

正しい筋トレで、効果2.1倍!

Tarzan®

間違いだらけの筋トレ



A or B

どっちが正しい?

 答えは12ページへ。

第2特集

やってはいけない ジムトレ

12/27 2012 No.617 550YEN (特別定価)

噂の最新トレーニング、 クロスフィットがやって来た。

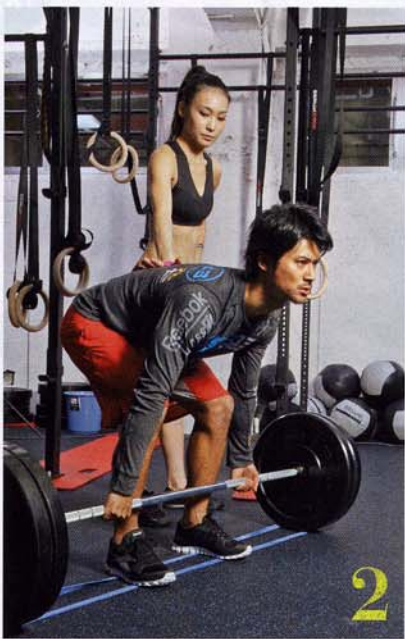
CrossFitジムが代官山にオープン！ 科学的メソッドで短時間に全身、効率よく鍛えよう。

撮影/加藤 淳 スタイリスト/原田ヨウコ

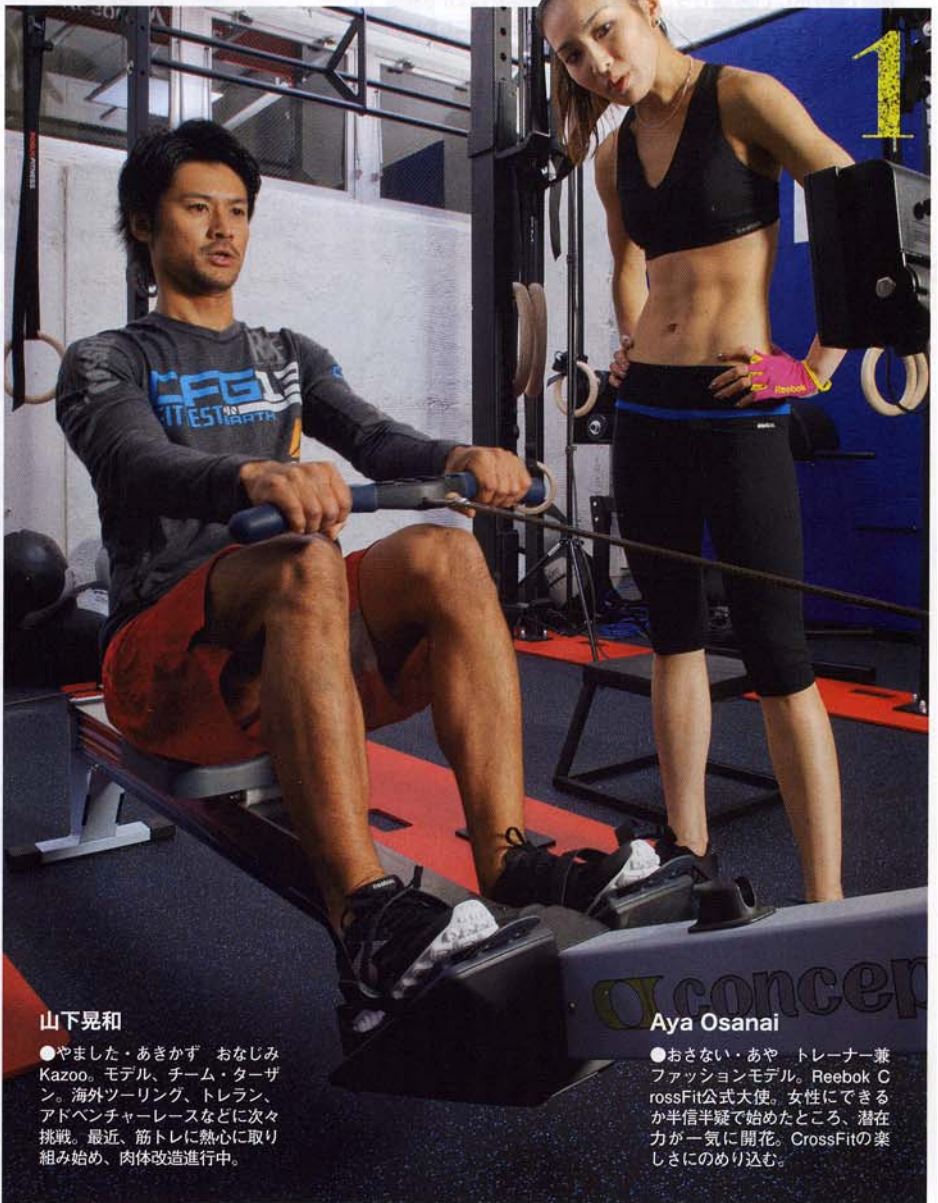


Nicholas Pettas

●ニコラス・ベタス チーフトレーナー。Reebok CrossFit公式大使。デンマーク出身。18歳で空手を学びに来日。1998年よりK-1に参戦。2001年K-1 JAPAN GP 2001に出場し、決勝で武蔵を破り、日本王者に。



いきなりフォームの修正を求められたKazoo。傷めないようAyaトレーナーに腰を押さえてもらい、神妙な顔。



山下晃和

●やました・あきかず おなじみKazoo。モデル、チーム・ターザン。海外ツーリング、トレラン、アドベンチャーレースなどに次々挑戦。最近、筋トレに熱心に取り組み始め、肉体改造進行中。

Aya Osanai

●おさない・あや トレーナー兼ファッションモデル。Reebok CrossFit公式大使。女性にできるか半信半疑で始めたところ、潜在力が一気に開花。CrossFitの楽しさにのめり込む。

本誌614号(10月25日発売号)でも紹介した注目の新トレーニング、クロスフィットを体験できるボックスが遂に11月1日、東京・代官山にオープンした(クロスフィットではスタジオをボックスと呼ぶ)。

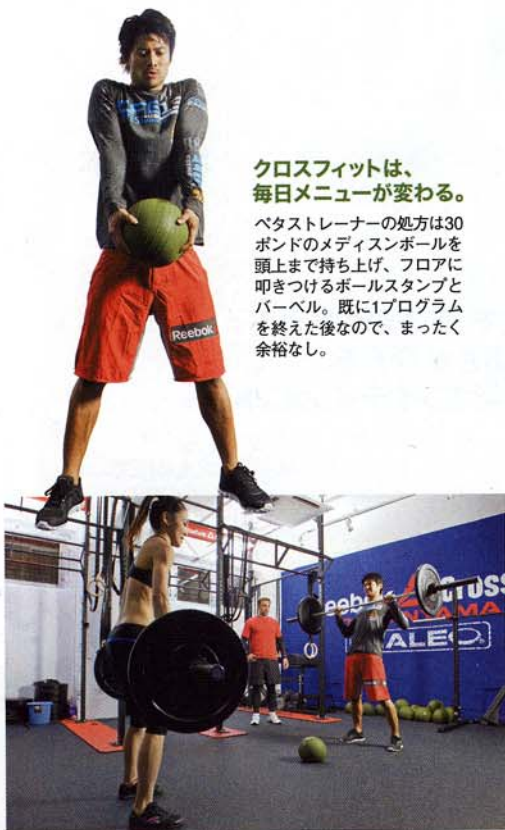
このトレーニングは今、とても熱い。2000年にアメリカ・カリフォルニア州で団体が設立されるや、世界各地にボックスが次々と出現。現時点で認証を受けたボックスは3400軒を超すという。

そこで、気になるそのメニューをいち早く体験すべく、おなじみ山下晃和君がボックスを訪問。待っていたトレーナーはK1でも大活躍したニコラス・ベタスさんとAyaさん。ベタスさんは年々の故障を4年前に手術で治し、リハビリを兼ねてクロスフィットに取り組みうちに、その魅力にとりつかれた。今はクロスフィット大使として、日本での普及に尽力中。

「クロスフィットのメニュー、WOD(ワークアウト・オブ・ザ・デイの略)は開始直前にト

CrossFit

20分間程度のワークアウトをメインとする一連の高負荷サーキットトレーニング。器具、自重によるウエイトトレーニング+カーディオの多彩なメニューを短時間に連続で行う。メニューは日替わりでインストラクターが決めるため、参加者はボックスに入るまで、その日のトレーニング内容を知らされない。2000年以降、全米で大きなムーブメントとなり、日本でもいま注目のフィットネスプログラムだ。



クロスフィットは、毎日メニューが変わる。

ベタストレーナーの処方は30ポンドのメディシンボールを頭上まで持ち上げ、フロアに叩きつけるボールスタンプとバーベル。既に1プログラムを終えた後なので、まったく余裕なし。



ラストは縄跳び。二重跳びを25回。シングルなら50回。も一限界です。顔の必死がすべてを物語っている。

WODの1種目は懸垂。下のボックスジャンプと交互のセットで10回からスタート。最後までもつか?



よく頑張りました。私、厳しかった?



終了の瞬間、がっくり崩れ落ちて声もなし。「大体みんな最後はこうなります」とベタストレーナーは断言。

体調・体力やスキルに応じて箱の高さは選べる。両脚で同時に跳び乗り、直立後跳び下り、連続で跳び続ける。

高品位サプリメントがずらり。HALEO 代官山がスタート!

クロスフィットを体験すべく、多忙なビジネスマン、OLのライフスタイルに対応し、出勤前のクラスも用意されている。また、プロテインバーを併設。トレーニングが目的でない一般来館者にもヘルシーなドリンクや軽食を提供中。すぐ隣にはエリートアスリート、ハイエンドユーザーのニーズに応えるサプリメントブランド、HALEOとバルクスポーツの首都圏1号店、〈HALEO代官山〉もオープン。プロテインバーで同ブランド製品のほとんどが体験でき、ショップでサプリメントをじかに購入もできる。〈リーボッククロスフィット代官山 by HALEO〉渋谷区猿樂町24-1 ROOB II B1。☎03・6892・4800。www.crossfitdaikanyama.com



上/本場の雰囲気再現したジムエリア。下右/入り口には小粋なプロテインバーが。ジムを利用しない一般客も大歓迎。下左/カウンターで楽しめるアサイーとバルクスポーツビッグカゼインを使ったパワーボウル(800円)は抗酸化物質がたっぷり。後ろはハイプロテインスムージー(700円)。スムージーにはセレブの間でも人気のホールフードマシン、Vita-Mixを使用!



レーナーがホワイトボードに書き出します。だから、会員はその日に何をやるか分からないし、メニューが日々変わるので飽きません」とベタストレーナー。まずはストレッチ、ウォームアップを済ませたら、スキルトレーニングとストレングストレーニングもこなす。この日は懸垂とデッドリフトだった。この頃、筋トレに熱心に取り組んできたカズーだったが、Ayatoレーナーからデッドリフトでいきなりのダメ出しを食らう。「猫背はダメです。肩も前に出さないように!」

序盤から本気モードだ。正しいフォームに修正されて、80kgを3回×3セット。でも、これはただの80kgじゃなく、シャフトにゴムバンドを装着し、それを自分で踏んで持ち上げるから、高くなるほどキツイ!

「このやり方で週1〜2回やれば、3か月もする頃には2倍の重さも上げられるよ」とベタストレーナーは自信満々だ。肝心のWODは懸垂+ボックスジャンプを1セット目は10回ずつ。1セットごとに回数を2回減らし、シメは縄跳び。

短時間ながら、驚異的な効率で全身を使い切るクレバーかつ安全性の高いメニューは、カズーをほぼオールアウトの状態に。「きつかったあ!」と終了後は放心状態でフロアにころり。

「もつといい加減なやり方ではないんだよ。パフォーマンスできちゃうから、きょうは苦しんだけど、続ければカラダの使い方が分かって楽しくなる」とベタストレーナーがほめてくれた。

実際には会員同士でわいわい励まし合いながら、盛り上がりつつやるのがWODだ。それならもっと楽しめるはず。興味がわいたら、代官山に立ち寄って。