



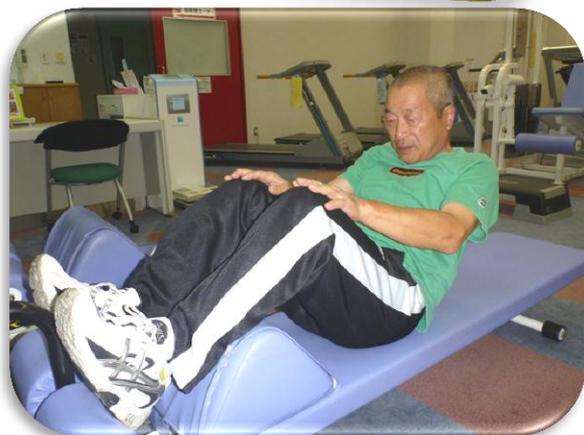
彩華ビューティーインタビュー

# Saika Beauty Interview

彩華スポーツを通して元気になるお話を伺いました。

## 正しい運動の重要性

森田 和夫様 彩華歴2年6か月  
【フィットネス会員】



インタビュースタッフ・武田

いつもスタジオでウォーキングチェックをされている姿が印象的です。様々な会員様とのコミュニケーションも取られており、お話し上手な森田さんにお話を伺いました。



定年を迎え、時間にも余裕ができ、運動不足が気になっていた時、彩華スポーツクラブの広告を目にしました。見学だけのつもりでしたが、自分の生活スタイルに合う利用ができそうと思い、即入会を決意しました。

篠山に越してきて約10年になります。引っ越してくる前は大阪のスポーツクラブに2~3年、会社の後輩と通っていましたので、運動には抵抗はありませんでした。当時は、運動帰りに飲むビールが楽しみだった事を覚えています。(笑)

若い時は色々な運動をしてきました。友達がサッカーといえばサッカー、野球といえば野球、我流ですが、バーベルトレーニングの経験もあります。運動に関する知識も希薄だったこともあり、正しい運動をしていなかったという事が考えられる、左手、左腕の故障(左利きです)、力を入れて物を握り締める事ができなくなりました。しかし、彩華に通い出し、適切なトレーニング方法を実施したことで少しずつ握る力、いわゆる握力が戻ってきたことを実感し、それが最近の嬉しい出来事の一つでもあります。又、通い始めてすぐの頃、彩華スポーツクラブでウォーキングの講習会がありました。それまでは、自分の歩き方を気にする事はありませんでした。講習会でまっすぐ綺麗に歩く事の重要性を学び、茶介(愛犬)との散歩時、特に意識するよう努めています。妻にも、「歩き方が綺麗になったね」と褒められています。(照)

バーベルトレーニングをやっていた事による持病の腰痛があり、2度のぎっくり腰も経験していますので、今後は、腰痛がこれ以上ひどくならないように、体力維持、お腹のシェイプアップを目標に妻と共に、運動を継続していきたいと思っています。