

新しいエクササイズ

ピリィがブレイク

フィットネス界のカリスマ「ピリィ・ブランクス」をご存じだろうか。来日して数多くのテレビ番組に出演。あっという間に、日本中を魅了してしまった。もともとは空手の世界チャンピオンだ。空手とテコンドーを組み合わせたトレーニングを考案し、米軍で指導実績を重ね、今回日本へも参戦してきたというワケ。

早速、筆者も試してみた。従来のフィットネスと比べて、なかなかハードである。スポーツ医学的に分析すると、リズムが速かったり、腹筋や背筋、大腿四頭筋など大きな筋肉を強く刺激したり。いろいろな動作にメリハリがあり、瞬発系にも持久系にも強く働く。以前に流行したのが、ボクシングの動きを取り入れた「ボクササイズ」。腰をひねり消費カロリーを高める点が共通している。

トレーニングの特徴

本プログラム「ブートキャンプ」に「入隊」すると、今までにない新鮮な体験を感じることに。というのは、厳しい軍隊の雰囲気、ピリィが檄を飛ばす。少し疲れてくると、「少し休んで続けよう」という優しい語りかけ。このタイミングが

とてもいい。この軽妙な喋りと笑顔に、ぐっと心を奪われてしまう。

すでに、エクササイズのDVDを世界で1000万本以上を売り上げた。購入者が自分のライフスタイルにあわせ活用できる。このように、フィットネスの内容や喋り、販売など、卓越した戦略といえるだろう。

認識が変わる

さて、時代の変遷とともに、持論を改める必要が。以前、私は次のように論じた。「エアロビクスは、やっぱり、現場でなくっちゃダメ。目の前でレオタード姿のインストラクターが踊る。美しい彼女のステップに合わせようと、必死についていく。周囲には中高年の人々も。負けられない、と頑張るのだ。一方、あなたが自宅でビデオを見ながら、たった一人で跳んだり跳ねたりするのは、いかがであろうか？」と。

当時、確かにエクササイズビデオはあった。しかし、その内容にはメリハリがなく、語りかけもない。変化に乏しいので退屈に感じ、継続は難しかった。

ところが、ピリィが登場して反応は一変。とにかく楽しい。続けられそう。画面の中からタフガイが、自分一人に語りかけ、勇気づけてくれるのだ。

いちど、皆さまもトライしてみてください。これを続けてもよい。これをきっかけに、他の運動を楽しむようになれば、もったいない。



板東 浩氏

糖尿病専門医、ピアニスト、スピーチドクター、著書に「肥満脱出大作戦(南山堂.2006)」など