

元モーグル日本代表/しがスポーツ大使/MLGs広報大使

伊藤みきの出張教室

スポーツをして
元気な体を！

環境を考えて
元気な町を！

夢や目標をもって、
元気な心を！

■伊藤みき プロフィール

滋賀県蒲生郡日野町出身。トリノ、バンクーバー、ソチと三大会オリンピック出場。ソチ五輪前年には念願のワールドカップ初優勝、世界選手権2種目で銀メダル獲得。2019年に現役引退



■出張教室 内容 (全45分程度)

① オープニング (3分)

自己紹介

② MLGs体操にチャレンジ (12分)

まずは、一緒に、伊藤みきの指導のもと、MLGs体操をして体を動かしましょう！

③ モーグル競技体験 (10分)

その場でできるモーグルのエアーをいくつかチャレンジ！モーグルの魅力を体感しよう。

④ 伊藤みき講話 (20分)

テーマ：「競技を通して知った夢をもつ大切さ」

子どもの頃からの夢を追い求め、挑戦したオリンピック4大会を経て学んだことをお話します。



MLGs体操プロジェクト

MLGsの13のゴールに合わせたポーズをモチーフに、伊藤みきがプロデュースしました。「体温をあげて、暖房温度を下げよう！汗をかいて、冷房温度をあげよう！」をコンセプトに、2030年までに100万人と一緒に「MLGs体操」を行うことを目指しています。