

誰もがおのずと好きになる

小野大輔 / 神谷浩史 & 小野大輔 / 『アイドルマスター SideM』  
水瀬いのり / TrySail / 諏訪ななか / 東山奈央 & 花澤香菜 / 田村ゆかり

# 古傷パラダイ

2018 May  
1300円  
[古傷パラダイ]  
**5**



「Dear Girl ~Stories~」

神谷浩史  
小野大輔

「小野下野のどこでもクエスト」

小野大輔  
下野 紘

「アイドルマスター SideM」

中田祐矢  
深町寿成  
寺島惇太

「せいぜいがんばれ!魔法少女くるみ」

林 勇  
羽多野 渉  
寺島拓篤

水瀬いのり

雨宮 天

TrySail

戸松 遥

東山奈央

田村ゆかり

竹達彩奈

悠木 碧

諏訪ななか

安野希世乃

22/7

「重神機バンドーラ」

東山奈央  
花澤香菜

「サンシャイン!!  
ラブ活動  
MEETING ~Landing action Yeah!!~」

「である」スペシャルイベント「満開祭り3」  
森すずこ / 内山夕実 / 黒沢ともよ  
澤香菜 / 花守ゆみり

「ギアライブ 2018」

前奈々 / 高垣彩陽 / 日笠陽子 / 南條愛乃  
井口裕香 / 寿 美菜子 / 蒼井翔太 / 日高里菜

「交地球防衛部 LOVE! FINAL!」

海原裕一郎 / 西山宏太郎 / 白井悠介 / 増田俊樹  
村上喜紀 / 麦人 / 杉田智和 / 安元洋貴

22  
/7  
Dear Dream  
豊田 萌絵  
小野大輔  
前野智昭  
梅原裕一郎  
内田雄馬  
水樹奈々  
水瀬いのり  
小倉唯  
上坂すみれ  
雨宮 天  
夏川椎菜  
竹達彩奈  
石原夏織  
田所あずさ  
伊藤美来  
松井恵理子

内田雄馬 連載

# うちだっふ!

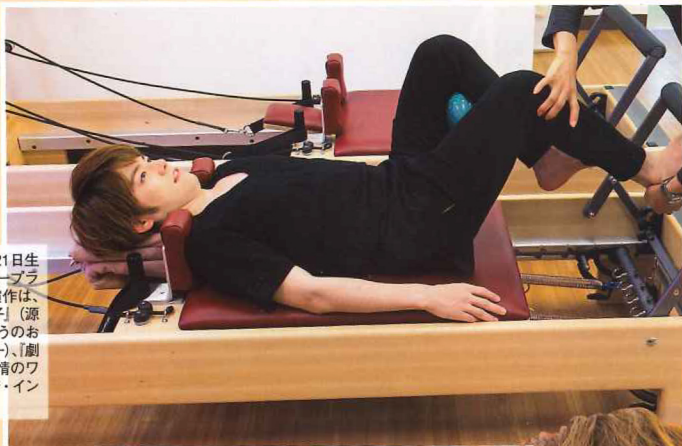
連載最終回

## ピラティス

内田雄馬さんが運動で消費したカロリーに応じた食を楽しむという石二鳥(?)のガチ企画「うちだっふ!」も今回が最終回(次号からは新企画が始動!). ラストは健康な肉体を維持するためにコアマッスルを鍛える「ピラティス」に挑戦します。

### Profile

うちだゆうま●9月21日生まれ。AIMエンタープライズ所属。主な出演作は、アニメ「サンリオ男子」(源誠一郎)、『りゅうおうのおしごと!』(九頭竜ハル)、『劇場版マクロスΔ 激情のワルキューレ』(ハヤテ・インメルマン) ほか。



今回体験したのは

**ピラティス** 60分

消費したカロリー

約 **200kcal**



運動タイム

伸ばして〜



食事タイム

今回  
食べられるご飯

**焼き鳥** 1本

約 **200kcal**



MEMO

運動で消費したカロリー分だけ食べられる企画なので焼き鳥(約200kcal)を1本だけ食べました。



撮影の様子を動画でチェック!

左のQRコードを読み込んでね!

撮影協力

ピラティススタイル  
神保町スタジオ

東京都千代田区神田神保町 1-13-2  
TEL 050-5577-5723

ピラティスをメインに最新の医学・運動学的知識を取り入れたさまざまなオリジナルのレッスンを毎日開催。グループレッスンとプライベートレッスンの2種類があり、全国55店舗で体験レッスンも可能。  
<https://www.pilatesstyle.jp/>



今回のテーマはピラティス。ヨガ的なものを想像していたんですが、スタジオの中には器具がいっぱいあって想像を一気に覆されました。運動というよりも正しく体を使っているという感じがして気持ちよくできましたね……。思いのほか体を緩めるワークが多かったというのもあるでしょうが、僕は途中でマッサージを受けているのに近い感覚を覚えて仕舞いに眠くなりました(笑)。初めてのの方はわりとそうなることもあるみたいですね。

もともとピラティスは健康状態を改善して正しい姿勢にするためのトレーニングということで普段の生活にも役立つと思うんですが、実際に体験してみると、体の軸のズレに関して先生がしっかりと見てくれていて、まっすぐ立っているつもりでも客観的に見ているとズレているというのは自分ではわかりませんし、それを指摘されるだけでも助かります……。

そして、少しずつ体を正しいあり方へと戻していくトレーニング。今回は本当にさわりだけの体験だったのですが、それでも普段だけ体を使っていたのがよくわかりました。先生もダンスをやられているとおっしゃっていましたし、実際にピラティスを続けたらライブなどのステージングもパワーアップさせられるのかもしれない。また、「縮んでいた筋肉が元に戻ることで背が伸びる人もいる」という話をうかがったので、そこにも大きな夢を感じます(笑)。

残念ながらメニューがやさしかったので消費カロリーは少なめの200キロカロリー。焼き鳥1本ぐらいしか食べられませんが、この先、体を作っていくためのビジョンが見えたのでそれが何よりのごほうびだと思っています。

これまでの「うちだっふ!」もそうでしたが、実際に体験することで世界は広がっていくもの。これからもいろいろなおことに挑戦しながら健康的な体を作り、そして食べることも楽しんでいきたいです!

次号、内田雄馬さんが  
表紙・巻頭大特集!  
新連載も開始☆