WIRED GYM感想レポート

松尾はつよ

昨年10月に、初めて体験をさせていただきました。

その時の衝撃が大きくて、二ヶ月後入会を決意。

その際食事レクチャーを受けさせていただきました。

実は二十代初め、精神的なショックで拒食症と腸と膵臓の病気になり、その後、膵臓の病気を抱えていて、肉、油、糖質の制限と、その痛みの恐怖から食べることが苦痛になっていました。

20年も食事量の少ない生活をしていたので、食べることを習慣つけることがとても大変でした。

入会後、体だけでなく、食事のトレーニングもスタート✨

まもなくして、立松大師匠が来沖。

その際に炭水化物の大事さと、その食べる量を指導してくださいました。

食事トレーニングががんばらなきゃから楽しいに変わった瞬間。

筋肉のトレーニングは毎日が筋肉痛で、最初は明日も筋肉痛だとちょっと苦痛でしたが、次第に明日は何処が筋肉痛？と筋肉に効かせる？聴かせる？トレーニングになり楽しくなってきました。

目標とする、サラ・コナーのような筋肉のラインが出る体に、変わっていくのがとても楽しくなりました。

四ヶ月のトレーニング期間中に新しいチャレンジの経験いたしました。

ベストボディ那覇大会のエントリーとそして出場です。

体のラインに自信がなかった四十五年間、、、そんなわたくしが舞台で見せるチャレンジをいたしました。

チャレンジすることで、永山トレーナーとさらにたくさんの情報交換をすることができました。

四ヶ月のトレーニングで学んだことはたくさん。

肉体がファッションだと言えるまではまだ至っていませんが、

なによりも大きな収穫は、トレーナー信頼関係を築いていく過程を積み重ねていくことが出来たこと。

パーソナルトレーニングでもしかしたら一番大事なことかもしれません。

トレーナーを信じて教えて頂いた通りにやってみたら、本当に変わった、、、。その関係が信れるから苦しいことも乗り越え、楽しいことになっていったと思います。

人生ではじめての運動は最高に楽しい時間でした。

しばらく、お休みしたらまた再開します。

その時まで、食事は今まで通りで、そして教えて頂いた自宅で出来るトレーニングも続けていきます。

最後にこんな素晴らしい場所を教えてくれた友人に感謝。