

[サファリ]

いくつになっても冒険野郎!

10th Anniversary Year!

レザーのベルト使いが懐かしくも新しい!  
どこかレトロな  
大人顔リュック!

香りと服の関係をもっと深いものに!  
お洒落パートナーとなる  
フレグランス選び!

目指すはラブラブ♥セレブのような  
気持ちも見た目も通じ合う  
お揃いカップル!

今度のバカンスは彼女を誘ってフランスへ!?  
メドックなら波乗りと  
極上ワインを楽しめる!

ポイント  
セレブのお洒落の本質がココにある!

カリフォルニア  
西海岸の  
流行をつかめ!

3 2013  
MARCH  
780yen

Safariとは?

サファリというアフリカの探検隊を想像しそうですが、実はこの言葉、1960~70年代のサーファー好んで使ったものなのです。それは「Surfing Safari」こちらは「未知なる波を探し求める旅」を意味しました。そこで本誌は、皆さんと「新しい世界を探に出かけたい」と考え、Safariと名づけたのです。

COVER:

Jai Courtney

ジェイ・コートニー

違いのわかる男は  
ちゃんと大柄と小柄を使い分け!  
チェックシャツは  
二刀流でこなす!



# WORK OUT 編

## 肉厚ボディになりたければ "クロスフィット"

いつも屈強なボディで、華麗なアクションを披露してくれるジェイソン・ステイサムやマーク・ウォールバーグ。彼らのようなマッチョなカラダに憧れるけど、きつと何年も筋トレを続けて作ったボディなんだろうなと諦めかけていた人、ちょっと待った。2000年にアメリカではじまり、軍隊や警察のトレーニングに取り入れられ、冒頭の彼らも実践している。クロスフィット。なら、短時間で効率よく屈強ボディが手に入る！

ポイントは、短時間で高強度のワークアウトを行うこと。形態としては、決められた時間内にできる限り多くの運動を行うワークアウトと、決められた動作をできる限り短時間で行うワークアウトの2タイプがあり、いずれも短い時間で多量のカロリーを消費しながら運動するのでハードではある。しかし、運動量や負担は身体能力に応じて調整できるので、トレーニング初心者でも安心。しかも、ひとりで黙々とマシンと向き合うのではなく、数名のグループで声をかけ合っただけながら行うので、飽きる心配もなし！

知っておくべき  
ポイントはココ！

### The Method of CROSS FIT

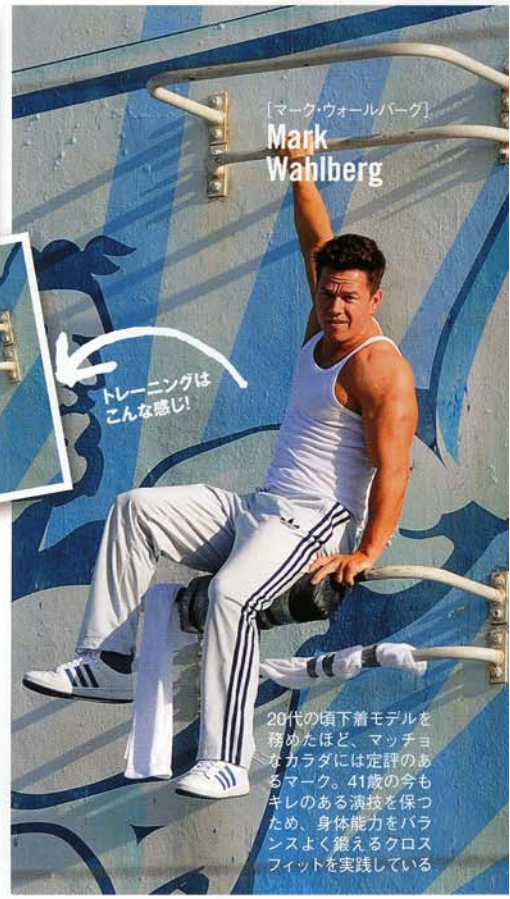
- 1 決まった時間内でできるだけ多くのメニューをこなす
- 2 決まったメニューをできるだけ短い時間でこなす
- 3 体操、重量挙げ、心肺機能を鍛える運動の3つの要素で構成

#### こんな方にオススメ！

- 短時間でカラダを鍛えたい
- 全身をバランスよく鍛えたい
- 1人でジムに通うのが苦手
- 忍耐強い性格



トレーニングはこんな感じ！



[マーク・ウォールバーグ]  
Mark Wahlberg

20代の頃下着モデルを務めたほど、マッチョなカラダには定評のあるマーク。41歳の今もキレのある演技を保つため、身体能力をバランスよく鍛えるクロスフィットを実践している

#### トレーニングできるのはココ！



[ジェイソン・ステイサム]  
**Jason Statham**

実践してるのは  
このセレブ！

「トランスポーター」等のアクション超大作に出演する前も、飛び込みの選手として活躍していた過去を持つジェイソン。スタントマンなしで演じることもあるほど肉体に自信があるのも、クロスフィットのおかげ！

#### 1時間以内で全身を使う 本場のクロスフィットを実践できる！

元K-1ファイターのニコラス・ベタス氏がアンバサダーを務めるリーボッククロスフィットの公式トレーニングジム。アメリカ発のクロスフィット・トレーニング環境を整えており、目的に応じた栄養摂取法を相談できるプロテインバーも併設している

リーボック クロスフィット ダイカンヤマ バイ ハレオ  
 ⑤ 東京都渋谷区猿楽町24-1 ループ2 B1  
 ⑥ 6:00~21:00(土曜・祝日8:30~16:00、日曜10:00~16:00)  
 第3月曜日、休館日 ☎ 03-6892-4800