

世はアンチエイジングの時代。年齢や経験の積み重ねで磨きあげた“成熟からなる美しさ”で輝く女性たちをご紹介します。

THE BEST OF ME

～最高の今を写真で記録する～

She's Story 今年、はボディデザイン元年。キレイな筋肉がついたカラダを目指します。



今月の「大人記念美」にご登場頂いたのは、宮崎在住の有田 智奈美さん。智奈美さんも、昨夏開催されたエステワム主催「美ボディーコンテスト」に、宮崎店代表として出場されたおひとりです。

智奈美さんが、エステワムに通い始めたきっかけは、「高校までは自転車通学だったので、短大から車で通学をするようになり、まずその2年間で7kgも体重が増えました。その上、社会人になってからは、飲み会も多く、お酒、特にビールが好きで、一向に痩せませんでした。それで、ずっと痩せたいと思っていたところに、知人のすすめもあってワムに通い始めました」

そしてワムに通ううちに「ただ通うだけでなく、何か目標を作って、それに向かって頑張ろう」と思い、「美ボディーコンテスト」にエントリー。ワムスタッフと一緒に頑張った甲斐あって、体重は5kg減、太ももが5.8cm減と、コンテスト本選会の出場権を得るほどの成果をあげられました。

「友人達には痩せたねと褒められました。『顔だけ見ると細そうなのに、体を見ると大きいよね』等いつも辛口の母も、痩せた後には体を触って『薄くなったね』と言ってくれました(笑)」

「私、運動嫌いなんです」ときっぱり宣言され、コンテストまでは痩身マッサージのみを受けていたという智奈美さん。コンテストをきっかけに「やっぱり筋肉がいるな」と思い始め、「筋肉をつける」を次の目標に、コンテスト後はワムネスもスタートされました。ワムネスのスタート当初は、さすが「運動嫌い」を宣言されるだけあって(笑)、ジムのマシンの負荷は「0(ゼロ)」(=通常ウォーミングアップの状態)でもやっとな、あまりにも大変そうに、一生懸命、全力を振り絞っている姿に、「マシンの故障で負荷のレベルが上級者用に自動設定された？」とスタッフが慌てられた程だったそう(笑)。

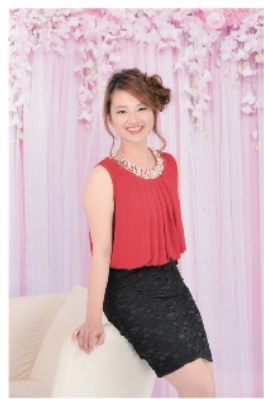
「今は負荷2までレベルが上がりました(笑)。以前、腰を痛めて鍼治療に行った時に、筋肉が無すぎて、骨盤が不安定になっていると言われたことがあります。これを機会に気合を入れて筋肉をつけようと頑張っています。今の目標は腹筋を鍛えてLolaのような体、お腹に縦筋を入れること。油断すると食べてしまうし、太りやすい体質。トレーニングを続け、筋肉をつけて、太りにくい体も手に入れたいです」

ビールと美味しいものが好きという智奈美さん。その他の趣味をお伺いすると、意外にも昨年からはじめたボルダリングとスノボとの答え。

「相変わらずスポーツは嫌いなんですけど、最近ボルダリングにハマっていて、冬は姉に連れられて、日帰りでスノボにも行きます。でも、走ったりするのは嫌いです(笑)。ボルダリングは指の力がすごく要りますけど、コースがあって、それを攻略できるとすごく嬉しい」

子供と遊ぶのが大好きで、小学生の頃からずっと保育士になるのが夢だったという智奈美さん。その夢を叶えて、現在は、勤務する幼稚園で年少(3歳児)クラスの担任をされています。普段は仕事柄、エプロン姿で、化粧もほとんどされないそうですが、今回、撮影のためにプロのヘアメイクを体験。その変身ぶりに、瞳をキラキラ輝かせて、弾けるような笑顔！これからワムネスでキレイな筋肉をつけて、美しさに益々磨きがかかるのを楽しみにしています。

(colette編集部)



今月のanne
anne by colette

anne(アンヌ)はcoletteのお姉さんの存在です

有田 智奈美 さん(24歳)

Chinami Arita
保育士

Hair&Make担当
AgeeWAM 宮崎店