

# ”カラダの歪みは レッドコードで解消。”

ア  
ナウンサーはカラダが資本。会社員時代から常々思っていたものは、フリーランスになって再確認したと言う田中大貴さん。週々回ほど「トータル・ワークアウト」でパーソナルトレー

ニングを受けている。ウェイトトレーニングをすることもあるが、カラダのチューニングが主な目的だ。「たとえばスポーツの実況の仕事だと基本的に座りっぱなしになります。解説者の方が自分の左側に座ってい

れば、そちら側を向いて話すことが多いので、どうしてもカラダのバランスが崩れているんです。それが連日続くともう大変です(笑)」ヨガの要素を含んだ動的ストレッチで、ウォーミングアップをしながら緊張状態にあるカラダを緩めるところからトレーニングがスタート。そのあとはトレッドミル上でランニングやランジを行う。「ランニングの動作にはカラダの歪みが顕著に表れるそうので、トレーナ



トレッドミルでランニングやウォーキング、ランジを行う。有酸素運動をしながら、同時にカラダの歪みをチェックする。

ーの大作さんが動きをチェックしてくれています。そこで見つかった歪みを調整するためのトレーニングを、主にレッドコードを使ってやっています。カラダの一部を宙に浮かせることでカラダの内側の筋肉に刺激が入りやすいそうなんです。これが結構きついです。

喉を守るのもアナウンサーの大切な仕事の一つ。気温が下がり、空気が乾燥する冬は特に気を遣う。「飛行機や新幹線での移動のときは必ずマスクをしています。喉を冷やさ

ないためにマフラーを巻いていることもありますね。寝るときは、加湿器を使ったうえで頭の周辺に濡れたタオルを干して、マスクもしています。だいぶあやしい人ですね(笑)。



●たなか・だいき 1980年、兵庫県生まれ。2018年4月にフジテレビを退社し、フリーランスのアナウンサー、スポーツアンカーとして活躍している。大学時代に東京六大学リーグで本塁打王を獲得したことも。



アスリートのトレーニングや、リハビリにも使われるレッドコード。カラダを宙に吊って不安定な状態にすることで、カラダの深層の筋肉や、神経により刺激が入る。



case study : 04

**田中大貴**  
Announcer