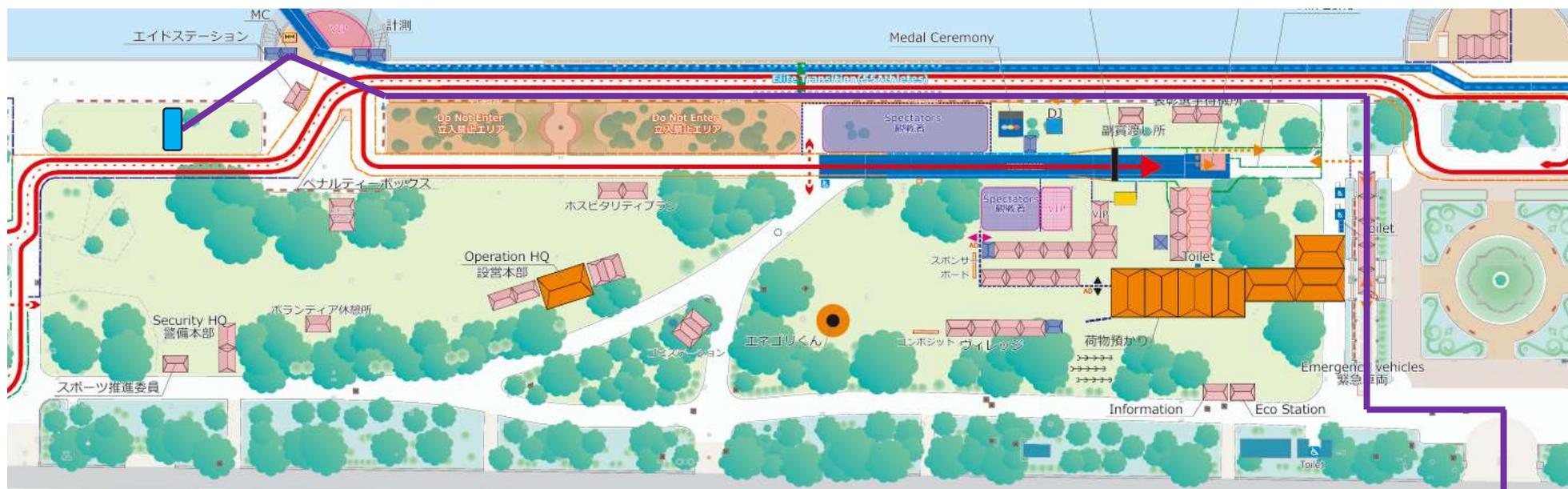


ステージ仕様 (エイジスタート前)



会場への導線（スタプラ研究生MEKIMEKI体操実施時）

- ・、ホテルニューグランドから徒歩で会場入り、メディア導線（規制エリア）を通り、MC控テントへ
 ※スターダスト事務所様手配の警備スタッフが帯同
- ・ MCの呼び込みでステージへ移動、MEKIMEKI体操実施
- ・ 体操終了後、メディア導線を通りホテルニューグランド控室へ※スターダスト事務所様手配の警備スタッフが帯同
 （以降、B、C、Dグループのスタート前も同じ導線で移動、同じ行程を実施）



ホテルニュー
グランド前交
差点