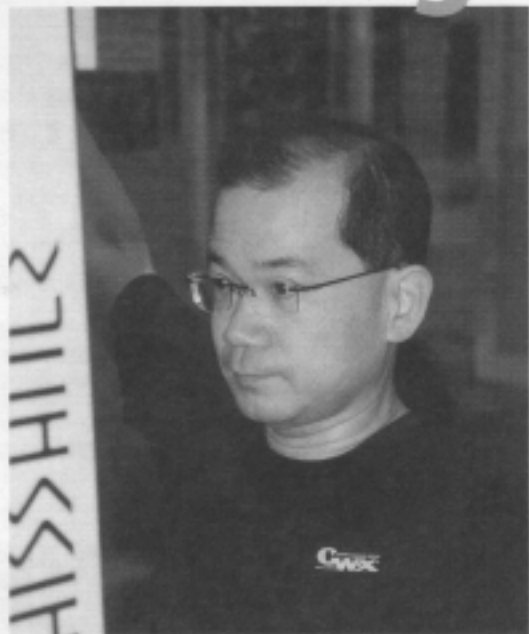


-19kg



藤原健志さん

シェイプアップは自分への挑戦であり、ときに孤独な闘いです。順調に体重が減っているあいだはいいけれど、変化のスピードが鈍るとガツクリ。でもあきらめないで！今回ご登場いただいた藤原さんのように、トレーニング内容に変化をつけて停滞期を乗り越えてみませんか。

藤原さんが減量を決意した直接のきっかけは一昨年の会社の健康診断です。コレステロール、血圧ともに高く、生活習慣病の予備軍と宣告されました。以前から太り過ぎと運動不足を自覚していた藤原さんですが、最低血圧が100を超えたのはショックでした。将来薬を飲み続けるのはいやだったので、身体を動かして問題を解決することにしました。

こうして、藤原さんのフィットネスライフが始まりました。当時の体重は90kg

100kgになるのは絶対にイヤ」という思いもあったのだそうです。
不安のうちにスタート

クラブに通い始めたころ藤原さんが抱いていた不安、それは、自分がちゃんと続けられるのか、そして本当にやせられるのかどうかということでした。

脂肪燃焼に効果があるというバイクを10分ごとにお尻が痛くなり、基礎代謝を高めるマシントレーニングでは筋肉痛になりました。それでもがんばって週4、5日通い続けた結果、最初の1か月で5kgの減量に成功したのです。

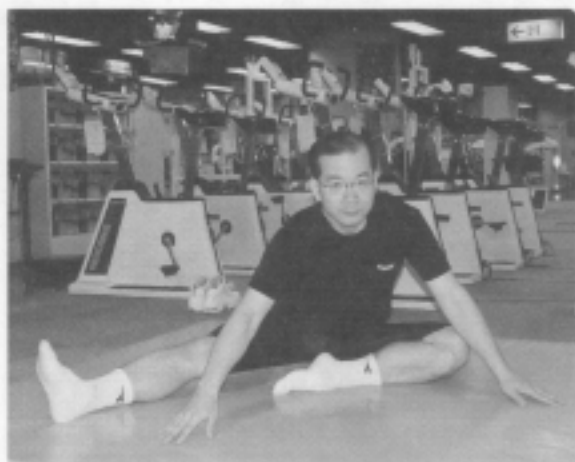
入会時、やせる自信のなかった藤原さんは、運動を始めたことを誰にも話していませんでした。が、このころ、ゆるく

なったベルトをハサミで切っているところを会社の同僚に目撃され、「実はクラブに通いだして」と告白。体型の変化はまずお腹に表れたのです。

ところが、最初はきつかったトレーニングメニューに慣れてくると、減量の効果が見えにくくなりました。入会から3か月たったころ、藤原さんは新たなトレーニングとしてエアロビクスのオリエンテーションを受けてみました。

「ダンス」とつくエアロビクスは、自分から最も遠い世界だと思っていました。人目を気にしつつ、本当に恐る恐るという感じでした。でも、周りの人はインストラクターと鏡に映る自分しか見ていないとわかって、気が楽になりました。

スタジオでかく汗は、マシントレーニ



自宅でも毎日ストレッチするほか、クラブでマン・ツー・マンのストレッチプログラムを受けることも

Shape Up Before & After!!

動きに慣れたら 新メニューにトライ！ 身体は刺激に反応する。

撮影・文/瀬尾由紀
撮影協力/スポーツクラブネサンス京都社

Before



「このころ着ていた服はほとんど捨てました。不経済ですが、私にとってはうれしい悲鳴です」と藤原さん

ングとは違った爽快感があります。ただし藤原さん、人目は気にならないのですが、いまだに鏡に映る自分の姿を正視することができないとか。

シェイプアップは急ぐべからず

スポーツクラブに入会して以来、藤原さんは体重、体脂肪率の変化をグラフに記録しています。なだらかな下降線を描くグラフも、よく見ると1ヵ所だけ変則的な線が。以前ヘルニアを患った腰を昨年4月にまた痛めて、3週間ほどトレーニングができなかったのです。

「今から思えば、体重が80kgをきりかけた頃で、「よし、いける」と無理をしたんでしょね。レッグプレスの重量を急ぎ上げたおぼえがあります」
休養後は、気長に取り組むことを心してシェイプアップ再開。体重はまたゆっくりと減り始めました。

もちろん、体重が減ったのは運動と並行して食生活を見直した結果です。油モ

ノを控え、家での晩酌はやめて、お昼は社員食堂で焼き魚、お浸しなど低カロリーの副菜にご飯は「小」を選択します。しかし、藤原さんの食生活は我慢ばかりではありません。つきあいのお酒は断らず、たまには好物のフライや天ぷらも食べています。胃が小さくなったので、少量でも満足できるのだそうです。

やった！カナヅチ返上

水が怖くて泳げなかった藤原さんは、最近泳げるようになったそうです。昨年1月から水泳のプライベートレッスンを受け始め、その合間に一人で練習を重ね、見事カナヅチを返上しました。

この2つの成功体験は、藤原さんにとって大きな自信になりました。今年は海外でダイビングに初挑戦します。また、野球やテニスなど勝負を競うスポーツもやってみたいのだそうです。

「スポーツクラブも続けます。体重変化のグラフはいつか横ばいになるでしょう

After

やればできる！
そう思えたことが
シェイプアップの成果

●応募者募集!!

2万円
プレゼント!

フィットネスでシェイプアップに成功した人、積極的に変わった人などの体験談を募集しています。住所・氏名・年齢・電話番号・減った体重・シェイプアップの方法などを記入の上、減量前の写真と現在の写真を添えてPJ編集部「シェイプ」係までお送りください。採用された方には2万円（他薦の場合は推薦者に5千円、本人に1万5千円）をプレゼントいたします。

が、右肩上がりにはしらない、もう太らないうようにしたいですね」

■藤原健志さん 京都府在住

フィットネス歴1年3カ月

年齢37歳 身長173cm

減った体重19kg

減ったサイズ W-18cm

体脂肪率 28.5%→18.4%

■1週間のエクササイズメニュー

・エアロビクス 5~6本

・バイク・トレッドミル等 4~5回

・筋力トレーニング 2~3回

・ストレッチ（自宅で）毎日20分

■シェイプアップの注意点

・単調にならないようトレーニングメニューに変化をつける

・食生活は魚・野菜を中心に

・あせらない

Profile