

人生を愉しく生きるには

梨本 昌子

【第14回】パーソナルトレーナーを雇って筋トレ

今回は新しいタイトルになって第14回目で、1年2ヶ月経ちました。今回は“グアムでの幸せな日々”から大きく今の私の楽しみ方に飛んでみますね。今回のテーマも殆どの人がまだ知らない事です。

＜パーソナルトレーナーを雇ってトレーニングを開始しました＞ ハワイカイにあるハワイ最大のプライベートフィットネスクラブ“オアフクラブ”は、コンクリのビルの中にあるタイプのフィットネスクラブではなく、森や緑に囲まれ、入り口近くには絶滅危惧種の野鳥やアヒルがのどかに遊びまわっているユニークな所です。このクラブは我が家まで数分の所にあり、しかも水泳、テニス、筋トレなどのパーソナルトレーナーが充実しているのを前から知っていて、今回は“筋トレ”のためのパーソナルトレーナーを雇うことにし、余計な脂肪を取り去り、減っていく筋肉を増やし維持することに集中しました。と言っても、毎日仕事を終えた後通えるわけもなく、土曜日の午前中でスタートしました。

最初は、私の身体の硬さ、筋肉を調べるテストから始まり、トレーナーが発見した私の弱点を修正する事から始まりました。一番難しかったのは、スクワットでした。トレーナーによると、このスクワットを毎日していれば、ほぼ下半身の筋肉は間違いなく維持されるとの事ですが、これはかなり難しいものです。お腹を引っ込めて、同時にお尻の筋肉をしめる事をイメージしながらのスクワットは、最初から完全に出来る人はいないと、慰められました。このスクワットの後は、頭を後ろにし、出来るだけ床に向かって身体を曲げるトレーニングです。普段こんな姿勢はしないので、これも難しいです。万が一、頭をズドーンと床にぶつけてしまう危険もあるのでトレーナーが私の後ろで支えてくれるようにしていました。後は、胸を広げ肩甲骨を寄せて



肺活量を上げる訓練もあります。取り付けの器具を両手でつかみ、出来るだけ身を後ろに引き、胸の広げ幅を大きくする訳ですが、呼吸の“吸う”“はく”を上手にしないと上手くいかないものです。1時間の内20分位はイレプティカルという電動の器具に乗って自転車漕ぎの様になりますが、腕を前後に相当動かしますので、上半身の運動にも効果的です。でも、このパーソナルトレーニングは緑を見ながら、そして青い空を見ながらなので苦しいと思った事はありません。“スガスガしいなあ”とさえ思うものです(写真左)。

＜プールでもひと泳ぎ＞ 実は上記のイレプティカルは、会社に私が設置したのもでもあり、会社で20分位こいでいることもあるのです。だからクラブでこんなにやる必要もないので、なんとオリンピックサイズの50mプール(水の温度調整可の優れプール)で、数往復して身体の全身運動をしています。また、時々アクアフィットネスという水の中でのストレッチもやっていますヨ(写真右)。



梨本 昌子 なしもと まさこ

東京都出身。早稲田大学文学部社会学科卒業後、PR業界で活躍。27歳でJ・ウォルター・トンプソンにスカウトされ、同社PR部門を設立、部長に就任。その後、1982年にハワイへ移住。ハワイでPR/広告エージェンシー「ナシモト&アソシエイツ」を設立。世界のトップブランドをクライアントにもち、2006年リテール(小売)業界で知事賞という大賞を受賞。2015年にも再びハワイビジネスウーマン・トップ15に入賞。2015年11月ビジネス・リーダーシップ・ハワイ賞受賞。2016-2017年PBN紙の州内広告代理店11位にランクイン。

Eメール: nashi@nashimoto.com

