



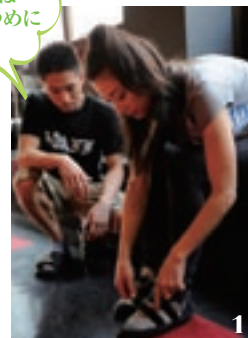
小池栄子さんの 女力を上げる

・おひとりさまの遊び方・
何げないひとりだけの時間”って
じつはとても貴重なんです♡
第11回

がんばれば必ずクリア!
達成感が気持ちいい!

ボルダリングって知ってますか? 石に見たてたホールドを手がかりに壁を登る競技で、国体種目にもなっているのだそうです。壁の前に立つと、角度がかなりキツくて難しそう。まずは初心者用の10級コースから始めました。腕の力を頼りに登ったので、少し登っただけで腕がぶるぶる。じんわり汗が出て、かなりいい運動です。先生のお話だと、腕だけでなく全身の筋肉を使うから、1か月でウエス

専用のシューズは
しっかりきつめに
締めて



トサイズが10cmも減った人もいるんですけど! これを聞いたらモチベーションもアップしますよね。級が上がってくると、力だけでなく頭を使うことも大切。まず進むコースを考え、あきらめずにがんばれば、必ずクリアできる。この達成感が気持ちいいんです。やりがいもあるしボディも引き締まるし、私の性格にぴったり! 1回でハマってマイシューズも買っちゃいました。もっかボルダリングで、楽しみながら全身シェイプに励みます。

話題のボルダリングで 体力アップ!!

※註 ロープを使わず岩壁を登るスポーツ。部屋の高さの壁を登るバージョンも人気。

PROFILE

1980年東京都生まれ。10月31日より公開の映画「わたし出すわ」(森田芳光監督作品)に出演している他、11月2日からは世田谷パブリックシアターにて、舞台「バンデラスと憂鬱な珈琲」(9月27日から一般前売開始)にも出演。

おひとりさまの遊び場

場所 GRAVITY(グラヴィティ)
はしごを登る力があれば、年齢、性別に関係なく楽しめるボルダリング。平日は24時まで営業しているので、会社帰りのOLも多いそう。初心者スクール(予約制)も開催されているので、初めてでも安心。
東京都豊島区高田3-13-8
吉見ビル1F
☎03-5979-8488
http://www.gravity-sp.com

所要時間 約1時間

Price ¥1800
(施設利用料)

得たもの 諦めずに
がんばる気持ち

取材・文 / 山本美和 (オフィス・ペロポー)
撮影 / 白田洋一郎
スタイリング / 金城祐美
ヘア&メイク / SHIGE



1.片方足がボールにひっかかるように、つま先を曲げて履くボルダリング用シューズをレンタル。2.汗止めの粉を手にとっすりつけて、これで準備万端です。3.岩についた石ころに見たてた“ホールド”を頼りに、壁を登っていきます。レベルが上がると、ホールドの位置も難しい場所に。4.両手でホールドをつかんでスタートし、最後のホールドを両手でつかんだらゴール。これがルールです。5.慣れてくると腕の力だけでなく、足を上手く使って体を移動できるようになります。でも難しい〜。6.次の一歩がキツ〜い。なんとかしがみついていたけど、この後、転落…。7.途中で止まっちゃうと疲れちゃうから、足と腕を必死で動かして一気にゴール! 難しいという7級も十数回トライしてクリアできました!



Tシャツ¥12600 / アレキサンダー マックイーン×プーマ、ショートパンツ¥19950 / MIZUNO CREATION、黒レギンス¥13650 / アディダスバイステラマッカートニー (伊勢丹新宿店) ネックレス / 本人私物

※saitaの携帯サイト「saita-mobaccha」にて、小池栄子さんによる取材のこぼれ話をアップ中! 000ページのQRコードからアクセスしてください。