

旅

みる

食べる

ショッピング

きらきらスポーツ

パーソナルトレーニングジム「FORH」

札幌市中央区にある「FORH BODY PERFORMANCE (フォーエイチ ボディー パフォーマンス)」は、個々の必要に応じた運動や栄養指導などを行うパーソナルトレーニングジム。一流アスリートのサポートから高齢者の健康づくりまで行っている。

日本トレーニング指導者協会認定トレーナーである森田敦さん(35)が「あらゆる人の体の悩みを解決するコンディショニングジムを作りたい」と2017年に開いた。

森田さんは国内のトレーナー資格だけでなく、全米スポーツ医科学協会認定のライセンスなどを取得。人体の仕組みを総合的に学んだ理論で、Jリーガーやプロバスケット選手らトップアスリートの体調管理や技術向上を後押ししてきた。その経験を一般の人の健康づくりにも役立てている。

ジムでは、入会するとまず「ファンクショナルドック」という身体能力テストを受ける。その結果を基に、体の特性や弱点などを確認し、それぞれの目標を定める。

「何歳になっても自分の足で歩きたい」「腰痛を改善したい」と要

片足でバランスを取り、負荷をかけながら股関節を強化



トレーナーの森田さん

今を大切に生きている。人生をより豊かにするための健康づくりの一助になれば」と話す。

(フリーライター・岩下睦美)

▶ FORH BODY PERFORMANCE 札幌市中央区南2西23、テイストビル2階。午前9時～午後9時(土曜・祝日は午後6時)。日曜休み。入会金3万3000円(今月末まで先着10人、1万1000円)。月会費は月1～8回で、1万7600～6万6000円。体験は1回のみ3278円。問い合わせは同ジム☎699・5750へ。

◇

「きらきらスポーツ」は今回で終わります。

悩みに応じて目標づくり

望はさまざまだという。

基本的に1回のトレーニング時間は55分。トレーナーは会員と一対一で向き合い、個々の目標と体調に合わせた運動メニューを丁寧に指導する。トレーニング前には会員の当日の体調をチェックし、特に高齢者には視覚や聴覚が正しく働いているか「空間認識能力

を確認する。

そのほか、姿勢改善ストレッチや、正しく息を吐ききって息を吸う「深呼吸エクササイズ」なども行う。要望があれば、1週間の食事調査をし、食生活の見直しを図ることもある。

人生100年時代を迎え、森田さんは「年齢を重ねてきた方々こそ、