

楽しく続くスポーツで手に入れる

40歳過ぎても 美しい体

近ごろ、スポーツを始める40代が増えているのだそう。そういえば「え？ その年で？」

とおどろくくらい、引き締まったスタイルの人も多い気がします。

そう、40代から鍛えて美しい体を手に入れる。これはもう、常識なのかもしれません。

撮影/諸角 潤(P92~94)、長井維一郎(P95)、前田光代(スタジオ) スタイリスト/沢田たみ子(P92~94)、奥村佳代(P95) ヘアメイク/吉田キヨ イラスト/宿輪貴子 取材・文/若尾淳子 デザイン/BEAM

お話を伺ったのは…

辻秀一さん

スポーツドクター。エミネクロス代表。
女性からアスリートまでQOL向上を専門に、カウンセリングや
メンタルトレーニングを行なっている。
<http://www.eminecross.com>

中野ジェームズ修一さん

フィジカルトレーナー。スポーツモチベーション
代表取締役。パーソナルトレーナーとして個人の指導を
行う傍ら、雑誌・著作・講演などで活躍中。

to get an excellent
figure

年を重ねるほど
「美しさ」は
遺伝よりも努力

生まれ持った資質だけで「美しさ」を維持できるのは、せいぜい30代前半までなのだとか。

「美しい体形の維持には、若いころは遺伝要因が5〜7割、環境要因が3〜4割ですが、30代から遺伝要因は減り、40代になれば食生活や運動などの環境要因が増え、自分の心がけと努力にかかってきます。たとえ女優でも、40歳を過ぎたら「なんにもしなくてもキレイ」なんて、あり得ません(辻さん)

言い換えれば努力しただけで、れもが美しくなれるということ。

40歳過ぎて
初チャレンジでも
だいじょうぶ!

けれど学生時代以来、まともに運動なんてしたことがない、と戸惑う人が多いのも事実。

「今の40代女性は、ダイエットの知識が豊富で美意識も高い。また年を取っても元気でいたいとか、子育てが終わって生きたいが欲しいという欲求も強いため、始めてしまえばハマる人が多いんです。男性に比べると新しいものにすんなり挑戦して熱中できる適応力の高さも、女性の強みですね(中野さん)」
体を動かすことを、純粹に楽しめるのはこの年代かも。

だって、
セレブだって
鍛えています
から……

生まれながらにして何かが違う!?と思われがちな、美しい女優やモデルたち。しかし、数多くのセレブにインタビューしてきた、ビューティーライターの伊藤学さんはこう語る。

「ハリウッド女優のインタビューをするときに必ず聞くことにしているのが、「美しいボディ作りのために何かしていますか?」という話題。日本の女優さんは「何もしていないんですよ」と答えることが多いけれど(最近では、いろいろ努力していることをカミングアウトしてくれる方も増えたけれど……)。でも、ハリウッドセレブの場合は、ランニングをしているとか、格闘技系のワークアウトをはじめたとか、気軽に話してくれます。以前、ジェニファー・ロペス(36歳)にインタビューしたときに「忙しいのに、身体作りの時間を作るなんて、さすがですね」と言ったら、「どうして? アメリカの女優はみんなワークアウトをしているわよ。だって、それが当たり前だから」と笑顔で言われてしまいました。確かに、スリムなボディをキープしているニコール・キッドマン(38歳)、メリハリボディが美しいハル・ベリー(40歳)、タフでパワフルなマドンナ(48歳)、20代の夫をゲットしたデミ・ムーア(44歳)……と、あげたらきりが無い。皆、自分に合ったワークアウトをきちんと知っていますね。年齢を重ねたセレブほどその意識が高くなるように感じます」

何もせずして、美しいなんてやっぱりあり得ないのだ!!



you need
SPORTS

楽しいと
感じるときに
脂肪燃焼効果はUP

スポーツを始めるとき重要なのは、その運動効果よりも「自分が楽しめるかどうか」にあり。「イヤイヤ行う習慣が長続きしないのは、これまでの人生経験でわかっているはず。ずっと続く習慣には、自分が楽しめる要因が必ずあるはず」(辻さん)「楽しみながら運動することで脂肪の燃焼効果を高めてくれるベータエンドルフィン(脳内麻薬)が、多量に分泌されることわかっていきます」(中野さん)同じ運動量でも、楽しめば効果が上がるなんてうれしい!

続けるコツは

「限界までやらない」

「完ぺきをめざさない」

スポーツを続けるコツは「完ぺき主義」にならないこと。「もう少しやりたいな」と思うくらいでトレーニングをやめることが「明日もやりたい」気持ちにつながります」(中野さん)「流行っている、服装がかわいい、などピンと来たものは「とりあえずやってみよう」と気楽に挑戦を。効果が見えにくい年齢ですが、続ければ必ず体は変わるはず。小さな成果や変化を見逃さず、自分で自分をほめてあげることが大切です」(辻さん)