

北浦うえぶ

第298号
2020.4.16

発行所

●広告掲載のお問い合わせ
(有)マシヤマ印刷
〒758-0061 萩市大字様3732-7
☎0838-22-1103

●記事掲載のお問い合わせは
株式会社T&Mコーポレーション ☎0838-26-2088

建具のガラスを 軽くて割れにくい プラスチックに 交換いたします。

建具のことなら
お気軽に
ご相談ください。

見積り
無料

山口県表具組合加盟店

お問合せ・お見積り

吉津建具店

萩市三見駅通り

TEL 0838-27-0205

貼替いたします。

長門方面も
お伺い
いたします



山口県初のゼロトレ公認 インストラクター 大草 千秋さん インタビュー



左 大草さん、右 石村さん

■ゼロトレとは何か?の前にゼロトレと出会うまでの話を聞かせてください。

—元々熊本出身で、救命士になるための専門学校に通っていました。当時、熊本県は女性救命士の採用枠どころか女性採用枠がなく、また全国見渡しても女性の消防職員は事務職に回されることが多い時代でした。そのような中、資格を活かせる就職先を探していたら、萩市が女性

ハ ウトゥー本「ゼロトレ」は86万部のベストセラーとなり、話題のトレーニング方法として注目を浴びつつあるゼロトレ。その公認インストラクターの資格を山口県で初めて取得されたReal Personal bodymakeの代表の大草千秋さんにお話を聞きました。

—ゼロトレというものがあるといふことを初めて知ったのは、美容師で美容師の方に紹介されてからなのですが、その時は、まだランニングによって体型維持に取り組んでいたこともあり、軽く聞き流していました。それから数年経ち、歳を重ねるにつれ、ママ友との会話でも体型が維持できなくなったという話題が増え、自分自身もウエストラインを保つことができなくなり、もつとトレーニングしないと!とは思って、ランニングに行くが、お尻も、着替えて、メイクするの、お風呂に入るの、もうちょっと気軽に効率よく自分の体をキープできる方法はないのかなと考えていた丁度そのときに、ゼロトレの石村友

見先生がTVに出られていて、これがゼロトレかと見ていたら、凄く衝撃を受け、やってみようかなと思っていました。本が出てくるからだから習える場所があるんじゃないかと探してみたら、山口県に無いどころか、東京に行かないと受講できないという、更には、先生がニューヨークで活動されている方なので、先生が帰国されているときにしか教えてもらえないという話でした。これは無理だなと諦めかけていたら、昨年公認インストラクターの資格を取得できる講座が開設されることを知り、習いにいくことを考えたら資格を取った方が、自分の体も自分でキープできるし、尚且つ同じように悩んでおられるママ友にも伝えることができる、喜んでもらえるのではないかと、インストラクターの資格を取りにきました。

■ゼロトレに馴染みがないのは、公認資格も昨年制定されたばかりのものだからなのですか。それではゼロトレとはどのようなトレーニングなのか教えてください。

—ゼロトレはブロードウェイで活躍される石村友見先生が研究に13年かけ、導き出した理論です。例えば、長時間パソコンで仕事されている方は、背中が曲がり、肩が前に出た状態で、関節と筋肉が固定されやすいなど、関節は毎日の生活の中で自身のライフスタイルに合わせて楽な姿勢を取ろうとし、筋肉の伸縮幅や関節の可動域が狭くなってしま

■女性限定ではないですか。老若男女問わず受け付けています。高齢の方でもお伝えしましたが、子どもでもできます。スポーツしているお子さんの中には、実は関節が硬かったり筋肉が硬い子が結構いたりします。ゼロポジションをキープすることは怪我予防にもなります。もつとも、ゼロトレは石村友見先生自身自身が競争の激しい過酷な舞台俳優として長く生き続けるために、体調を崩さず、怪我をしない体を作れるよう開発されたものなので、アスリート志向の方にも適しています。

■その他、特徴はございますか?

—ヨガ、ピラティスなどなど、スタジオリッスンが多々ありますが、ゼロトレは定期的に通ってもらうものではなく、ご自身のゼロポジションを知ってもらい、習慣化してもらえば卒業となります。2、3週間通っていただけでは変化はできませんので、早い人で1カ月も経たないうちに卒業もあります。

性救命士の採用枠を設けていました。また、両親の新婚旅行先が萩だったということもあり、縁を感じ、採用試験を受けさせていただきました。そして21歳のときに萩市で働き始め、結婚するまでの7年間萩市の消防署でお世話になりました。

■ゼロトレと出会う前から体を鍛えることはされていたのですか。

—当時はあまり走ることは好きではなかったのですが、救命士として体を鍛えておく必要があったので、フルマラソンやハーフマラソン、駅伝などにも出場していました。退職後は出産したこともあり、体型が崩れないようにと走るようになり、徐々

—先生がTVに出られていて、これがゼロトレかと見ていたら、凄く衝撃を受け、やってみようかなと思っていました。本が出てくるからだから習える場所があるんじゃないかと探してみたら、山口県に無いどころか、東京に行かないと受講できないという、更には、先生がニューヨークで活動されている方なので、先生が帰国されているときにしか教えてもらえないという話でした。これは無理だなと諦めかけていたら、昨年公認インストラクターの資格を取得できる講座が開設されることを知り、習いにいくことを考えたら資格を取った方が、自分の体も自分でキープできるし、尚且つ同じように悩んでおられるママ友にも伝えることができる、喜んでもらえるのではないかと、インストラクターの資格を取りにきました。

■女性限定ではないですか。老若男女問わず受け付けています。高齢の方でもお伝えしましたが、子どもでもできます。スポーツしているお子さんの中には、実は関節が硬かったり筋肉が硬い子が結構いたりします。ゼロポジションをキープすることは怪我予防にもなります。もつとも、ゼロトレは石村友見先生自身自身が競争の激しい過酷な舞台俳優として長く生き続けるために、体調を崩さず、怪我をしない体を作れるよう開発されたものなので、アスリート志向の方にも適しています。

■その他、特徴はございますか?

—ヨガ、ピラティスなどなど、スタジオリッスンが多々ありますが、ゼロトレは定期的に通ってもらうものではなく、ご自身のゼロポジションを知ってもらい、習慣化してもらえば卒業となります。2、3週間通っていただけでは変化はできませんので、早い人で1カ月も経たないうちに卒業もあります。



事制限をしたらもっと効果が表れるのではないかと試してみましたが、制限すると逆に食べたくなり、ストレスとなってしまったので、以降、食事制限は一切していません。ただ、ゼロトレの効果が出てくると、体が整ってくるので、自然と体に良いものを食べようという思考になります。

ちょっと失礼

萩市 れいなちゃん
(平成29年11月26日生まれ 2さい)

わんぱく
です♡

KIDS BABY & LADIES WARE
FUKUMA
フクマ

萩市土原(You・遊タウン萩) TEL(0838)22-5885
http://www.akachandou-fukuma.co.jp
南赤ちゃん堂のフクマ

—ゼロトレでは特に食事制限をお願いしません。私自身取り組んでみたら短期間で効果があったので、食

Real Personal bodymake

ゼロトレコース

- 60分1レッスン 4,000円(税込)
- 姿勢矯正コース
- 90分1レッスン 4,500円(税込)
- プライベートルーソン
- 90分1レッスン 5,500円(税込)

お申込み・お問合せ
090-6883-1258
real.personal.bodymake@aginet.ne.jp

ライン
公式アカウント

HAGI TAKE OUT

掲載店舗随時募集中!

仕出し料理、お刺身の盛り合わせなど テイクアウトを始めました。

顔見せ・結納・誕生日や、年忌・法事等の大切なお客様のおもてなしには、ぜひ「あじろ」をご利用下さい。

あじろ
萩市南片河町67 ☎0838-22-0010
11:30~14:00、17:00~21:00 水曜定休 ㊿有

アクセルペダルの踏み間違いによる急発進を防止!!

急発進防止装置
アクセル見守り隊
SAG297

令和2年度中に満65歳以上となる方(※)を対象に、

- 対歩行者衝突被害軽減ブレーキやペダル踏み間違い急発進抑制装置を搭載する車(サポカー)
- 後付けのペダル踏み間違い急発進抑制装置の購入等を支援します。

(※)令和2年度中に満65歳以上となる高齢運転者を雇用する事業者を含む
今年度の補助金予算の上限に達すると申請できなくなります。

BRIDGESTONE

ミスタータイヤマン 萩

山口県萩市土原608-116 TEL 0838(25)2237
E-mail hagibs@mx5.tiki.ne.jp URL http://ww5.tiki.ne.jp/~hagibs/

補助額 2万円 対象製品

3/9よりサポカー補助制度が開始

デリバリーサービスはじまりました!

期間限定 応援価格

time 忠小兵衛蒲鉾

△11:00~△17:00 Delivery menu

- 萩かまバーガー 450円 → 300円
- かまタルバーガー 480円 → 350円
- 萩かまロール 4本入り 860円 → 500円
- ココロコ 6コ入り 260円
- ナッツ 260円
- パジル 260円
- 激辛 6コ入り 260円

※卵・小麦・乳使用 ※すべて税込価格 配達エリアは旧萩市地区

テイクアウトも 出来ます!

instagram @hagi_kama.chukobee

●G.W 期間中も休まずお届けします!

創業安政二年 宮内庁御買上 TEL(0838) 22-0457
忠小兵衛蒲鉾本店 山口県萩市権陣ヶ原2757-1 URL:http://www.chukobee.com

がんばろう萩! コロナに負けるな!

飲食店応援企画

萩市内でテイクアウト&デリバリー対応の飲食店情報サイト「ハギテイクアウト」開設!

