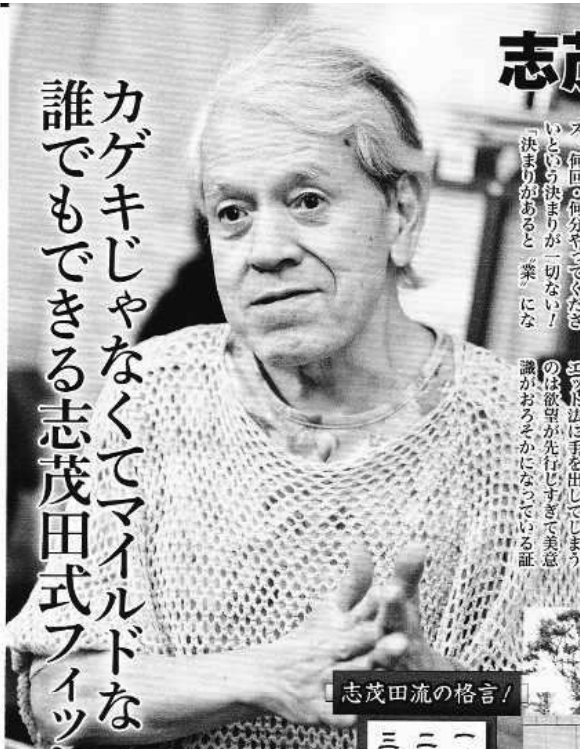


志茂田景樹さん 73歳



誰でもできる志茂田式フィットネス



「志茂田式ぐるぐるフィットネス」(講談社/1365円・税込)をお手帳フィットネスをはじめ、志茂田先生の生活術や悩める大人への人生アドバイスなどをギュッと詰め込んだ身体にも心にも優しい一冊。

しもだ・かげき 本名・下田忠男。1940年静岡県生まれ。中央大学法学部卒。80年「美しい牙」で画木賞を受賞するなど、これまでの著作は500冊を超える。作家、タレントとして活躍する一方、「よい子に読み聞かせ家」を結成し、全国各地を訪ね、子どもへの読み聞かせや教育講演などの活動も続けている。

志茂田流の格言!

- 一、手首や足首をぐくぐくする
- 二、運動を業々にしない
- 三、美意識を持ち続けること

20年前から体形が変わっていかない秘密は、「日々の些細な所作がフィットネスにつながっているだけ」とカゲキに言い切る志茂田先生。誰でも簡単に「をテーマにした著書『志茂田式ぐるぐるフィットネス』とは、いったいどんな健康法なのか？」

「例えば洗濯物を足の指先でつまむ、デスクワークに疲れたときに手首を回す……人は無意識のうちにフィットネスをしているんです。僕のフィットネスはその延長線上にあるから、歩きながらでもできるし、眠つぷしの間にできちゃいます。何回も何分やっても大丈夫という決まりが一切ない!『決まりがあると、業』にな

ってしまふ。気分が乗ったときに自分が好きなだけやればいい。義務感から行う運動は、肉体以前に精神に負荷がかかって逆効果。明日もあるんだから、明日すればいいの。ゆるいことを長く続けることが肝要。そのために、美意識を持って臨んでほしい。マイルドな考え方が大事!」

「僕は20代の身体を80歳90歳になってもキープしたいの。20年前よりも今のほうが自信があるからノードだっていけると思っている(笑)。美意識があると長く焦らずに続けていきます。いろいろなダイエット方法に手を出してしまうのは欲望が先行しすぎて美意識がおろそかになっている証



歩くときも楽しく愉快に!「速度に変化をつけたり、四字熟語を口に出したり、四字熟語って、歩くときのリズムと相性がいい。自己暗示効果もあるので、一気に完成。日進月歩といったポジティブな言葉をチョイスして、四苦八苦などはダメですよ(笑)」

「腕、目の前のことじゃなくて、山のてっぺんに旗を立てて、そこをゆつくり目指せばいい。この本がみなさんのヒントとなつて、ぐるぐるを自分流に活用してくれたらうれしいですね」



「ベットのボトルを持つて手首をクルクル。手首や足首の揉みこみを意識することで、内臓に戻る血液をため、体温も上昇。血液がよくなるのは、疲労物質や老廃物が筋肉に蓄積されずに流れ、ダラダラの解消に」