

「釈ビューティ！」の著者・釈由美子さんにインタビュー コンプレックスが美への欲求を高める秘訣

Beauty Interview

釈由美子



「日プリー」の日があれば、必ずスタジオに通つて「釈さん、家で健康スリッパをはいたり、なるべく自炊をするなど、内側からのケアも心がけています。」

女優・釈由美子さんのビューティーメソッドが、惜しみなく書かれた「釈ビューティ！」が、2月5日に発売。「まだまだ試行錯誤の途中」という彼女に、美へのモチベーションについて聞きました。

釈由美子さんの「釈ビューティ！」には、女優にとって、ある種「企業秘密」ともいえる、さまざまな美容法が書かれています。「本を出させていただく限り、全部公開しよう！という気持ちで挑みました。私の性格は『オールオアナッシング』です（笑）」

また、美へのノウハウだけでなく、これまでの体験も告白。「少しでもダイエットや美容で悩んでいる人たちの力になれば」と思い、現在に至るまでのエピソードを盛り込みました。

紆余曲折の20代を経て、無理をしない美容法にたどり着いたという彼女。自然体でいられるせいか、以前は落ち込みやすいタイプだったのに、気持ちの切り替えが上手になったそう。

現在、釈さんが取り組んでいるのは、スタジオで教えてもらったストレッチ

「第9回ベストフォー」シリーズ「2008年度Eライン・ビューティフル大賞」の受賞歴も

PROFILE
主演ドラマ「ア人の女弁護士」(レミシンの花園)のほか、「第9回ベストフォー」シリーズ「2008年度Eライン・ビューティフル大賞」の受賞歴も



釈式ワークアウトから、バスタイムの過ごし方、フェイシャルケア、野菜レシピなど、女優・釈由美子の「美の秘密」が詰まった「釈ビューティ！」(1500円)は、ワニブックスから発売中

健康キレイ! エクササイズグッズ「ピラスタイル」に読者が挑戦

簡単ストレッチで ボディーを目指そう

レイシスソフトウェアサービス

「ピラスタイル」は、手に持ったり足に挟んだりすることで、上手にバランスを取りながら、ほどよく筋肉を使える、健康美を意識したエクササイズグッズ。今回、その「ピラスタイル」を使ったエクササイズに、シティ読者の谷名涼子さん(29歳/サービス)、前田映美さん(30歳/飲料)、山本美樹さん(29歳/行政)が挑戦しました。

(文中敬称略)



やっぱり、教えてもらうとわかりやすい! 次々、いろんなポーズにトライする3人

楽し〜い♪



引っ張ってみたい、机の上で押し付けたら、教わる前は「うっ」といって、左から山本さん、前田さん、谷名さん

あこがれの

グリップの形状や質感も肌フィット

レイシスソフトウェアサービス プロダクト事業部・プロジェクトリーダー 濱尾哲也さん

細かな解説がされたDVDを付けたり、ループの硬さをやわらげ、反発力が強すぎないように工夫するなど、エクササイズ初心者や女性使いやすいか、という点を重視して企画しました。グリップの形状や質感も、肌にフィットするよう工夫しています。鍛えにくい股関節や太もも、二の腕のエクササイズもサポートできますよ。



「ピラスタイル」5980円。カラーはピンク・ブルーの全2色。詳しい解説がうれしい、DVD・ブックレット付き

一日5分の筋トレに **チャレンジ!** 5~10セットを目安に続けてみよう

目指せ! キューブお尻
下半身は動かさず、上半身を動かして、お尻をキュッと引き上げる。お尻をキュッと引き上げる。お尻をキュッと引き上げる。



目指せ! Vラインシェイプ
上半身を動かさず、下半身を動かして、Vラインをキュッと引き上げる。Vラインをキュッと引き上げる。Vラインをキュッと引き上げる。



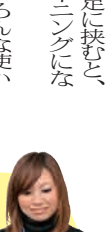
目指せ! 美しいバスト
両方の手を内側に動かして、胸をキュッと引き上げる。胸をキュッと引き上げる。胸をキュッと引き上げる。



目指せ! 美しい足
両足を肩幅より広く開いて、足をキュッと引き上げる。足をキュッと引き上げる。足をキュッと引き上げる。



目指せ! 美しい顔
両手を顔の前で動かして、顔をキュッと引き上げる。顔をキュッと引き上げる。顔をキュッと引き上げる。



3人が実践!
「二の腕の筋肉を使っているのが分かるね」

谷名 私、体が硬くて... 普通はゲーム機で、ストレッチをするくらい。山本 私、肩こりが気になるし、何かしないと、とは思って、やり方が分からなくて... 前田 私は、週に2回ジムに通ってるよ。1年ほど前からヨガを続けていたら、こまごまのポーズができてきたよ。山本 すてえい。ジム通いやきついエクササイズは、私は続けられなかった。前田 でも、家でも気軽に運動できたらと思う。このピラスタイルって、どうやって使うのかな。クリップの部分に、アゴをのせたり? (笑) 谷名 道具を使ったエクササイズって初めて。結構、負荷があるね。

そんな女子3人に、レイシスソフトウェアサービス「ピラスタイル」の企画担当者、濱尾哲也さんが、レクチャーしてくれました。前田 下半身のエクササイズは、どうしたらいいの? 濱尾 まずは、胸と腕の運動を覚えよう。両手でピラスタイルを持ち、無理のない範囲で体から離して、内側に向かって力を加えます。息を止めずに、5秒維持し、ゆっくり戻して! 谷名 二の腕の筋肉を使っているときでも、気軽に手にとることもできる! 濱尾 弓のように持って、二の腕の運動になりますよ。前田 下半身のエクササイズは、どうしたらいいの? 濱尾 座って足に挟む、内もものトレーニングになります。前田 もっといろんな使い方を知りたいな。谷名 家でテレビを見ているときでも、気軽に手にとることもできる! 濱尾 弓のように持って、二の腕の運動になりますよ。山本 寝る前に時間を作って頑張りたいね。 ※東急ハズなどで販売中。



「女優さんのキレイの秘密。が気になる」と、「釈ビューティ！」(釈由美子・著/1500円、ワニブックス刊)を読む山本さん。エクササイズのヒントになりそう

問い合わせ
レイシスソフトウェアサービス ☎0120(014)549