

ゲボエイジング

GOOD AGING

vol.03

身体を動かせば、
心も動き出す!

ポジティブになる
最新フィットネス

新たな趣味として急浮上

召ませ、
「オレの料理」

毎日ワクワクが生まれる!

愛すべき
猫との暮らし

前田典子&
日比野玲夫妻が装う

二人時間を愉しむ
旅先の着こなし

“人間、気持ちが一番大事。
やってみよう!と思えば
いつだって、
何だって始められるんだよ”

加山雄三



Point

自然の中で
遊びながら
健康を目指す

運動×旅×自然
二石三鳥で心も体も
リフレッシュできる

アウトドアで過ごす
心地よさ、開放感を
味わえる

体を動かす楽しさに目覚めた人から、
もっとアクティブに、
もっと元気に毎日を過ごせるはず。
今回は4つのフィットネストレンドにフォーカス。
心も体も元気になる、自分にぴったりの
フィットネスを見つけてみてください。

最新フィットネス トレンド キーワード4選

KEY WORD

(1)

アウトドア フィットネス

Outdoor Fitness

海や山、森など、地域の自然を活用したフィットネス。
美しい自然の中で健康的に楽しくリフレッシュできるので、
ジムは長続きしなかった…という人でも
趣味の延長で体を動かす楽しみを見つけられます。





大きめのボードの上に立ち、
パドルを漕いで水面を進む。
人気のSUP (スタンドアップ・
パドルボード)も多摩川で体験可能。

自

然の中で遊びながら、気がつ
けば体も心も健康になる。そ

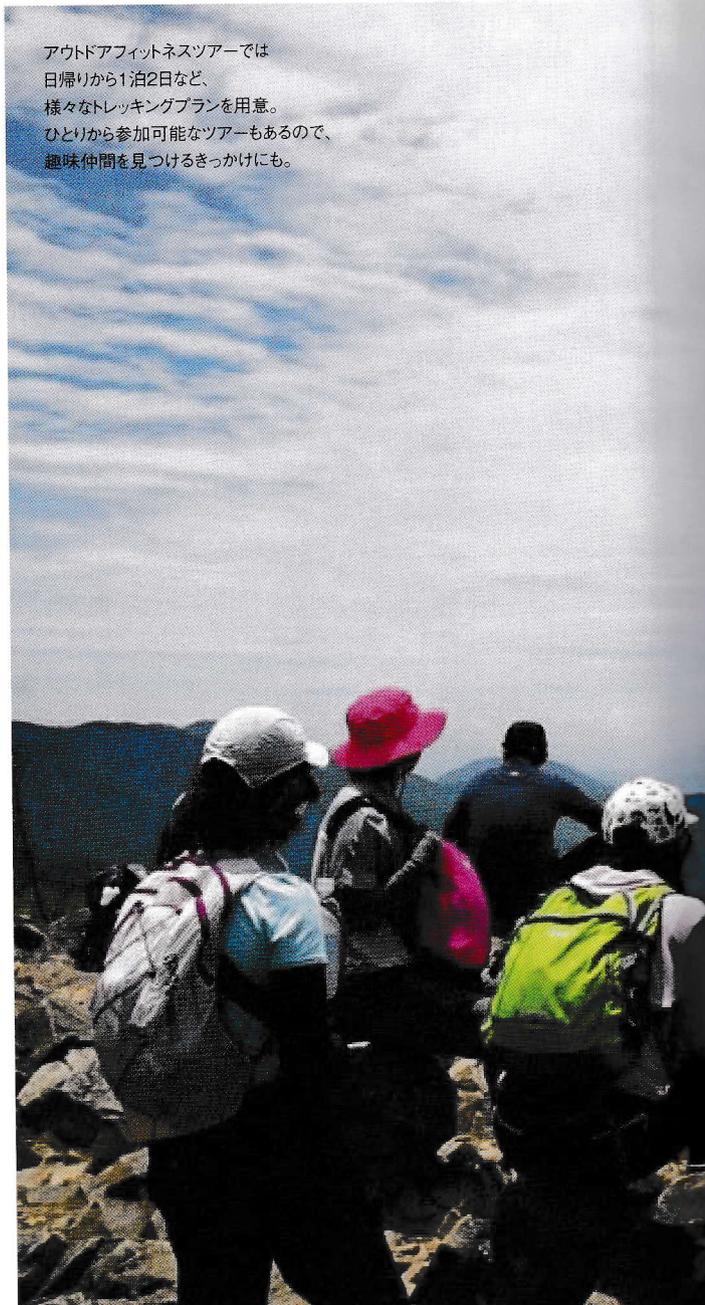
んな趣味の延長で運動を楽しめるの
が、山や川でのアウトドアフィットネス
の大きな特徴です。たとえば東京・
多摩川。都会ながらも気軽に自然
と調和し、アクティビティを楽しめる
のが「BLUE多摩川アウトドアフィ
ットネスクラブ」です。クラブハウス内
には、ボルダリング施設や多摩川に面
した開放感あるヨガスタジオ、カフェ
が併設され、クラブハウスからほど近
い多摩川でリバーSUPなどの人気ア
クティビティから、リバーサイドヨガや
ノルディックウォーキングなどのスポー
ツを楽しむことができます。またビジタ
ーでも参加できるアウトドアフィット
ネスツアーも開催。近場では箱根や
丹沢、また全国各地の美しい自然の
なかで、トレッキングやトレイルランニ
ングなど、ダイナミックなアウトドアフ
ットネスを仲間と一緒に、また一人
でも体験することもできます。

それぞれのフィットネスに精通した
インストラクターと一緒に行うので、
初心者でも気軽に参加可能。1カ月
に50ほどのアウトドアプログラムが用
意されているので、生涯の趣味を探
すのもあり。自然との一体感を味わ
い、健康な心と体を目指すフィット
ネスに出会えそうです。



ヨガスタジオではヨガだけでなく、
ピラティス、フラなど、月に約125もの
クラスが開催されています。

アウトドアフィットネスツアーでは
日帰りから1泊2日など、
様々なトレッキングプランを用意。
ひとりから参加可能なツアーもあるので、
趣味仲間を見つけるきっかけにも。



Spot Info

自然を生かしたフィットネスが盛りだくさん!

BLUE 多摩川 アウトドアフィットネス クラブ

東京都狛江市東和泉4-11-21 ☎03-3430-3117

レギュラー会員 ¥8,990 (その他プラン有り、都度利用も可)

<https://www.blue-tamagawa.jp>



公園をフィールドに、
生涯スポーツに
チャレンジできる

都市の中でも
自然を感じられる

初心者でも参加しやすい
ライトな
エクササイズが豊富

Point



都会のど真ん中、交流拠点施設として開業した
SHUKNOVA (シュクノバ)の2Fにオープン。
スタジオからの眺めは絶景です。
公園全体で行う多様なアクティビティにも参加可能。



春や秋、屋外で気持ちよく過ごせる季節には、
公園内の芝生の上でのパークヨガを開催。
太陽の光を浴び、土に触れるアーシング効果で、
体も心もリフレッシュ。

Spot Info

公園でスポーツを楽しむ

PARKERS TOKYO

東京都新宿区西新宿2-11-5
新宿中央公園内 SHUKNOVA 2F
☎03-5339-3051
レギュラー会員 ¥10,890
(その他プラン有り、都度利用も可)
<https://parkers-tokyo.jp>

この施設はランステーションとして
使用できるだけでなく、ヨガスタジオ、
ボルダリングジムも併設。特にヨガスタ
ジオは、ガラス張りの向こうに公園を
望む、まるで外でヨガをしているよう
な開放的な空間が自慢です。また、
公園の自然をダイレクトに感じるパー
クヨガや、細いベルト状のラインの上で
バランス感覚を楽しむスラックラインな
ど、公園内でのアクティビティも充実。
大都会の中心で、日頃仕事で疲れ
た体を癒し、リフレッシュしながら自
然との一体感を楽しめます。

近頃、都市公園をフィールドに、
さまざまな生涯スポーツを行う
アウトドアフィットネスが全国的に広が
っています。そのひとつが、新宿のセ
ントラルパークとして、シニア層からビ
ジネスパーソン、子連れ家族までの憩
いの場所となっている新宿中央公園
に昨年オープンした「PARKERS
TOKYO (パークーズ トウキョー)」
です。

アウトドア フィットネス

Outdoor Fitness

Spot Info

ビーチ系アウトドアフィットネスが充実

アウトドアフィットネス泉南ロングパーク

大阪府泉南市りんくう南浜2-201

☎072-479-6261 月会費会員 ¥4,180、都度利用1回 ¥1,100

<http://www.beachtown.co.jp/outdoorfitnesssennanlongpark/>



関 西国際空港の対岸。日本の夕陽百選にも選定された、人気のタリイサザンビーチに隣接するエリアに、自然を生かしたSENNAN LONG PARK（泉南りんくう公園）が昨年オープン。目の前が海という絶景の施設に「アウトドアフィットネス 泉南ロングパーク」はあります。人気のクラスは、サンライズ、サンセットタイムに行われるビーチヨガ。「こはハワイ!？」と思わず錯覚してしまうほどの絶景を眺めながらのヨガレ

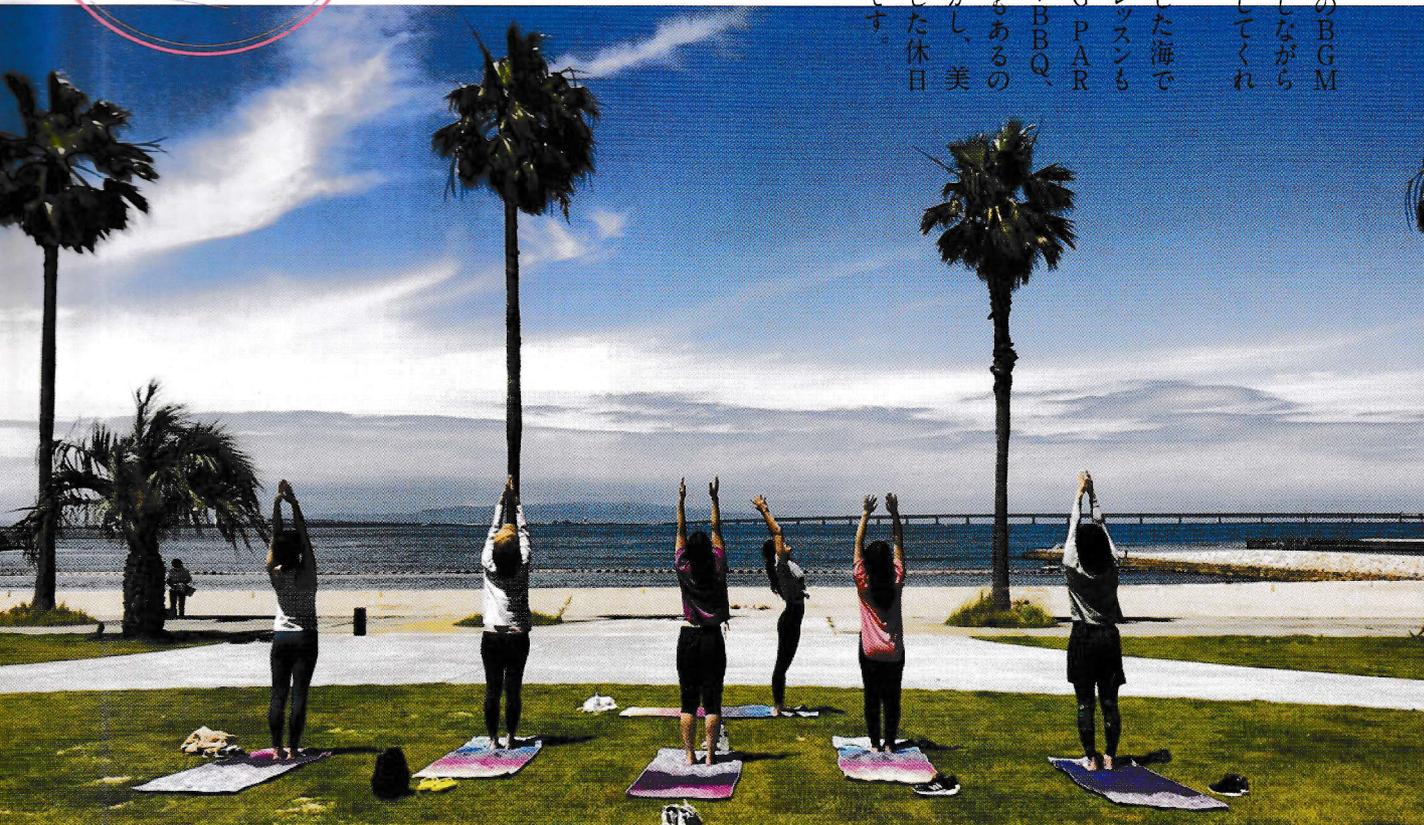
ッスは、海や風の自然の音のBGMもあいまって、エクササイズをしながら深いリラククス効果をもたらしてくれます。ビーチという立地を生かした海でのSUP、SUPヨガなどのレッスンも豊富。SENNAN LONG PARKの公園内にはグランピングやBBQ、マルシェなども楽しめるエリアもあるので、家族で体をたっぷり動かし、美味しいものを食べる、充実した休日を過ごす場所としても注目です。

Point

● 非日常の開放感抜群の場所で体を動かせる

● ビーチ系のフィットネスが充実、選択肢が豊富

● 海外にいる気分でもエクササイズができる



海を望みながら行うヨガは開放感抜群。日頃、自然との接点が足りない人にもおすすめです。

Column



フィットネス仲間が見つかる!? 全国のアウトドアフィットネスに参加する

季節にあわせた自然のなかで楽しむアクティビティツアーを全国で開催中。初心者でも参加できるコースもたくさんあり、体を動かす趣味を見つけた人、新たな趣味仲間を見つけた人にもおすすめです。詳しくはWEBから→ <https://outdoorfitness.jp>