

アンチエイジングと上手に付き合いながら
若さを保つ方々にその秘訣を聞く
アンチエイジングインタビュー。
Vol.14 は、「フットコンディショニング」
「40歳からの肉体改造」などの著書がある
コンディショニングトレーナーの
有吉与志恵さんにお話を伺いました。

YOSHIE ARIYOSHI

有吉与志恵

日本体育大学卒業、在学中は陸上競技（短距離）アスリートして活躍。卒業後、1994年にハースコーポレーションを設立。2005年に自社施設「健屋（すこやかや）」、07年に「CLEVA（クレバ）」をオープン。09年10月、「HEARTH ISM（イズム）」は外苑前に開店したばかり。コンディショニングトレーナーとして、多方面で活躍している。著書に「40歳からの肉体改造」（筑摩書房）、「アスリートのためのコアトレ」（ベースボール・マガジン社）、「めざめよ男力！ 鍵は肉体改造にあり」（講談社）、「フットコンディショニング」（祥伝社）などがある。



私が提唱しているのは「私たちがスポーツ選手のように、身体のコンディショニングを整えてベストパフォーマンスを出しましょう」ということ。もちろんアスリートとは違い、普通に生活をしている人がベストなパフォーマンスを求められるときは、明日の会議かもしれないし、取引先へのプレゼンかもしれない。本番で力を出し切るための「コンディショニング」を勧めています。

ところで、フィットネスクラブに行く、運動している人がたくさんいますよね。そんな時「何を目的に運動しているの？」と思うんです。運動し過ぎて疲れてしまい、家事が手抜きになる。それって本末転倒。頑張るだけ、鍛えるだけがトレーニングではない。軽く体操したり、呼吸を整えたりすることも運動だと伝えたくて。そこで、「フットコンディショニング」という本を書きました。それはまず、「足」について考えてほしかったから。たった20数センチで身体を支えている足。足裏は体表面積の1%（片足）しかないのに、足首から下には全身の骨の4分の1にあたる52もの骨があるんですね。それらを整えることで驚くほど身体はスムーズに動ける

ようになる。そこに着目しました。皆さん立った時、足の指が全部地面に着いてますか？ 点検してみてください。指先が浮いている人が多いんです。女の人は人差し指、中指が浮いている人が多い。小学生でも5本の指すべてが地面に着いてない子もいる。それを改善するにはまず、足の指を1本1本回してあげてください。脱力して小さく動かして、足を柔らかく保ってあげる。足をちゃんと洗う。保湿もしてあげる。そうやって足をケアしてあげてください。指全部を地面につけて立てるようになれば、それだけで身体の調子は一気に上がっていきます。足をコンディショニングすることで、全身を整える。足から若返れますよ。

私は、日本人の身体のポテンシャルって、すごく高いと思っていてるんです。特に男性はナンバーワンだと。だから、男性はもう少しだけ、自分のことに気をかけてほしい。朝、鏡を見る、陽を浴びる、呼吸を整える、お風呂から出たら足の指を回す……。そんな風に、生活の中にコンディショニングのための日課を作って欲しいんです。いわば、自分の「型」ですね。健康への一番の近道は、そんなところにあると考えているんです。