

気になる、役立つ、最新 36トピックス!

Tarzan®

今スグ
始めて。

成長ホルモンは
脂肪燃焼に効く!

運動すると
食欲が抑えられる

新食事ガイド
「マイプレート」って?

コレステロールが
カラダに悪いはウソ!

太った人はなぜ
食欲を抑えられない

知ってトク ★ 鍛えてトク ★ 食べてトク

情報

カラダ 作りの のダ

「クロスフィット」
本格上陸!

男ヨガ & エアリアルヨガ

フィットネスクラブ
国内・海外最新情報

コーヒーポリフェノールと
カフェインフリー

グルテンフリーと
カロリーゼロ食品

小腸に優しい食材は?

... and more!

秋の海外 特別レポート

哀川翔のアジアラリー参戦記
世界最大のカヌーレース
ロンドン・パラリンピック

11/8 2012 **500** YEN
No.614 (特別定価)

得

情報

04

クロスフィットブーム本格化。 ニコラス・ペタス氏を直撃。

→この秋、アメリカから本格上陸のニューエクササイズ。その拠点が東京に!

昨今フィットネス界で話題のクロスフィット。その知名度のわりに日本での普及は正直まだまだといった感じがあったが、この秋から一気に広がりそうな予感。11月に東京・代官山に「リーボック クロスフィット ジム代官山」がオープンするからだ。日本での普及に尽力する元K-1選手のコロニアス・ペタスさんは、クロスフィットについてこう話す。

「クロスフィットはハードなイメージがありますが、あくまでその人に合ったプログラムを組むため、男女問わず参加できるメリットがあります。ワークアウトは短時間集中型で、その中で高強度の動きを行うことで身体能力を高められる。これを日本にもどんどん広めていきたい」

クロスフィットは少人数のクラス形式で行われるのもポイント。これにより競技的な要素が加わるためモチベーションが高まりやすく、周囲との仲間意識も育めるといふ。

「華奢な女性が重いバーベルを持ち上げるなど、ひとりでは絶対無理と思えるプログラムが周囲に引っ張られる形で可能となる。また実用的な動作（ファンクショナルムーブメント）を集中的に行うので動きに無駄がなく、しかも毎回プログラム内容が変わるため飽きにくいのです」

クラス形式とはいえ、実際に行うプログラムは個々で異なる。最初に基本的なカラダの動きを徹底的にレクチャーし、あとはそれぞれのレベルに応じて負荷を上げていく。理にかなった動きを行えば関節などケガの不安も少なくなるし、トレーニング効果も出やすいのだ。

「今までのトレーニングで成果が出なかった人はもちろん、運動不足に悩んできた人も大丈夫。クロスフィットはモチベーションを保ちながら鍛えられるプログラムですから」

今後代官山以外にも専用ジムが開設されるといふ。日本にも遂にクロスフィット旋風が巻き起こる!

What's CrossFit?

2000年、グレッグ・グラスマンによって設立されたフィットネス団体。2012年現在、世界に3400軒以上の認証ジムが存在。高強度かつ多様な動きを短時間に積み重ねるトレーニングが特徴。



リーボック クロスフィットジム代官山

11月1日にオープンする、東京で初となるクロスフィット専門の本格的ジム。広いスタジオスペースやプロテインバーなどが併設されている。
www.crossfitdaikanyama.com



「最初は男性がやるものというイメージでしたが、続けるうちに周りに引っ張られて、闘争心に火がつくんです。いわばクロスフィットはフィットネスの運動会。今ではライフスタイルの一部です」（小山内綾さん）

●おさない・あや 兵庫県出身のモデルにして、クロスフィットトレーナー。このページで紹介した代官山のジムにて指導を担当予定。

Nicholas Pettas

●にこらす・べたす デンマーク出身の空手家・キックボクサー。極真会館にて総裁・大山倍達最後の弟子となり、1998年からK-1で活躍。「青い目のサムライ」の異名を持つ。ケガをきっかけにクロスフィットを始め、現在では指導者に。

