

## 自分と向き合いながら理想的な体型へレッスンの様々な動きは日々勉強中です

「ずっとバレエをやってきたんですが、身体を動かすというのは怪我がつきものなので『どうやら自分でケアできるのかな』というのをきっかけに身体の仕組みにも興味を持って、ブームが来る以前から骨盤の勉強をしたり、自分で試して『これは良いな』と思えるニーズに合わせた内容でレッスンは組み立てています。

私自身も体調を崩したことがあったので極端な食事制限やダイエットではなく、自分の身体と向き合いながら理想的な体型を目指していくために、例えば足の指や内腿、おへその下など自分で様々な動きを日々分析しています」



のぐち・みか  
28歳  
インストラクター歴 5年



■ 20 マグレブ インストラクター

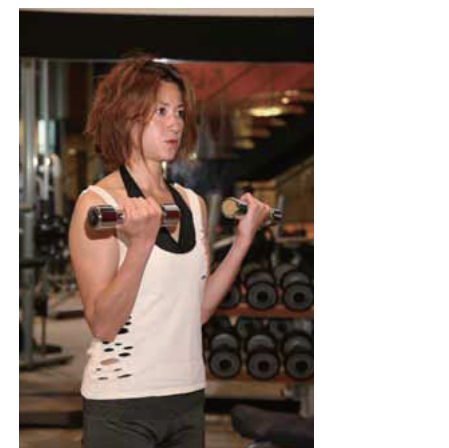
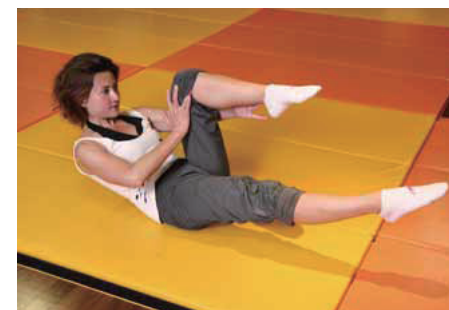
野口  
美華さん



## 産後はちょっとした時間をいかに動きへ変えていけるかがポイント

「もともと身体を動かすのが好きでエアロビクスに惹かれて小学生の頃からインストラクターになりたいと思っていました。トレーニングを始めてからはアンダーバストが締まってきて、体幹部分が外見は細く、中身はしっかりとりました。ピラティスで身体のコンディショニングをして、月に2回ぐらいサーフィンへ出かけています。

食事はお腹周りが気になった時に炭水化物を減らしたりするぐらいで、バランスよく食べるのが基本です。子供を3人産んでプランクが10年あって、もとの体型へ戻すまでに3年かかりました。子育てしているときは姿勢を良くするだけでも全然違いますし、足を開脚してストレッチしながら洗濯物をたたんだり、ちょっとした時間をいかに動きへ変えていけるかがポイントだと思います」



いのうえ・りえこ  
40歳  
インストラクター歴 6年

■ 17 マグレブ インストラクター

井上  
里江子さん



■ 21 マグレブ インストラクター

椎原  
夕加里さん



しいはら・ゆかり  
25歳  
インストラクター歴 3年

## 見た目は細かいけど高重量を扱えるギャップを作りたい

「前回の出演をきっかけにお話したことなかったお客様からも声を掛けていただいたり、とても良い反応がありましたし、載ったからには見られる側としてしっかり身体を作らなくては意識も高まりました。扱える重量、こなす回数も多くなってお客様にも『カッコイイ身体だね』と言っていたのが嬉しかったです。

ビタミンをはじめ、バランスを取るのが難しいので最近は栄養剤を飲むようになりました。まだまだ完成系ではなく、将来は更に引き締めて、見た目細かいけど高重量を扱えるようなギャップを作りたいと考えてます」

その時々々の状態を素直に受け止めて楽しんでいくことが大事です

「基本的には1日1回、5分ぐらいでもいいので何もせず黙って座る瞑想の時間をとるように心掛けています。気持ちが落ち着きますし、頭がスッキリして心も身体もクリアになるんですよ。現代の方は何もしない時間が必要だと思うので、ぜひやってみてほしいと思います。

トレーニングに対してどうしても結果ばかりを求めてしまうことが多いと思うのですが、その時の状態を素直に受け止めて楽しんでいくことが大事だと思います。せっかくの目標も焦りと不安で何事もせぬまま終わってしまうので少しずつ取り組んでいくのが良いのではないのでしょうか」

ひろこ  
35歳  
インストラクター歴 6年



■ 19 マグレブ インストラクター

HIRO  
KOさん

食べないダイエットは身体をこわします  
好きなものを過食せずに食べましょう

おおぬま・あしみ  
29歳  
トレーニング歴 5年

■ 18 マグレブ インストラクター

大沼  
愛実さん



「ダイエットされる方は『食べちゃいけない!』と思うかもしれませんが、私は食べ過ぎなければ好きなものを食べて良いと考えてます。私自身、一時期何も食べないようなダイエットをしたら身体を壊して『いけない』と考えるようになりました。

インストラクターを始める前は会社員をしていて、その時期は代謝も落ち、食べ物を抑えただけでは体重が減らなくなっていたんですが、ヨガを始めて『いまの私も良いかも』って思い始めたら食欲も落ち着いてきて、自然に体重が落ちていったんです。気付けばいつの間にかインストラクターにまでなりました(笑)」

