

肉体改造して、オジサンなんて言わせない！
 30過ぎたら危険信号？ たるんだ肉体をシェイプアップ、中年オトコのためのエクササイズテニスを紹介！



編集部が行ってきました。
 (不定期掲載)



自然と笑顔がこぼれちゃう楽しいな～

急げ、早速挑戦だ！

お題①・・・基本のレッスンを楽しむ

ニューヨークの長い冬がやっと終わりを告げようとしている。それはつまり・・・厚着をしていたから、目立っていないかったお腹が、目立ってしまう。季節なのだ。ジャケットがきつくて、座るとボタンが取れそう。週末はシンプルなポロシャツを着てカッコ良くキメたいが、この腹どうしよう・・・自分でも見たくない。トホホ。そう言えば最近カミさんからも、「お腹出てるよ」、なんて言われなくなった。ということは、マジでやばいのか？ 俺のバラ！

よし俺も男だ。夏を目標にシェイプアップすると決めた。ウエストチエスター、ハリソン駅から3分のライラケットクラブで、テニスをしながらエクササイズが可能なプログラムがある。と聞いた。善は



まずはラケットの持ち方を習う

まずはストレッチをしてから、基本を学ぶことに。学生時代にテニス部でモチモチだった人はもちろん、一度もラケットを握ったことがない人でも安心して楽しく受けられるレッスンレベルごとにクラスを開校しており、経験者は経験者同士で楽しめ、初心者にはコーチが基本のきから教えてくれるので、それぞれが楽しくプレイできるのも魅力。また、その時の気分に合わせて、コーチがプランを立ててくれるのも嬉しい。イライラしているとか、活力がないなど、何でも気軽に言ってみよう。



ディレクター社長、仕事は速いが、足は遅い

運動不足解消・肉体のシェイプアップに最適。また、個人から最大4人のグループでも申し込みができるので、平日の飲み仲間が、週末にはテニス仲間になるなんていうのもいい。しかし、テニスが終わった後に、「飲み行っちゃおう？」と盛り上がりつつ行ってしまう兼ねないので、気をつけたい。しかし、プライマゼロだったとしても、やらないよりはあった方がいいの。言うまでもない。

お題②・・・話題のカーディオテニスに挑戦

カーディオテニスとは、アップテンポな音楽に合わせて、カラーコーンやラダー(コートの横に置くロープのはしご)などを使いながらボールを打つトレーニング。テニスとエクササイズとの融合といった感じ。コーチからの球出しを打ち返すだけではなく、障害物をジグザグに走って通過したりすることで、腹筋にまで効果があり、フットワークが軽くなるのだ。

技術を磨くというよりは、全身を動かすことをメインにしたノンストップの1時間、とにかく走って打ちまくる。これを数回繰り返した時点で、気づけば既にどわ～んと気持ちのいい汗をかいていた。カーディオテニスで、気分もリフレッシュもできるなんて二石二鳥。

30分経過したところで、既にヘトヘト、「体力には自信があったのにシヨクだ」と言いながら、つらい現実を思い知った。

レッスン前には、錦織圭選手のようにならな動きができる！ とイメージしながらコートに入ったが、現実はずっと思うようにならず。頭と体がリンクしていないことを思い知らされた。しかし、久しぶりの運動。コーチの強烈な振り回しで気持ちのいい汗をかいた。そして、野球の球を必死に追いかけていた高校時代に戻ったようで、心身共に若返ったような充実感が味わえた。

カーディオテニスは、1回のみ参加も可！ 飛び入りで参加できるので、自分のスケジュールに合わせて受講しよう。出張や子どもの世話、恋人とのデートを言い訳にしている人も、もう言い訳はできません。

料金が1時間、35ドルとかなりリーズナブルなのも嬉しい。気軽にチャレンジしやすい金額であり、人気があるのも納得。また、車でも電車でも足を運びやすい好立地であり、行かない手はないだろう。

「1回やるとハマっちゃう人が多い」というライラケットクラブのカーディオテニス。カッコイイ着こなしができる肉体を目指して、さあライラケットクラブに電話をしよう。



稲川剛コーチ、今日は一日ありがとうございました

問い合わせ 稲川宏美氏
 hiromi@ryeracquet.com
 (日本語可)
 RYE RACQUET CLUB:
 3 South Road, Harrison
 914-835-3030
 www.ryeracquet.com

個人、グループでもレッスンも受け付けている。アダルト、シニア、ジュニアも大歓迎。英語でのレッスンも可能。また、時間貸しもしているので、テニスを楽しまたい人にもおすすめです。