



HIROMI KASHIKI
榎木裕実

オフィシャルブログ: <http://ameblo.jp/studio515/>
Body Conscious STUDIO 51,5: <http://www.515.co.jp/>

ダンスやフィットネス全般から様々なノウハウを取り入れた榎木式メソッドを考案。多くの方々の美を作り出し、モデルやタレントなどからも厚い信頼を受ける傍ら、トップアスリートのトレーニング指導、リハビリなど幅広い分野で活躍中。個人の目的に合わせて展開するメソッドは「一回で結果が出る」と定評があり、その的確で発想力豊かな指導法は多くの方を対象とする雑誌やテレビなどでも発揮。近著に「DVD付き 榎木式カーヴィーダンスで部分やせ!」(学研パブリッシング)。「自宅でも楽しく続けられる」と好評を得ている。

日常生活で心がけている事やヒントを聞く、エンジョイ・ヘルシーライフ。

今回は、Body Conscious STUDIO 51,5 チーフトレーナーの榎木裕実さんにお話をお伺いしました。

ワンポイントアドバイス



下腹部の引き締め効果が期待できる簡単なカーヴィーダンスを紹介します。脚は開いて立って、膝をゆるめめます。下腹部と腰に手を当て意識を高めながらおなかと背中をまっすぐに保つ。この時反り腰に注意してください。お尻が締まるから恥骨が前に出るイメージで骨盤をじわじわ前後に動かす動作を音楽に合わせて数回繰り返してみてください。

身体づくりやダイエットは一時的な事ではなくて、一生の事だと思っんです。エクササイズは「無理なく」「楽しく」「終わった後気持ち良い」という三原則がないとなかなか長続きしません。そこで、ダンスとフィットネスを27年近く携わってきた経験と、大人も子供も自宅で気軽に楽しめることを念頭に考案したエクササイズがカーヴィーダンスです。部分痩せは、身体全体を動かしてこそ叶うもので、パーツだけを鍛えればいいというわけではありません。例えば二の腕が気になるなら肩甲骨まわりも柔軟にすることでより高い効果を得ることができるのです。また、全身を動かすので身体そのものが気持ち良くなっていきます。「身体が気持ち良くなる」|| “自分の理想の身体に近づいていく”という事です。理想の身体は人それぞれ違います。それは人によって骨格が違うからです。ですから憧れのモデルさんのようにはなれないと諦めるのではなく、自分の長所を探してそれを活かすことに取り組みしましょう。自分の意思を持ち、意思のあるプロポーションづくりが必要だと思います。

私の場合、体重計を見るより、自分の姿を鏡に映して見ることが大切になっています。引き締まったキレイな身体を手に入れたという女性が多いと思います。体重が増えると、極端な食事制限をして体重を減らし、体重が減るとその満足感からまた太る。この繰り返しでは、体重が減っても締まっていない身体になってしまいます。鏡に映った自分の姿を見つめ、自分の身体を客観的に見ることが大切だと思います。私は食べるのが大好きなので、好きなものを食べています。でも、ちょっとした我慢は必要だと思っんです。そのためには、甘いものを食べ過ぎると下腹部が出てしまうなど、食べ過ぎたものが自分の身体にどう影響するかをしっかりと把握することも大切な心がけです。食べ過ぎたらちょっと我慢して控え、身体に良い変化があれば身体を褒めてあげるとモチベーションアップにもつながります。食生活を見直したり、エクササイズなどの運動を取り入れたりすることで、自分自身の身体を知り、自分自身の身体をコントロールできるようになること、これがとても大切なポイントなんです。