

# Fitness Enthusiasts Flex for a Cleaner City in Ebisu

東京・恵比寿でユニークな清掃イベント「落書き消しマッスル」が行われました。筋肉自慢の人たちが集まり、力を合わせて街の壁をきれいにする光景は、まるでスポーツ大会のような迫力があります。街をきれいにするだけでなく、地域の魅力を伝える工夫もありました。あなたなら、街をもっと魅力的にするためにどんな取り組みをしたいですか？



## 1. Article

Read the following article aloud.

On September 20, the event "Graffiti-Erasing Muscles" was held in Ebisu, Tokyo. Fitness enthusiasts with impressive physiques came together to help maintain the cityscape.

The event is organized by VALX, a Shibuya-based company that develops fitness brands such as protein and apparel, in collaboration with Shibuya Ward. It has been held annually since 2024.

For this second edition, participants not only removed graffiti from walls but also took a creative approach to prevent future vandalism. They painted illustrations, including images of Ebisu, one of Japan's Seven Gods of Fortune.

Around 30 muscular participants worked for two hours, sweating through the task. After finishing, they all smiled as they took commemorative photos in front of the now-clean walls.

Continued on next page.

Source: Fitness Enthusiasts Flex for a Cleaner City in Ebisu  
JAPAN Forward

# 1. Article

Kotomi Yoshida from VALX, who helped organize the event, said, "It was great to put the participants' muscles to use and remove stubborn paint. We want to transform graffiti, which often has a negative image, into positive art that fits the multicultural vibe of Shibuya."

Source: **Fitness Enthusiasts Flex for a Cleaner City in Ebisu**  
[JAPAN Forward](#)

## 2. Key phrases and vocabulary

First repeat after your tutor and then read aloud by yourself.

1. **enthusiast** 愛好者、熱心な人

My friend Garrett is a model train enthusiast and builds model railways.

2. **maintain** 維持する、守る

Liam works on his car every weekend to maintain it.

3. **annually** 毎年、年1回

The skateboarding competition is held annually at the local skate park.

4. **vandalism** (故意・悪意のある) 破壊行為

Keeping buildings in good condition helps to stop vandalism.

5. **commemorative** 記念の、記念として

We bought commemorative T-shirts at the pop concert.

## 3. Questions

Read the questions aloud and answer them.

1. What is VALX, and what event did they organize?

2. What did participants do at the event?

3. What was the main purpose of this event?

4. What causes vandalism? Why do people do it?

5. Can graffiti be considered an art form? Why or why not? What is the difference between vandalism and art?

# 4.

## 自慢の筋肉パワーで落書き消去 頑固な塗料もゴシゴシ 東京・渋谷

筋肉自慢の男女らが集い、街の景観を守るイベント「壁の落書き消しマッスル」が9月20日、東京都渋谷区恵比寿で行われた。

このイベントは、プロテイン、アパレルなどの「フィットネスブランド」を中心とした事業を展開するVALX（バルクス、本社・東京都渋谷区）が渋谷区と連携し昨年から行っている。

2回目の今回は、街の落書きを消す作業に加え、その防止策として壁に「恵比寿様」のイラストを描くなど、アートを取り入れた新たな取り組みも行われた。

参加した筋肉隆々の約30人は、汗を流しながら2時間の作業を行った。作業を終えた参加者は皆、きれいになった壁面と記念撮影をするなどして笑顔を見せていた。

イベントを企画したVALXの吉田琴美さん（28）は「参加者の筋肉を生かして頑固な塗料を落とせてよかった。ネガティブなイメージがある落書きを、多文化な渋谷の街に合わせてポジティブなアートに変化させたい」と話した。



出典：自慢の筋肉パワーで落書き消去 頑固な塗料もゴシゴシ 東京・渋谷  
JAPAN Forward