



エクササイズ特集

「今年こそ、家の中の断捨離!無駄の無いカラダを!」と誓ったはず。ぼーっとこんまりさん（近藤麻理恵さん、『人生がときめく片づけの魔法』の著者）のご活躍をNETFLIXで見ればかり…、なんていう方も多いのでは？

今年はThe 30th SEA GAMES (South East Asia Games)が11月にフィリピンで開催予定。それまで約半年、アスリート並みとは言いませんが、自分自身で満足できる健康的なカラダづくりをしてみませんか？〇ヶ月アンリミテッドパス！（通えば通うほどお得）、〇〇日間チャレンジ！（達成すれば次回割引あり）といった、スタジオ運営側の戦略にまんまとハマり、疲労困憊になってしまっは意味がありません。



「運動・食事・休息」のバランスが大切です!

では早速、我々編集委員がカラダをはって体験取材した最近話題のエクササイズをご紹介します!

バイクエクササイズ

【内容】

圧倒的な効果、安全性そしてエンターテイメント。
有酸素運動と体幹強化の筋トレの要素を組み合わせ、効率的に脂肪燃焼が行えるように設計された画期的な暗闇エクササイズ。

50分のクラスで約500kcalを消費。アフターバーン効果を含めると、更なるカロリー消費が期待できます。全てのプログラムには、自転車をこぐ下半身の運動に加え、腕立て・ダン



ベル等、上半身を使用した全身運動が含まれています。カロリー消費にとどまらず、筋肉量を増やし基礎代謝を上げることで、食べても太りにくい体質が目指せます。ホットな音楽にの

ることで、持久力もアップ。今回取材したGreenbelt 5のスタジオには全38台のバイクがずらり。

■体験スタジオ RIDE REVOLUTION (Greenbelt 5)

【住所】4th Floor, Greenbelt 5, Ayala Center, Makati City

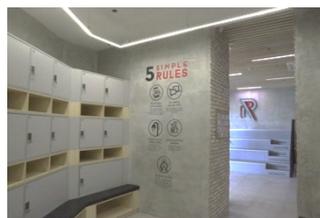
【電話番号】0977-827-7433

【ウェブサイト】<http://www.riderevolution.ph/>



【体験談】

清潔感溢れるロッカールームで無料貸し出しのバイク専用SHIMANOのシューズをフィッティング。そしてクラブのように暗いスタジオ、アップビートな音楽に



テンション上がりつつスタジオへ。インストラクターがサドルの高さや位置を個別に調整。日本でのママチャリ以来、かなり久しぶりの感覚にドキドキしましたが、周りの人たちからのエネルギーをもらってあっという間の楽しい時間でした。脂肪燃焼、ストレス発散に最高です！（ハンドタオル、シャワータオルは無料でレンタル可、お水は有料です。）

【料金】 1回 50分

トライアル3回（要予約、30日間有効）	P1,100
10回券（3ヶ月間有効）	P9,500

カロリー燃焼 ★★★★★
とっつきやすさ ★★★★★
リラクゼーション ★★★★★

【こんな方にオススメ】

短時間に効率良く痩せたい、運動したい！オフィスワークの合間や後にストレス発散したい！という方にオススメ。今回読者の皆さまに**特別プロモ**をいただきました！下記のコードを予約時に伝えていただくと**通常価格より 10%オフ**になります。

「Meng 045」（シングル、5回、10回、20回クラスに適用可能）

エアドラムエクササイズ

【内容】

心拍数高めの有酸素運動＋筋トレ＋ストレッチ＋精神統一、そして進化系暗闇エクササイズ [暗闇×照明×最新ミュージック] を融合させたワークアウト。2011年にL.A.の女性ドラマー二人が考案。世界中に広がり、2018年にはマニラでも Pound Fit の名前で人気に。ドラムスティックに見立てたリップスティックという2本の棒を持ち、自らビートを刻みながら動くのが最大の特徴。音楽に合わせて、スティックで床を叩いたり、空中でスティックを打ちつけたりします。ドラマーのように上半身をたくさん動かすので、二の腕や背中の筋肉も鍛えられます。下半身は、スクワットか、片足を前に踏みだしてひざを曲げ、後ろに残した足を伸ばし、まっすぐ上半身を立てる動きがメイン。腹筋も使うので、全身くまなく鍛えられます。



■体験スタジオ Fitness District (Makati) (フィットネスクラブ)

【住所】 G/F Electra House Building, 115 Esteban Street,
Legazpi Village, Makati City

【電話番号】 02-621-6715

【ウェブサイト】 <http://fitnessdistrict.ph/>



【体験談】

ライブハウスのような大音量の音楽、自分の内側に眠っていた“インナー・ロックスター”が目覚めるかのようにテンションは一気にアップ。動きを間違えても、暗闇の中だから平気。人目を気にせず、思いきり自分の世界に入り込んで汗を流せます。終わった後は指がジンジン、耳はライブ後の耳鳴り状態、太ももプルプル。でも、この爽快さは最高！

【料金】 1回 45分

Pound Fit ウォークイン 1回	P500
6ヶ月会員	P3,200/月
1年会員	P2,500/月

※会員はジム 24 時間利用可および Pound Fit を含むスタジオオプログラム通り放題。

カロリー燃焼 ★★★★☆
とっつきやすさ ★★★★★
リラクゼーション ★☆☆☆☆

【こんな方にオススメ】

鍛えるのと同時に、肩甲骨が動かされることで、肩や背中のコリがほぐされます。デスクワークでコリに悩んでいる人にもよさそう。暗闇なので人にあまり見られたくないという方、ロック好きな方にオススメ。



マシンピラティス

【内容】

筋力と柔軟性の向上を目的とした呼吸と骨の位置や動きに着目したピラティスを、現代的な解剖学を基本としたトレーニングである STOTT PILATES を用いて行います。自社制作の専用器具を使ったトレーニングなので、ピラティスが初めての方



も効果が出やすく、ピラティス上級者の方も新感覚のピラティスが体験できます。

レッスンはグループ、プライベート、セミプライベート（2人）、トリオプライベート（3人）があり、プライベートではコーチが個人の体調や体の状態に合わせたトレーニング内容を組みます。お友達とリーズナブルにトリオプライベートというのも楽しいですね！

■体験スタジオ B+B STUDIO

【住所】 9th Floor, Menarco Tower, 32nd Street, BGC, Taguig

【電話番号】 02-815-1009 / 0917-899-2639

【ウェブサイト】 <http://bbstudiomanila.com/>



【体験談】

普段の生活では使わない筋肉を使うので、あまり感じたことのないストレッチ感が得られました。呼吸を常に意識しながら体を動かす有酸素運動なので、脂肪燃焼も期待できると思います。激しい動きではないので無理なく運動することができるし、一つ一つの動きに集中するので体のバランスが整う実感がありました。世界のトップピラティスブランド STOTT PILATES がずらりと並ぶスタジオは圧巻です。楽しくてあっという間の60分でした。

【料金】 1回 60分

グループ	トライアル	P950
プライベート	トライアル	P2,050
グループ	10回	P9,050
プライベート	3回(一度のみ購入可)	P4,800
プライベート	10回	P18,100

カロリー燃焼 ★★☆☆☆
とつきやすさ ★★★★☆
リラクゼーション ★★★★☆

【こんな方にオススメ】

ちょっと運動は苦手という方にもオススメ。またプライベートクラスではリハビリ目的など、個別対応してくれます。



空中ヨガ

【内容】

ハンモックを使った新感覚の空中ヨガで心も身体もリフレッシュ！

アンティグラビティヨガやエアリアルヨガとも呼ばれる空中ヨガは、1991年にN.Y.生まれ、現在では世界60カ国以上で親しまれています。

天井からぶら下がったハンモックに体を預け、その中でゆっくりとポーズを取ります。



関節や背骨をほぐしていき、初心者でも身体に負担をかけずに体幹を鍛えることができます。

身体を逆さまにして自重を利用することで、背骨の骨と骨の間を開き、常にかかっている圧迫を軽減。長年の腰痛が軽くなったり、内臓器官のリフレッシュやアンチエイジングにも効果的です。

■体験スタジオ Beyond (Rockwell)

【住所】3/F 38 Rockwell, Rockwell Drive cor. Palma St.
Rockwell Center, Makati City

【電話番号】02-808-2061 / 0917-522-9499

【ウェブサイト】<http://www.igobeyondyoga.com>



※逆さ吊りでシャツが捲れるので中に一枚着ていくと安心です。

【体験談】

天井から吊るされたハンモックに身を委ね、インストラクターの指示に従い次々と色々なポーズにチャレンジします。

逆さになって両手を離す通称スパイダーマンポーズ（写真）は意外と簡単！背骨と背骨の間が開いて、血流がよくなっているのをはっきりと感じます。



最初はついていくのに必死でも次第にコツが掴めていきリラックス。ハンモックを利用することで、普段のストレッチよりグッと体が伸びてとても気持ちがいいです。

最後のリラックスタイムでは、ハンモックにすっぽり体を包まれて本当に眠ってしまいそうでした。

【料金】 1回 60分～90分、クラスによって異なります。

1 日利用	P800
1 週間利用	P2,000
10 回パス（45 日間有効）	P5,000

カロリー燃焼 ★☆☆☆☆
とっつきやすさ ★★★★★☆
リラクゼーション ★★★★★☆

【こんな方にオススメ】

楽しみながら体幹を鍛えたい、リフレッシュしたい方にオススメです。

バレエエクササイズ

【内容】

効率・効果・楽しさがコンセプトの N.Y. 発のフィットネススタジオ！PHYSIQUE57 は、著名なバレエダンサー Lotte Berk の教えを基礎にした引き締め系のエクササイズです。N.Y. の他には L.A.、ドバイ、バンコク、ムンバイにも展開されており、マニラでは 2018 年 5 月、BGC にスタジオをオープン。

フロアでの全身運動だけではなく、バレエのバーで支えながらストレッチをしたり、ダンベル、ボール、ラバーベルトなどの道具を用い、小さな動きで下腹部、お尻、太ももなどに効果的に働きかけたり。8 回のレッスンで効き目が目に見えてあらわれると言われていたとか。



■体験スタジオ PHYSIQUE 57

【住所】The W 5th Bldg., 5th Ave., 32nd St., BGC, Taguig

【電話番号】0998-999-9757

【ウェブサイト】<http://physique57manila.com/>



※滑り止めつきの靴下の着用必須！（つま先があいているタイプは不可）
持っていない場合は、スタジオで購入可能です。

【体験談】

白と水色を基調としたオシャレな感じが漂うスタジオ。フロアが板ではなく畳のような素材なので足腰への負担が少なそうなのも嬉しいです。健康的でスマイリーなインストラクターが事前に参加者の体調を把握してくれ、もし膝が痛いなどの不調を伝えた場合は、無理のない道具を使用した動きを適宜アドバイスされていました。小刻みに太ももに負荷を与える動きでは、プルプルと震えが止まらなくてツライー!!と思いましたが、インストラクターがカウントして励ましてくれるので、それにつられて乗り切れました。

あっという間の60分のレッスン、バレエのような柔軟性は特に要求されませんのでご心配なく。日々忙しいN.Y.のキャリアウーマンに人気だというエクササイズを体験できて楽しかったです。

【料金】 1回60分

トライアル3回 (14日間有効)	P1,500
1回 (3日間有効)	P1,000
10回 (45日間有効)	P8,500

カロリー燃焼 ★★★★★
とっつきやすさ ★★★★★
リラクゼーション ★★★★★



【こんな方にオススメ】

現状9割ほどが女性ですが、仕事帰りに来られる男性も数名いるとか。効率よく運動して効果的に身体を引き締めたい!という方にオススメです。

トップアスリートと我々の共通点

フィリピン味の素 坂倉 一郎

皆さんもまだ記憶に新しいことと思いますが、2010年2月、冬季オリンピックがカナダのバンクーバーで開催されました。2004年のアテネオリンピック以来、弊社と日本オリンピック協会（以降JOC）はパートナー契約を結んでいて、当時、私はその関連部門のマーケティング責任者を担っていた関係でJOCに随行しました。アスリート（特にスケートアスリート）の栄養サポート（指導）の目的で、選手村に出入りすることをJOCから許可されました。スピードスケート、フィギュアスケート、スキーフリースタイル、スノーボードなどメダルが期待された種目から、今ではすっかりメジャーになったカーリングやスキー複合まで、様々な競技のトップアスリートたちと、色々な形で接することが出来ました。また、この大会は、話題にも事欠かきませんでした。浅田アスリートとキムアスリートはどちらが勝つか、安藤美姫アスリートは？上村愛子アスリートは果たして、國母アスリートって大丈夫？などなど。そして沢山のドラマが生まれました。

毎日の様にアスリートと接していて、ある時気が付いたのは、活躍したアスリートは、皆、心身のバランスが良かったということでした。特に心のバランスです。結果を出したアスリートは、しっかり食べ、しっ

かり練習して、しっかり休んで、いつもニコニコして
いましたし、外部の我々にもいつも元気よく挨拶され
ていました。トップアスリートですと程度の差はあれ、
故障は誰でも持っているので、それとうまく向き合っ
て練習して、十分に体をケアして、コンディションに
応じた食事を普通にしている人、そういったアスリー
トほど結果が出ました。反対に、練習ばかりして食事
も簡単に済ませ、夜になってもアスリート村に帰らな
いアスリートほど、イライラしていたのを思い出しま
す。もちろん結果が求められるトップアスリートです
からプレッシャーもありナーバスになるのは当たり前
です。しかし、誰とは申しませんが、精神的にピリピ
リしたアスリートの多くが期待通りの結果は出せなか
ったことを思い出します。

これは、我々の様なアスリートではない人にも当て
はまると感じました。例えば「痩せたい」という目的
があるとします。そんな時、大抵ダイエットやジム通
いをされませんか。それはそれで良いと思うのですが、
メディアで紹介された何かの食材だけを摂るダイエッ
トとか、ジムに1か月間何回来ても無料という言葉に
惑わされていないでしょうか。偏った食生活はストレ
スになりますし、今までやってなかった人が毎日トレ
ーニングをして、いつもと同じしか休まなかったら疲
れはとれません。その結果、自分へのご褒美と称した
ドカ食いや、疲労から怪我をしてトレーニング自体が
なんてことが起きます。

目的達成には近道は余りありません。自分の身の丈

に合った運動をして、バランスの良い食事をして、しっかり休養をとって、心身のバランスをとることが一番の近道です。まずは、運動、食事、休養のサイクルを確立することが重要です。ジムのトレーナーに相談するのも良い手です。また、今はネットでこういったことは簡単に探せます。そして、そのサイクルを日々のルーティーンにすること。アプリなんかを使ってチェックするのも良いですね。実はトップアスリートも似たように行っています。ただ違いは、競技、コンディションに応じた運動の強度と頻度、それと食事量と質、それと何といても体のケアの方法（休養）です。もちろん身体能力の高いアスリートと我々は目的の違いはあります。しかしながら、結果を追うばかり身の丈以上に無理をすると、心身のバランスを崩して成果が出せないというのは、トップアスリートも我々も同じと、私は感じています。

以 上

基礎代謝について

自分の基礎代謝とそれから導き出される総消費カロリーを知っておくと便利。毎日の摂取カロリーを総消費カロリーに抑えると体重の増減が理論的にはゼロ。摂取カロリーが、総消費カロリーを超え、その超過分を運動で消費しないと体重が増えるということになります。基礎代謝は、下記「keisan サービス（カシオ計算機株式会社）」のウェブで年齢、性

別、身長、体重を入力すれば自動計算されます。

<https://keisan.casio.jp/exec/system/1161228736>

(計算式：男性 $13.397 \times \text{体重 kg} + 4.799 \times \text{身長 cm} - 5.677 \times \text{年齢} + 88.362$) 総消費カロリーは基礎代謝の約 1.5 倍。

例) 55歳、173センチ、63キロ、男性

基礎代謝は1,450Kcalなので総消費カロリーは2,175Kcal。摂取しすぎた場合、その分を運動で消費すれば良いのです。

Q. じゃあラーメン4杯で約1,900Kcalでは太らない?

A. 理論的には太りませんが、炭水化物が多すぎて恐らく太ります。



食事のバランス。一汁三菜!!

ご飯やパンなど穀類の「主食」、
肉、卵、大豆などたんぱく質主体の「主菜」、
野菜、きのこ、海藻「副菜」、
味噌汁やお吸い物の「汁物」、これが基本です。

坂倉氏から自宅で手軽にできるエクササイズをお聞きしました！「実は効率的に消費するには、スクワットや縄跳びがお勧めなのです。ストレッチで血流をよくして代謝を上げる方法も効果的です。」

本特集につきましてご紹介したエクササイズは、

- クラスの費用は条件により異なります。
- 本内容は、2019年1月時点の情報に基づきます。

詳細はウェブサイト等をご参照いただくか、直接店舗にお問い合わせください。