

# ☆あさみの部屋☆

第5回 ゲスト

S・Sさん



こんにちは!!!! 暖かくなってきましたねえー  
もう半袖でも大丈夫!? そして、あっ!  
という間に第5回目を迎えることが出来ました  
(祝)

みなさん、『あさみの部屋』で楽しんでいただ  
けてますかーツツツ(猪木風)  
今回のゲストは、S・Sさん  
です。それでは、対談の様子を...どおぞ!!



◆.....◆  
麻美(以下 麻)

Sさん、こんにちはー!!

Sさん(以下 S)

こんにちは(^ ^)

麻

早速ですが、まずSさんの入会したきっかけを教えてください!

S

膝が痛くなってよ、新田先生の所に行って診てもらって、先生に『筋肉をつけないとダメだ!!!』って言われたがらよ!  
あと『やせないとダメだ』っても言われて、2006年の5月に入会しました。

麻

そうだったんですか(^ ^)娘さんのYさんが先に入会して運動していたから、それでSさんも興味を持って...?

S うん！運動することには興味あったんだけど、まず膝が痛かったから～ ばあちゃんがいて、ばあちゃんも足が悪くて、そういう風にはなりたくなかったがらよお～。痛みがひどくならないうちにクリニック来てよ(^ ^)

麻 痛くなって、歩けなくなったらイヤですもんねえ(T-T)  
早いうちにクリニックに来てもらって良かったです!!  
それでは次の質問にいけますね！  
運動をやり始めてから何か変わった事がありますか??

S 変わった事があ～(^.^;)   
入会して最初の方は、仕事もしてたから夜しか来れなかったんだけど...仕事やめてからは、最初の頃より来れるようになった！ まだまだけど(笑)うちのYさんみたいに真剣になれなくてよお～(+\_+;)

麻 そんなことないですよー!!Sさん頑張ってスタジオプログラムとかプールとか、参加されてるじゃないですかあ

S プールね!!プールだと膝痛くないのよね～  
この頃自分がしなければいけない事が分かってきた

麻 ちなみにその自分がしなければいけない事とは何ですか？

S **まじめに毎日動くこと！！！！！！！！**

麻 そうですかー 毎日少しでもいいからフィットネスで運動できたらいいんですけどねー!!!来れない時はお家でも頑張ってくださいね!!  
では、何か自分で気をつけている事がありますか？

S なるべく油ものは食べないように気をつけています！  
あとは～1日10分でもいいので動くようにしています！

麻 それは大事なことですよねー  
でもそうやって意識しているということは、毎日動くこと出来ているじゃないですか!! 家にいる時は、体動かしたりするんですか？

S んだね～！  
夜、寝る前は自然と腹筋とか、寝ながら自転車こぎとか  
...何かはしてるね(^皿^;) )

麻 もう、身につけてるんですね☺

S 寝る前に運動することによって、すぐ寝れんのよ!!(笑)

麻 そうなんですか(^ ^) 私も寝る前にやってみよー  
Sさんの1番好きなトレーニングを教えてください!!

S ん～...私が1番多く参加しているプールのプログラムも  
楽しいです！  
プールで一生懸命するのが好きです！  
負担もかがらねしよ、歩くときはスイスイ歩けんのよ!!  
アクア・メタボも1回入ってみただけど、必死だよ！

麻 どんどんプログラムに参加してくださいー♥  
『見た目は難しそうだけど、意外と入ってみると簡単だったー』  
...っていう人もいらっしまったので、まずはいろんな事に挑戦してみ  
てください  
それでは最後に...  
Sさんにとって《運動》とは!?  
一言でお願いします!!

S 運動は好きですう(^ ^)  
でもなかなか体が思うように動かない  
運動見るのも好きだし、やるのも好きだから、一生  
懸命してるんだけどね～。  
だけど昴に來た事で、全然知らなかった人ともお話  
したりできるし、運動するのは楽しいです!!

麻

徐々に結果は出てくるので頑張りましょう!!  
**昴の仲間...最高ですネー!!!!**

S

はい! どうもでしたあ~

いかがでしたかー!?  
やっぱり運動する事はいい事ですよね!!  
みなさんもSさんのようにさらに運動を好きになってもらって、結果を出していきましょうね

**目指せ!! 藤原紀 !!(笑)**

