

# 今だからこそ身体を整えるコンディショニングが大事 日々のコンディショニングを整えて健康な毎日を

米国ナショナルアカデミーオブスポーツメディシン公認パーソナルトレーナー、全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー、日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者など世界レベルの資格を取得。現在まで延べ3,000名以上の指導実績。プロアスリートのトレーナーやコーチのコーチとしても活躍している。



FORH  
BODY  
PERFORMANCE  
代表取締役  
森田 敦さん

## 家時間が長い今こそ、自分の身体を見つめ直して

外出が減ると必然的に普段の運動量も減り、筋肉量や免疫力の低下もおき得る。しかし時間のあふり今だからこそ、自分の健康や身体を見つめ直す良いタイミングだとコンディショニングジム「フォーエイチボディパフォーマンス」代表の森田敦さんは語る。「私たちは身体の調子をより良い状態に保つことをコンディショニングと呼んでいます。生きる上でのベースとなるコンディショニングを整えば、それが毎日の生活に生かされ、それぞれの仕事や趣味、スポーツなどで高いパフォーマンスを発揮できます。だとすると今が、自分自身の身体と向き合う最高の時期ではないかと思えます」。

例えばけがや病気は治すこともできるが、もっと大切なのはそうならない身体を作ることだ。そのためには今の自分の身体の状態を把握し、なりたいたい自分に向かって細かなギャップを埋めていく必要がある。では何が不可欠なのか。「重要なのは自分の身体を知ること、そして「鍛える前に整える」というステップを挟み、歪みや適切な柔軟性、正しい動作を取り戻すことです。自分にあつた運動を習慣化しコンディショニングを行えばいつまでも健康でいられるはずですよ」と森田さん。しかしできる限りのステイホームが推奨されている現状で、自分にとって正しい運動を知るにはどうすればいいのだろうか。

外出自粛などによって家にいる時間が多いここ数カ月、どうしても運動不足に陥りがちに。しかし今だからこそ、いざというときのために身体のコンディショニングを整えておくことが大切。その必要性和解決方法をパーソナルトレーニング&コンディショニングジムである「フォーエイチボディパフォーマンス」代表取締役の森田敦さんに聞いた。

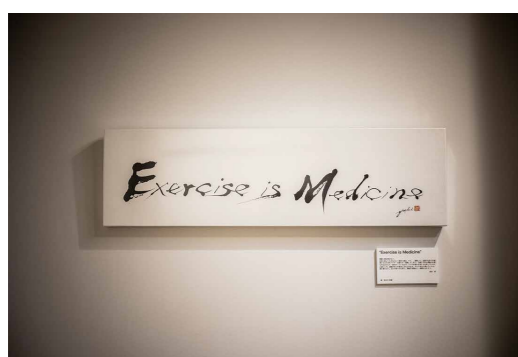
## オンラインによるマンツーマンのトレーニング

「フォーエイチボディパフォーマンス」が3月から実施しているのが、ジムに通わなくても自宅でも好きな時間にできるオンラインのパーソナルトレーニングだ。パソコンやスマホ、タブレットを用いてトレーナーとマンツーマンでやり取りを行うので、正しい身体の動かし方などを直接質問することが可能。また個々に応じて運動や栄養に関するプログラムを作成しアドバイスしてくれる。「You Tubeやアプリを見ながら運動することは簡単ですが、疑問点があっても聞けず、またもし間違ったトレーニングしていると効果にはつながりません。その点、パーソナル

トレーニングなら専属のトレーナーにリアルタイムで「対一のチェックしてもらえます」と森田さん。これなら自宅で今の自分の身体を見直し、「鍛える前に整える」ことで未来の健康な身体を獲得することが可能だ。

「さまざまな病気になるない身体のためにも、常に自分の身体を整えて免疫力を高めておくことが大事。自宅でできる正しい運動法や食生活、睡眠についてプロが指導します」。どこにも行かず手軽に、自宅がパーソナルトレーニングジムに早変わり。明日から、いや今日からでもぜひ実践してみてください。

スケジュールさえ組んでおけば好きな時間で運動ができ自由度も高いオンラインパーソナルトレーニング。ダンベルといった特別な器具も必要なく、トレーナーからマンツーマンで指導してもらえる。



ロッカールームに掲げられているメッセージ「Exercise is Medicine」。「運動を習慣化しコンディショニングすれば人生100年時代、豊かでアクティブな生活が送れます」と森田さんは語る。



身体を整えるために、まずは動きのチェックを行うサービス「ファンクショナルドッグ」を全員に受けてもらい、それぞれの身体に応じたプログラムメニューが組まれる。

## JAPAN BRAND CORECTIONに2年連続、北海道マイベストプロにも選ばれているコンディショニングジム

「鍛える前に整える」がコンセプトのパーソナルトレーニング&コンディショニングジム「フォーエイチボディパフォーマンス」。日本代表にも選ばれたプロアスリートも利用している同ジムでは、最先端のスポーツ医学に基づいて、骨格や筋バランス、関節など細かく身体をチェックし、最適なトレーニングプログラムをフルオーダーメイドで作成。それぞれの目的やライフスタイルに合わせたコンディショニングメニューを、米国最高位の指導者国家資格をもったトレーナーが丁寧に指導してくれる。また病院で対応出来なかったりハビリや、腰痛、肩こりの悩み、姿勢改善、慢性的な痛みなどへ運動での改善を得意としている。



通常のパーソナルトレーニングジムに対するイメージを覆してくれる広々としたトレーニングルーム。アメリカや日本のトップアスリートも利用している最先端のトレーニングマシンを多数そろえている。



まずは身体をチェック！  
オンラインでも。



FORH フォーエイチボディパフォーマンス  
BODY PERFORMANCE  
札幌市中央区南2条西23丁目1-1  
テイストビル2F  
TEL.011-699-5750  
9:00~21:00 土曜・祝日~18:00  
日曜休 [HP https://forh.jp/](https://forh.jp/)