

相撲部屋を陰で支える「女将(おかみ)」であり、3児の母でもある花田景子さん。忙しい中でも変わらぬ美しさと若々しさを保つ秘訣は、トレーニングとワインにあり……？ 花田さんと一緒にトレーニングメソッドをプロデュースした吉江一彦さんとの対談を通して、忙しい毎日でも輝くための秘訣を聞きました。

ワインとストレッチで美しく、健やかに……

吉江一彦 × 花田景子

Kazuhiko YOSHIE

Keiko HANADA

3歳でアイスホッケーを始め、東京代表および国体に出場。その後、留学先のカナダで、スポーツに対する新しく自由な発想を体得。2001年パーソナルトレーニングジムを設立。日本初の自宅訪問・マンツーマンでエクササイズを行うという画期的なシステムを提供。今や、国内外のエクササイズや芸能人などから圧倒的な支持を受けている

上智大学在学時「ミス・ソフィア」に選ばれ、卒業後アナウンサーとしてテレビ局に入社。ニュース・情報番組を中心に活躍、フジテレビフランス支局勤務等を経験後、95年に第65代横綱、貴乃花光司夫人として、貴乃花部屋の女将(おかみ)を務める。08年「相撲健康体操」指導者資格取得。現在、貴乃花親方の哲学を形にした「シコア」の運動療法「シコアサイズ」の広報担当を務める



ストレッチでリフレッシュ
自分自身を見つめる大切な時間

吉江 よろしくお願ひしますー……うて、いつもと違って緊張しちゃっちな。花田 もしかして、今日はきちんとマークしているから？ (笑) トレーニングでお会いするときはいつもスッピンですものね。

吉江 景子さんはいつもこんな感じで気さくだから、昨年末に初めてお会いしてからまだそんなに時間が経ってないのに、すっかり家族みたいな気分でお付き合いさせてもらっています。

花田 すごく光栄です。共通の知人が多いこともあったけれど、私が運動したいと思っていたタイミングでお会いすることができました。さらにお互いワインが大好きということもあり、最初から話が弾みましたよね。すぐにパーソナルトレーニングをお願いしたいとジムに通い始めて。

吉江 主婦業をこなしながら、さらに女将さんとして相撲部屋を切り盛りする。忙しいのにマイペースで頑張っていますね。

花田 朝、ドタバタと子どもを送り出して、それからこぢんまりとしたジムに向かうのですが、ヨーロッパの古城や洞窟を思わせるこの不思議な空間に足を踏み入れただけで、気持ちパッと切り替わり、とてもリラックスします。そして、じっとり汗をかき、体だけでなく心もリフレッシュできる。午後からの部屋でのハードな仕事も、トレーニングのおかげで元気に乗り切れている。

る気がします。

吉江 それは、まさに僕がこのジムでトレーニングする方々に、体感してほしいと思ってること。各所で活躍する多忙な方が多く通われていますが、心と体のスイッチを切り替え、五感を解放することで、アイデアが浮かんだり、仕事の効率や、パフォーマンスが上がったというお話はよく耳にします。心と体は切り離せないと感じて感じますね。ところで、トレーニングがしよつと思っただけ、何かきっかけがあったのですか？

花田 実は数年前の年末、貴乃花親方と「新しい年に何をしたいか」という話をする機会がありました。「忙しいから」と言い訳する私に、親方は「一日24時間は誰にでも平等。自分の時間を作るのも自分の才能だ」と。そのころの私は目の前の仕事をこなすことに必死で、まったく自分磨きをしていなかった。親方の言葉は、正直、胸に突き刺さりました。そして、もっと自分を見つめ直そうと。それから1日5分でも自分だけの時間を持ち「好きに楽しい」と思えることをしようと思えました。そのついでに



ング。それまでもフィットネスなどに通ったことはありましたが、長続きしなくて。「忙しい」を理由にしています。実は単にしんどかっただけか。今のトレーニングは、時間をやりくりしても続けた。それは、心から気持ちいい、楽しいと感じているからだと思います。

吉江 そして、「女性のためのトレーニングプログラムを一緒に考えよう」という話になったんですね。

花田 私自身がそうだったように、主婦業や仕事に追われ、年齢とともに体に変化が表れてくると、女性として自分を見つめなくなり。鏡を見ないとか、おしゃべりに使われないとか、そうなると思います悪循環に陥ってしまっ。いくつになっても女性らしく、健やかであるためには、美しい姿勢や優雅な身のこなしが大切な

ではないか……。そんな思いを吉江さんに伝えたいですね。

吉江 景子さんの言葉からインスパイアされたのは、ゆっくりとした動きのストレッチ。「ビューティシコア・ストレッチ」と名付けました。ストレッチによりしなやかな体を作ること、姿勢が良くなる、動きが優雅になるなど、女性としての美しさが自然と身に付くプログラムです。

花田 難しい動きは無いので運動が苦手な方でも気軽に挑戦できますし、1日5分だけでもできるような構成になっています。優雅な音楽に合わせてストレッチするので、気分もリラックスできるのがうれしいですね。

吉江 トレーニングプログラムは、完成までに1カ月以上かかることもありますが、でも今回の「ビューティシコア・ストレッチ」は明確なインスピレーションがあり、すぐに形になりました。景子さんの思いと、僕のトレーニングへの考え方がピタッとハマったんだと思います。

年月を重ねる成熟するワインのように、エレガントな魅力あふれる女性に

花田 ジム通いは楽しいですが、トレーニング後の1杯のワインがなかなか飲めないことが残念！ いつも自分で運転して来るので、毎回、後ろ髪を引かれています。(笑)

吉江 珍しく車で来なかった日、スパークリングワインを口にしたらときの景子さん、本当に幸せそうでした。(笑)

花田 トレーニング後にワインが飲め



世界初、洞窟マグマスタジオでヒーリングエクササイズ

ジャングルジムの特徴は「洞窟マグマスタジオ」の中でトレーニングを行うという、他にはないエクササイズ。床には富士山の溶岩プレートが敷き詰められ、ここで身体を加熱しながらゆっくりとエクササイズを行うことにより、運動効果が倍増。心身ともにストレスとは無縁の「真の自分」に戻る事ができる。トレーニング後に味わう1杯のワインが、心と体を解放し、都会にいながりソート地で味わうような心地よさを感じられる。

問い合わせ先
ジャングルジム
TEL: 03-6277-4706
受付時間: 平日9:00~18:00 ※土日祝除く
〒106-0047
東京都港区南麻布3-5-20/Jハウス

花田 本当にそう思いますね。アナウンサー時代にパリに駐在したのですが、パリの街でどこを切り取っても美しいんです。それは、年齢に関係なく女性がステキだから。彼女たちはいつも誰かに見られているという意識を持っていて、カフェで本を読むときも、信号待ちの立ち姿も様になっているんです。

吉江 美しさは、立ち居振る舞いや姿勢に現れます。姿勢が悪いと見た目も美しくないのはもちろん、お腹やお尻に脂肪が付いたりもする。そういう意味でも、多くの女性たちにぜひとも「ビューティシコア・ストレッチ」を実践してもらい、きれいなシルエット、優雅な動きを身に付けてもらいたいですね。

花田 ぜひ同世代の女性たちに発信していきたいです。私、一日の終わりに自分へのごほうびとしてワインをいただくのですが、グラスを傾ける姿もエレガントになるかしら？

吉江 もちろん！ ますますワインが進んでしまっそうですね。(笑)



サルメント 2007年 sarmento
産地: サンマリノ共和国
品種: ピノ・ネロ 100%
希望小売価格: 4500円(税別)
輸入元: オッジ酒販商事

