

その雰囲気もウェルネスな
ご近所のスポーツクラブ

1985年の放送以来、世界中のファクションの最前線を伝え続けているテレビ番組『ファクション通信』。神保誠さんはそのゼネラルプロデューサーを務める人物である。当然ではあるが、スポーツクラブを訪れる際のワンマイルウェアもさすがの着こなし。夏らしいシャツ&ショーツのセットアップがその長身に良く似合っていた。

「カジュアルかつ大人らしい装いがないなと思ひまして。オーバーコーターの涼しいセットアップです。パートナーメイキングを得意とするデザイナーなので、着たときのバランス

CASE 4.

テレビ番組プロデューサー

神保 誠

のウェルネスライフ

カップルで実践する TOKYOウェルネスライフ。

「がいいんですよ」
ファクションを心から楽しむこともまたウェルネスライフのひとつであらう。訪れたのは昨年会員になったという、目黒区八雲のスポーツクラブ「リバティヒルクラブ」。多彩なアクティビティを備えた大型施設である。おもに休日にプールやジム、テニスコートなどで積極的にカラダを動かしている。

「さまざまな施設を備えている点も魅力ですが、ここは何より雰囲気がいいんです。ほかのジムに通っていたときよりも、ウェルネスな時間を過ごせるような気がします」

小学校のときからスイミングスクールの通っていたという神保さん。プールウォーキングでカラダをほぐ

すと、きれいなフォームのクロールで力強く泳いでいく。一方、奥さまの真子さんはゆっくりとしたブレストで。ふたりで楽しみながらもそれぞれのペースを尊重するというのが、神保さん夫妻のスタイルのようだ。

「腸活料理」とヨガの
キーマンは奥さま

神保さんのウェルネスライフにおいて、必要不可欠からざる要素のひとつが「腸活料理」だ。玄米ごはん、ワカメの味噌汁。ニシンとイワシの甘露煮、新玉ねぎのサラダ、ナスのお浸し、ネギだれをかけた豆腐。決して贅沢な素材ではないが、心を込めて丁寧に作られていることが伝わってくるような献立だ。すべて奥

さまのお手製である。

「僕としてはキムチとめかぶが腸活ポイントですね(笑)。実は友人がこういう食事で10kgの減量に成功しまして、その影響もあるんです。よく噛んで食べることも大事。もともとやせ型なので、そこまで大きな変化はありません。でもこういう食事を積極的にとるようになってから、確実に体調が良くなっている実感があります」

真子さんもお互い忙しいのが現実。時間の余裕があるときに、無理なくこうした食事をとるよう心がけているそう。ちなみに真子さんはの本職はヨガインストラクター。またウェルビーイングの講師として文化服装学



自由が丘のスポーツクラブ「リバティヒルクラブ」(www.libertyhill.co.jp)のプールにて。広い敷地内に各種スポーツ施設を設置。ダンスや語学講座といったカルチャープログラムも充実。

奥さまの真子さんはヨガのインストラクター。東京タワーの大展望台で開催されている人気プログラム「ASAYOGA」のプロデューサーも務めている。



ひとしきり泳いだあとはジャグジーでリラックス。「リバティヒルクラブ」の会員たちが願ひ出す上品な雰囲気も気に入っているようだ。





じんば・まこと ● 1977年、東京都生まれ。テレビ番組『ファッション通信』（BSテレビ東京／毎週土曜日23：00～23：28）のゼネラルプロデューサー。ラグジュアリーブランドや楽天ファッションウィークの記録映像なども手掛ける。2016年より文化服装学院で特別講師も務めている。

1_夏らしい淡い色のコーディネートで。真子さんが肩にかけているのカーディガンは、神保さんのお母さまが着ていたものだそう。 2、3_ジムでカラダを動かしたあとは、ふたりで“腸活料理”の昼食を。ちなみにテーブル奥の壁に飾られている絵は、真子さんが描いたものである。 4_気に入りのメニューのひとつ、白菜のサラダ。生の白菜を塩昆布と桜海老、ナッツ類で和える。 5_庭の小さなスペースで始めたという家庭菜園。トマト。ゴーヤ、万願寺唐辛子などが育つ。 6_ヨーグルトで炊いた玄米ごはん。軽くさもなく、もちもちとした歯応えがおいしいという。 8_ワインセラーにはナチュラルワインが見つけること、おいしいナチュラルワインを見つけること、自然なスタン

8



院でクラスも持っている。そう、神保さんのウェルネスライフにとって奥さまはまさにキーマンなのである。「妻に出会う前は、いかにもファッション業界の人間という生活でした。毎晩のように飲んで遊んで。血液ドロドロというやつです（笑）。妻と付き合ってから始めてヨガのクラスを体験したりするなかで、ずいぶん健康に気を配るようになりましたね」

「夫は以前、もっと猫背だったんですよ」という真子さん。柔軟性と代謝を上げるヨガを実践していった結果、今では神保さんの姿勢もずっと良くなり、インナーマッスルも少しずつ鍛えられていったそう。天気の良い日には自宅の中庭にヨガマットを引き、奥さまの指導のもとレッスンを開始。それを横目で見守るのは愛犬の■と愛猫の■である。

一番大事なのはふたりで楽しむこと

「5、6年前にパニック障害を患ったことがあるんです。そのときにつくづく感じたのは、カラダを動かすのがいかに重要であるか、ということ。余計なことを考えずにカラダを動かし、ちゃんと疲れてぐっすり眠る。良いマインドセットができますよね」

当時は仕事が多忙をきわめており、そのストレスが原因だったそう。それでも当時交際していた真子さんのサポートもあり、カラダを動かしながら回復していった。思い返せば、ウェルネスを意識したのはその頃だったという。

「僕は仕事が多忙をきわめており、上手な場所を見つけてくれるのが、妻はなぜか上手なんです（笑）。ふたりで生活の質を高めていきたい、という気持ち強いんです。それはお金をかけた贅沢な暮らしをしたい、という意味ではありません。雑草に四苦八苦しながら野菜を育てることも、おいしいナチュラルワインを見つけること、自然なスタン