

お笑いコンビ レギュラー ウォーキング

【レギュラー・プロフィール】

1998年結成。
リズムネタ「あるある探検隊」で一躍ブレイク。
2005「NHK上方漫才コンテスト」最優秀賞
2002「ABCお笑い新人グランプリ」最優秀新人賞
現在は劇場を中心に活動する実力派漫才コンビ。
2014年に「介護職員初任者研修」、
2017年に「レクリエーション介護士2級」の資格を取得。
2020年に「健康ウォーキング指導士」の資格を取得。
2021年に「レクリエーション介護士1級」の資格を取得。
講演会「お笑い×介護＝健康」で、若者たちにも介護現場の実情を伝えている。

- 介護職員初任者研修取得 (2014)
- レクリエーション介護士2級 (2017)
- 健康ウォーキング指導士 (2020)
- レクリエーション介護士1級 (2021)



松本康太

(まつもとこうた)
1979年5月16日生まれ
京都府出身

西川晃啓

(にしかわあきひろ)
1979年8月11日生まれ
京都府出身

講演会「介護×笑い＝笑顔」全国にて実施!!



健康ウォーキング指導士取得(2020) 現場でウケる!よしもと芸人の介護レク46選(2023)



■ウォーキング講座

「～楽しい人生の歩き方～」 健康×お笑い＝最高の人生

歩かなくなると体力も衰えてくるし、中には認知症になる方もいる。
歩くとふくらはぎが動く。ふくらはぎは「第2の心臓」と呼ばれるくらい大切な場所。足の下に下がった血液を上に乗る「筋ポンプ作用」という役目がある。

全世代が楽しくできるウォーキング

- 準備体操。特に足首や手首のストレッチが重要
- 正しい姿勢でウォーキング
- 無理なく長距離を歩くには
- ウォーキングの基本はとにかく無理しない
- 街を仲間と楽しくウォーキング

健康寿命を伸ばすためには、やっぱり散歩とかウォーキングで足腰を鍛えるのは必要だと実感



東京ベイサイドツーデーマーチ(2024)
ウォーキング指導を行った

【主なウォーキングイベント】

- ・レギュラーの健康寿命を延ばすあるあるウォーキング(2025)
- ・加古川ツーデーマーチ(2025)・東京ベイサイドツーデーマーチ(2024)
- ・氷柱ウォーキング教室(2022)・ショッピングモール…他



レギュラーの全国あるある探検隊
BSよしもと(2022年～現在)
レギュラーが自らの足で「ご当地あるある」を
探して歩くバラエティ健康番組



氷柱ウォーキング教室(2022)
(埼玉県秩父郡横瀬町)



フィットネスクラブにて
ウォーキング講座
(2023)

日本一歩きたくなる町
大使に任命される(2025)
(埼玉県秩父郡横瀬町)