

体を動かし美しく

特集

新 生活のスタートとなる春。3月はこれまでの生活を見直し、新たな事に挑戦するのにぴったりのタイミングだ。これからのよりよい人生を築いていくためにモチベーションが提案するのは「体を動かす」こと。一見当たり前だが、社会人になるとなかなか踏み出せない。でも5年、10年先を考えると、必ず必要になる習慣だ。

佐賀新聞文化センター受講生の「体を動かす」ことを実践している方にインタビューをした。定期的に運動することによって、生活がどのように変化したのか。体験を話してもらった。

体を動かす習慣を身につけ、半年で15キロの減量に成功した弊誌総括の橋詰空。反響の大きかったダイエット企画を、リョーユースポーツプラザの吉村一彦コーチとともに振り返る。

「体を動かす人」だけでなく、いろんなことにチャレンジする人たちの日ごろの練習成果を披露する「佐賀新聞文化センターフェスティバル」が3月20日(日)、27日(日)に開催される。「体を動かす」とに興味を持った人はまず見学から始めてみてはどうだろうか？



「ピラティスは自分との闘い。人と競わないところが気に入ってます」と話すのは講座に通って4、5年になる土橋ゆかりさん。

始めたきっかけは、きれいな姿勢を目指そうと思ったこと。「職場の同僚がやっていて、体幹のインナーマッスルを鍛えるのに良いと聞きました。佐賀新聞文化センターを選んだのは、新聞社関連の会社なので、変な教室で

ピラティス 土橋ゆかりさん



小さな変化意識できる



講座 information
ボディコンディショニングピラティス (毎週火曜クラス) (第2・4火曜クラス) 《講師》藤田智子
ゆっくり楽しむピラティス入門 (第2・4金曜クラス)
ゆっくり楽しむピラティス[経験者] (第2・4金曜クラス) 《講師》足立深江
※講座時間は変更がありますのでお問い合わせください。 P108 へのエスプリを御覧ください。

はないだろう、と思って(笑)。実際に見学してみても、楽しそうだったので、取りあえずやってみようと思えました。週1回なら仕事もなんとかが都合が付くだろうと思って」。

教室の雰囲気も気に入っているという。「先生は明るいきれいなお人柄。気を抜くとすぐにバレる。見ていないと思っていれば、声を掛けられたり。的確な指導を受けられます。先生の指摘と自分が感じていたことが合致すると、すごく嬉しい」。

ピラティスは、動きは激しくないものの、結構キツイ。「パツと見、単純で地味だけど、本当に疲れます。冬でも汗がじんわり浮かぶくらい。でも終わった後体が軽くなりました。週に1回、自分をリセットする時間です」。

じっくりと自分の体と向き合うことで意識が変わったという。「普段の生活では意識しづらいインナーマッスルを意識することで姿勢も良くなり、体も柔らかくなりました。どれだけ骨盤が立っているか、柔軟性はどうか、細かい部分まで感じるようになりました。リハビリの仕事をしています、患者さんの小さな変化をより意識するようになったと感じています」。

ベリーダンス 松枝千晶さん



講座 information
ベリーダンスで女子力 UP! ~ベリーダンス 入門~ (第1・2・3月曜クラス) 19:30 ~ 20:50
(第1・2・3火曜クラス) 19:30 ~ 20:50
《講師》YOKO
※詳しくは P108 へのエスプリを御覧ください。

内向的な自分が変わった

「人前で踊ることで自信が生まれました」と語るのはベリーダンスを学ぶ松枝千晶さん。きっかけは本屋さんで見かけたベリーダンスの本。気になったので地元で開かれたショーを見学した。「キラキラして艶っぽい。ダンサーの熱いまなざしに釘付けになりました。華やかで女性の魅力が詰まっています。練習したら、そういう雰囲気が出せるのかなと思いました」。

元々は内向的でインドア派だったという松枝さん。「人前で踊るなんて想像できませんでした。でも私も舞台上に立つて華やかな自分になりたい。勇気を振り絞って文化センターに足を運びました」。体験レッスンに参加したのがなかなか決断が付かなかった。実際に通い始めたのは半年後だった。「先生が優しく、生徒さんも温かくアドバイスをしてくれました。すごく雰囲気が良かったので通いたいです」と語った。

ベリーダンスの魅力について、松枝さんは「衣装やメイクをして舞台上に立つときの高揚感です。自分に自信がついて、積極的に初対面の人に声を掛けられるようになりました。また、周りの人からもスツキリしたね、と言われるのも嬉しいですね。ベリーダンスに出会えて本当に良かったです」と語った。

リズムダンスがなければ、今の自分はどうなっていたか想像できません」と語るのはリズムダンス講座に30年以上通う宮崎隆子さん。



リズム ダンス 宮崎隆子さん

きっかけは近所の人に誘われたこと。「ミュージカルが好きだったし、小学6年生のとき、東京五輪に出場した旧チェコスロバキアの体操選手・チャスラフスカに憧れていました。子育ても一段落したので思いきって挑戦しました」と振り返る。

リズムダンスは音楽に合わせて踊る創作ダンス。運動量も多い。2曲目を踊るころには額に大粒の汗が流れる。宮崎さんは「最初は本当にしんどかったです。子育てで体を動かしていた自信はあったんですが、動かす部分が違うんですかね」と笑う。レッスンでは1時間半で8曲くらい踊る。「演歌やヒップホップ、Jポップなどいろんなジャンルの曲で踊ります。先生が振付に込めた思いを聞いて、それを自分なりに理解して踊ることに喜びを感じます」。

ただ体を動かすだけではない。精神面でも効果があるという。「家庭や社会でいろんなことがあっても、この講座に

10年先の自分を想像して挑戦を!!

講座 information
○ミセスのゆっくりエクササイズ
《講師》竹下悦子 (毎週月曜クラス) 15:00 ~ 17:00
○リズムダンス (ゆっくりコース) 【振替可能】
《講師》佐賀県リズムダンス研究会専任講師
(火) 10:30 ~ 12:00 (水) 14:30 ~ 16:00
(金) 13:00 ~ 14:30 (土) 13:30 ~ 15:00
○リズムダンス 【振替可能】
(月) 13:00 ~ 14:30 (火) 13:30 ~ 15:00
(木) 10:20 ~ 11:40 (木) 13:30 ~ 15:00
(金) 19:00 ~ 20:30
○はじめてのリズムダンス 《講師》吉牟田久美
第2・4木曜 19:00 ~ 20:30
※詳しくは P108 へのエスプリを御覧ください。

来ると気持ちの切り替えができます。体を動かすだけでなく、レッスンが終わってから仲間と雑談していると、いつの間にか精神的にリフレッシュできます」。

習い事に興味はあるが、なかなか一歩踏み出せないという人も多い。「5、10年後の自分を想像してほしい。何もやってないともつたない。運動だけではなく、いろんなものに挑戦してほしい。自分も、リズムダンスを今から始めるとなると、きつと無理だったと思います。30年前にスタートしたから続けられました。もちろん、夫と子どもたちの支えがあればこそです」とアドバイスを送った。

BEFORE
96kg

-17kg!!!

AFTER
79kg



本誌発行人
橋詰 空

リョーユースポーツプラザ
吉村一彦トレーナー

ダイエット成功記念



取材時2月16日



これまであらゆるダイエットに取り組むも、あまり芳しい結果が得られなかった本誌発行人・橋詰空。その難攻不落の要塞がついに陥落した。なんと半年間で約17キロの減量に成功!! その要因はリョーユースポーツプラザの「パーソナルボディメイク」だ。〓偉業〓の立役者である同施設の吉村一彦トレーナーと橋詰にこの半年間を振り返ってもらった。

半年で約17キロ減の減量に成功 やっぱり運動は大事!!

約束するから長続き

橋詰 以前にもリョーユーでダイエットしようとして失敗した。一番の原因は、有酸素運動をすれば、毎日走りまわれば痩せれると思っていた。ここに来てすごく運動するんだけど長続きしない。疲れて、また行こうという気持ちになれなかった。

今回、成功した要因は「パーソナルボディメイク」を頼んだことだ。毎回ちゃんと予約を入れることで、吉村コーチとの約束を守らなくては、という気持ちになって長続きできた。

吉村コーチ 「パーソナルボディメイク」はまずカウンセリングから始まる。体の状況を調べるために、体脂肪や筋肉量など5項目を測定する。また食習慣や年少期からの生活習慣なども聞く。それらを総合的に考慮して、その人に合うようプログラミングする。

筋肉量を上げる

橋詰 自分のケースでは、週に2回のプログラムを提案してもらった。その



炭水化物を減らす

橋詰 プログラムを進める中でも、すぐ修正してもらえるのも「パーソナルボディメイク」の長所。食生活も大分変わった。美味しいものをしっかり食べながら、炭水化物と甘いものを極力減らした。

吉村コーチ 食事に関しては、夜は炭水化物を抜くこと、たんぱく質を取るように、くらいしか指導しなかった。ただ毎回トレーニングを終わったら、次回に来る時は今回の体重よりも落としてくるようにと指導した。毎日、体重計に乗って、数字が上がっていたら食事の量を控えるように自分を管理してもらった。

橋詰 振り返ってみると楽しかった。効果が一旦現れ始めると、みるみる体重が減っていく。毎月落ちていった。一番きつかったのは、停滞期で1カ月がんばっても1キロしか減らなかったとき。

予想外のペース

橋詰 結果的に去年8月に96キロあったのが、先月で81キロまで減った。このペースは予想していたのか?

吉村コーチ 予想以上だった。全員が痩せる訳ではない。本当に気持ちが強くないと無理。橋詰さんには前歴があるので、思ったようには落ちていかないだろうと予想していた。今回はトレーニングと同時に食習慣も改善したことが大きかったと思う。運動だけで

特徴は?

吉村コーチ 体重を落とすと同時に、筋肉量を落とさないように考えた。筋肉量を増やすことで基礎代謝は上がる。基礎代謝が向上すれば、食事として摂取したエネルギーや体に蓄積した脂肪を効率的に燃焼することが可能になる。プラスいままでの食習慣を改善してもらったことで、体重の低下につなげようという意図だった。

橋詰 筋肉を増やす運動で有効なものはないか?

吉村コーチ 筋トレ自体は全て有効。筋肉は体のいろんな部位にあちこちついているので、やっぱり一か所だけというより、全体的に満遍なくやったほうが効果が出るし、見栄えも良い。

すぐに軌道修正

橋詰 週2回、1時間みっちり。その前後で有酸素運動も入れた。最初は本当にしんどかった。終わった後はフラフラで放心状態だった。翌日は筋肉痛。コーチと約束してなかったら、また行こうとは思わなかっただろう。出だしから体重は減ったが、吉村コーチの理想とは違った。

吉村コーチ とりあえず開始時のレベル以下に代謝を落とさないよう心がけていたのだが、2回目に測定してみると、筋肉量が減っていた。想定したよりも筋力が弱かったのが原因。体重を落とすことだけに先走ってしまった。そこで、ちょっと筋トレの負荷の掛け方を修正したら、筋肉量がちゃんと増えた。



は痩せない。適度な運動と食事と休養が大事。あまり無理すると体を傷めてしまう。今まで運動してない人だと、週2回はやってもらった方が効率が良い。多ければ多い方が良いが、やりすぎて故障する意味がない。

橋詰 とはいえ、今回のチャレンジで言えるのはやっぱり運動が大事ということ。食事制限だけでは限界がある。気持ち良く日常生活に困らない筋力くらは身に付けておきたい。家族も喜んでいる。

吉村コーチ 男性でも女性でも、結婚してから太るケースが多いようだ。「パーソナルボディメイク」に参加する人の中には、子どものために運動会などでカッコいいお父さんでありたい、と動機を語る人もいる。運動する習慣が身に着けば、健康的で生き生きとした生活につながる。

橋詰 まだ習慣化したかどうかは自信がないけど...。そのための第一歩として「パーソナルボディメイク」は本当におススメだ。今後も75キロまではパーソナルトレーニングを継続していきたい。マンツーマンじゃなくなっても続くかどうか勝負ですね。