

筋肉は言葉よりも雄弁。
少し触れるだけで、好不調がわかります。

福田 悟志さん

Fukuda Satoshi

株式会社オーグスポーツ
大阪市中央体育館トレーニング室 支配人

OSAKA EVESSE STRENGTH COACH
ISSA CFT パーソナルトレーナー
NSCA CSCS ストレngth&コンディショニングスペシャリスト
健康運動指導士
日本臨床栄養協会サプリメントアドバイザー
国際救命救急協会アドバンスインストラクター

今回の教室はココ！



大阪市中央体育館
トレーニング室
〒552-0005
大阪市港区田中3-1-40
☎06-6576-0071

利用時間／午前9時～午後9時（最終
受付 午後8時まで）
休館日／毎月第3月曜日（その日が休日
にあたる場合は翌日）

利用料金（1回券）
大人 600円
高齢者（65歳以上） 300円
高校生（又は16歳以上18歳未満） 400円
回数券、定期券、団体割引あり
障害者の方（介護者を含む）の利用料金は無料です

「決して無理をしないように。トレーニングで大切なのは、やり過ぎないこと。そして、やり続けることなんですよ」。

こう言い続けて12年。大阪市中央体育館のオープンと同時にトレーニング室の支配人兼トレーナーとなった私は、これまで多くの方々にトレーニングマシンの使用方法を指導し、安全かつ快適なトレーニングをサポートしてきました。

予約制の特別プログラム「トレーニングサポート」も私の担当です。これは個人の身体状況や目的に応じた指導をマンツーマンで行うもの。「二人でトレーニングを行うことに不安がある」「もっと効果的なトレーニングがしたい」といった方にぴったりです。体型維持のために申し込まれた50代の女性は、いつの間にか娘さんよりプロポーションが良くなったそうです（笑）。

プロバスケットボールチーム「大

阪エヴェッサ」の選手にも指導を行っています。ポテンシャルを最大限に発揮できるよう、コンディショニングを整えることが目標。筋肉に触れて好不調を確かめ、適度に刺激を与えて運動効果を高めます。

シーズン中に故障した選手をサポートする場合は本人とチーム、ファンの期待が重くのしかかります。しかしその分、早期の復帰に貢献できた時は本当に嬉しいですね。

そんな私のモットーは、「TO THE MAX」。『限界を見極めて適切なトレーニングをしよう』という意味です。最初に「無理をしないように」と言いましたが、実際は少しくらい限界を超えないと、体力は維持できません。本当に大切なのは「上手に無理をすること」なんです。

トレーニングを楽しく頑張るうちに、いつの間にかカラダが変わっていた。そんな喜びを体験したい方は、ぜひ気軽に相談ください。

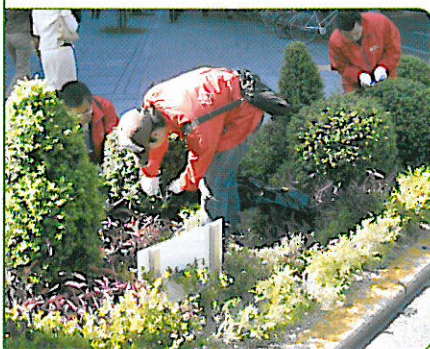
わが街の花とみどり 守り隊 ①

大阪の顔・御堂筋を花と緑で満たし、
訪れるすべての人々に
心地良いひとときを提供したい。



事務局
大西 正英さん
Onishi Masahide

グループ名／御堂筋まちづくりネットワーク
活動内容／御堂筋の緑化や景観改善など
活動エリア／御堂筋沿道のビジネス地区（土佐堀通り～博労町通り間）
会員数／32団体（2009年6月現在）



地域の協力で美しい街園に

イチヨウ並木の御堂筋をそぞろ歩くと、あちこちでアートの香り漂う彫刻を見かけます。いずれも見応え十分ですが、その脇を彩る花々も一見の価値あり。色鮮やかで可憐な姿は、清々しい気分させてくれます。

また、御堂筋の本町と淀屋橋の真ん中あたりにある平野町街園には色鮮やかな葉色の植物が植えられ、急ぎ足のビジネスマンやOも歩みを緩めます。

「じつはどちらも手入れが行き届かず、さびしい光景だったんです。天下の御堂筋がこの有様では情けない。そこで私たちが主体となり花と緑の美化運動に取り組んだのです」。

そう話すのは「御堂筋まちづくりネットワーク」事務局の大西正英さん。

平野町街園のプロジェクトは2004年にスタート。国土交通省ボランティアサポートプログラムの活用と大阪市グリーンコーディネーターの協力を得て行われました。プランターの花植えは2008年に実施。環境コーディネーターの二見恵美子さんの監修を受け、見事な景観へと生まれ変わったのです。

恒例の「御堂筋ギャラリー」でも花飾りを推進

「御堂筋まちづくりネットワーク」は2001年に設立。御堂筋が「活力と風格あるビジネス街」として維持発

展することをめざし、地元で協調し、行政、経済団体とのパートナーシップを図りつつ、活性化に向けて活動中です。会員数は企業のほか、お寺や学校も含む32団体に上ります。

またかどコンサートや講演会、御堂筋放談などが人気のイベント「御堂筋ギャラリー」も、同ネットワークの主催。英国文化研究協会、緑の星によるガーデニングアート展は、緑化への関心を高めるのに一役買っています。

大西さんは「まずは現状の活動を今継続できるよう企業や団体、さらに多くの人々と協調していきたい。御堂筋を軸にした緑の輪が広がり、いつか大阪中が花と緑あふれる快適な環境になればいいですね」と話されました。