

## ■ 貴乃花親方の哲学、SHICORE（シコア）とは？

もともと日本には、自分の中に「核」を持つ生き方、「軸」のぶれない生き方を育てる確固たる文化がありました。それが時代と共に日本古来の教育は失われ、現代では「核」を持たずに、漂流するような生き方を選ぶ人も多くなったようです。ストレス社会である現代、自分の中にしっかりとした「核」を持ってない生き方は、精神も健康も蝕んでいきます。

相撲文化の中には、日本古来の素晴らしい教育が現代に語り継がれています。SHICORE（シコア）は、日本人が本来持っている健全な生き方、美しい暮らし方を取り戻すための、貴乃花親方が提唱する哲学です。「核」を持ち、「軸」がぶれない姿勢は、生活のすべてにおいて大切なことです。それを相撲の動きで表現し、健康な体を作るために考案された運動法がSHICORECISE（シコアサイズ）です。

また、食事療法や食材の選び方など、食育の観点からのアプローチがSHICORE FOOD（シコアフード）、そして、自分の中に「核」を持つことを目指し、自信を持って歩んでいく暮らし方の象徴をSHICORE LIFE（シコアライフ）と呼んでいます。

## ■ SHICORE（シコア）ネーミングの由来

力士は土俵に上がると、土を踏み固める動作を繰り返します。これを「四股（しこ）」といい、力士が下半身を鍛えるための重要な基本動作です。「四股」は単なる準備運動ではなく、その動きには深い意味があります。

日本には古くから、大地を踏んで地の邪気を払うという信仰があり、力士が「四股」を踏むのは、大地にひそむ悪霊を踏みつけるという神事に由来しています。SHICORE（シコア）は、相撲の基本動作である「四股」と、核を表す CORE という言葉を組み合わせ合わせて作られました。

四股+核=シコア

SHICO+CORE=SHICORE

## ■ 貴乃花親方考案の運動法「シコアサイズ」とは？

シコアサイズとは、相撲の「四股」をヒントに考案されたエクササイズです。貴乃花親方が相撲の「四股」を自分流にアレンジした体操を、メディアで初めて発表したのは2009年初頭。それがテレビや雑誌で話題となり、4月には「貴流体操」の単行本が発行されました。その後も多くの方から、「貴流体操」を教えてほしいという要望が寄せられました。

2010年、元関脇若翔洋として活躍した株式会社 回（まわる）の代表取締役、馬場口洋一氏は、多くの方々からの要望を受け、この貴流運動法を体系だったメソッドとして構築することを企画しました。そして、「核」のある生き方を目指す貴乃花親方の哲学「SHICORE（シコア）」にちなみ、この運動法をシコアサイズとネーミングしました。

シコアサイズのプログラムには、多くのエキスパートたちが参加しています。プログラム開発には、貴乃花親方監修のもと、多くの健康関連施設で運動指導を行っている「株式会社フィットネス・ゼロ」の内田英利先生、鈴木純子先生が担当し、音楽は気鋭の新進作曲家、高尾悠氏が担当。タイトルミュージックから BGM に至るまですべてオリジナルで構築という、贅沢な作りになっています。

## ■ SHICORECISE（シコアサイズ）の特徴

シコアサイズは入門編としての「イニシャル・シコアサイズ」、初級編の「アンダンテ・シコアサイズ」から中級編「モデラート・シコアサイズ」、上級編「アレグロ・シコアサイズ」まで、レベルに合わせて行うことができる、さまざまな段階のカリキュラムが用意されています。一般的なエクササイズプログラムでは、ウォームアップ、腕、腰、リズム運動、フロアエクササイズ（腹筋）、脚、ヒップ、クールダウンといった順に構築されています。シコアサイズのカリキュラムも、これに近い形に構築していますが、運動ひとつひとつが独立しているので、身体条件や能力、体調、時間の余裕などに合わせて運動メニューを自由に組み替えることができます。

## ■インストラクタープロフィール

### 内田 英利（うちだ ひでとし）プロフィール

1971年8月1日生まれ。日本大学卒。在学中に運動生理学や機能解剖学を学び、卒業後米国の栄養学修士課程を経て健康関連施設の運営や高齢者指導に従事。現在は、健康関連施設のスーパーバイザー、生活習慣病予防プログラムの開発や講演活動を行なう。健康管理士一般指導員。全米エクササイズ&スポーツトレーナーズ協会（NESTA）認定講師兼プログラムアドバイザー。（株）フィットネス・ゼロ／代表取締役。

### 鈴木 純子（すずき じゅんこ）プロフィール

1972年6月8日生まれ。サンディエゴ州立大学に学び、高齢者のグループ指導や介護予防・機能訓練に関する運動指導から女性対象のボディーデザイン・プログラムの企画及び開発まで幅広く活躍。また、健康関連施設へグループ・エクササイズの開発や提供も行なう。AFAA フィットネスダンスエクササイズ、パーソナル・フィットネス・トレーナー認定。（株）フィットネス・ゼロ／プログラム事業部主任。

## ■ミュージシャンプロフィール

### 高尾 悠（たかお ゆう）プロフィール

1985年9月9日生まれ。ヴォーカリスト&ソングライター。17歳から音楽活動をスタート、18歳から作曲を行い、プライベートコンサートのピアノ弾き語りでその才能と、グローバルな感性の作品世界が話題となる。2007年21歳の時にアメリカ政府観光局が主催、航空会社、クレジットカード会社、ホテルなど日米10数社協賛のインターネットゲーム『Five Stars・アメリカ世界遺産5つの謎』の音楽を担当。オリジナルの世界観を軸に、作詞（日本語詩）、作曲、アレンジからリードヴォーカル、バックিংヴォーカルまですべて一人で手がける。