

持ち歩けば心身を高めくれる 専属の「パーソナルトレーナー」

GUEST

菅原賢

パーソナルトレーナー／
トータルゴルフフィットネス
支配人

Ken Sugawara

1975年生まれ。東京法科学院スポーツビジネス学科卒業。
スポーツクラブ勤務後、独立。プロスポーツ選手から
高齢者まで幅広くトレーニング指導・リハビリ指導などに従事する。
2002年からJGTO(ジャパンゴルフツアー機構)のツアートレーナーとして、
ツアーに帯同。2007年には賞金女王に輝いた上田桃子プロの
パーソナルトレーナーも務める。現在も日本オリンピック協会の
医科学強化スタッフとして、アスリートのフィジカルコーチを務めている。
<http://tg-fitness.net/>



クラブではまずスイングチェックで課題を抽出。その克服へ向けて最新理論に基づくトレーニングを

実施。スイングを各局面に分けフォームを固める「キネシス」を使いマンツーマン指導する菅原氏。

ユーザーの「日々の運動管理を担う」という新機能を搭載

「ゴルフを単なる余技と考えてしまっている、もったいない話だ。日頃の練習は24時間働く身体づくりにつながら、ラウンドプレーは精神をリフレッシュしてくれる。」
「他にも、ゴルフのための身体づくりには、ビジネスの発想を柔軟で豊かなものにしていきます。」
そう話すのは菅原賢氏。トレーナーであり「トータルゴルフフィットネス」支配人でもある。ここではスイングレッスンに加え、ゴルフアーに必要なトレーニングをマンツーマンで受けられる。

菅原氏のクライアントは、日々ハードにビジネスをこなすエグゼクティブばかり。仕事の合間に、ストレッチをため込んだままクラブへやって来ることも多い。そんなときは身体が極度に強張っているの、触れるとすぐ分かるという。そこで菅原氏は、肩甲骨や股関節の柔軟性を取り戻すメニューを勧める。各部位の可動域が広がれば、スイングも滑らかになっていく。

「身体が柔軟性を取り戻すと血行がよくなり、頭の中もクリアになります。帰る頃にはみなさん、明らかに表情が変わっていますよ。」
自身の体調管理も、菅原氏にとつては大切な仕事。毎朝2時間ほどのトレーニングは欠かさない。「身体を動かしているときは、最もインスピレーションが湧きやすい。その日に予約があるクライアントのことやクラブの運営について思いを巡らせています。」
そんな菅原氏にぴったりなのが、auの新機種「Sportio」。走行距離や消費カロリーを自動カウントし、「コース検索もできる」au Smart Sports Run&Walkを搭載。音楽機能「ISMO」と連動しワークアウトの楽しさもアップ。
「このサイズと軽さは驚き。どんなトレーニングをしていても邪魔になりませんね」と菅原氏。また、「孤独な運動は続かないもの。音楽の力を利用したり、消費カロリーを手チェックするのは励みになります。小さなパーソナルトレーナーとして最適なのでは」
持ち歩くことが自分磨きに必要な、そんな新しいモデルの登場だ。

Sportio by TOSHIBA / au by KDDI 近日発売

au Smart Sportsを最大限楽しむための新端末。音楽に合わせてステップを踏む「BEAT RUN」機能や、モーションセンサーで実現した「カロリーカウンター」を搭載、そしてBluetooth内蔵と、スポーツを楽しむための機能が満載。小さく、軽く、愛らしい携帯電話だ。エクス・ブラック、レイ・ホワイト、ティ・オレンジ、メイ・グリーン、イン・レッドの計5色。オープン価格。SPEC●連続通話時間約260分 ●連続待受時間約280時間 ●CMOSカメラ196万画素 ●ディスプレイ約2.2インチQVGA ●サイズ約W52×H93×D13.7mm ●重量約86g

※2008年6月現在の情報です。※画面はイメージです。※製品仕様および、サービス内容は予告なく変更することがありますのであらかじめご了承ください。※Bluetoothは、Bluetooth SIG, Inc. USAの登録商標です。※au Smart Sportsは、ランニングやウォーキング中、周囲の状況を把握しづらい場所、周囲の音が聞こえない危険な場所では、携帯電話の画面を見たり、イヤホン等を使用しないでください。また、GPS衛星の状態により位置や距離、その他の情報が正しく表示されない場合があります。横断できない道路などを横切る表示が出る場合は、無理にその場で横断しないようご注意ください。※カロリーカウンター機能は、モーションセンサー(加速度センサー)搭載により実現する機能です。購入時、カロリーカウンターの設定はONになっており、通常よりバッテリーの消費が早くなります。本機能をご利用でない場合は設定をOFFにしてください。提供：KDDI株式会社



新機能カロリーカウンターが運動をサポート

モーションセンサーを搭載しているため、「歩数」「歩行距離」「消費カロリー」をカウントできる。これがauの新機能カロリーカウンター機能だ。自動的に保存されたデータは、管理することも可能だ。

「常に新しい分野に挑戦しなければ」と菅原氏。現在はトライアスロン出場を目指す。同クラブトレーナーでランニングコーチの平野藍氏から指導を受ける。「菅原さんの癖としては、肩に力が入りがちなんです。これでは腕が振れないので、修正しなければなりません」

開放感にあふれた
ワークアウトを実現する
新感覚・新触感の端末



ペースメーカーから記録管理まで
すべてお任せの伴走者



左ノ腕に「Sportio」を付けてランニングに臨む。「強く腕を振っても気になりません」。ワイヤレスで音楽を聴けるブルートゥースを搭載し、極限まで軽装化が可能。下ノワークアウト後はその場で走行距離や消費カロリーをチェック。

