

メタボという言葉が叫ばれる昨今、周防さんが世に送り出した新ジャンルは「エクササイズ・デリ」。家庭やオフィスにインストラクターを派遣し、楽しくエクササイズを楽しんでもらうことが目的だ。

Another Susumu Suoh

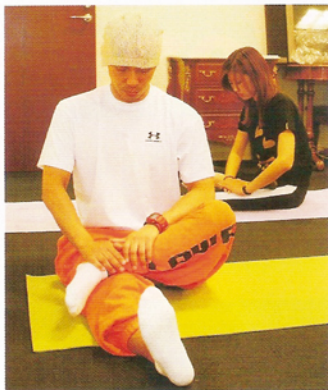
www.booming.co.jp/deli

## エクササイズ・デリ パーソナルトレーナー



■撮影協力  
TANNING STUDIO SOLE SOLE利用割引券などの読者プレゼント!  
<http://www.so-le.com>  
全国に展開する日焼けサロン「SOLE」。健康における日焼けには①骨密度を高くする②皮膚の免疫を高める③筋肉に良い影響④鬱状態の改善といった効果が期待される。つまり、ダイエットしやすい身体を日焼けによって手に入れることができる。美白よりも、健康的な肌が痩せやすい! 周防さんもお勧め!

「トレーニングって聞くとう辛い」というイメージがあるけど、僕たちのやり方は楽しくトレーニングをしてもうっとう、アメ車マガジン編集部でも是非取り入れようよ。(笑)と周防さん。メタボ気味な編集部員が何人かいるし、それもありかも。今日もきつと、横濱のC10に乗ってエクササイズを行っている周防さん。いつか、編集部全員をハーフェクトボディに変身させてくださいな。



今回お邪魔したSOLEさんのエクササイズの内容はヨガと加圧トレーニング。周防さんは各トレーナーの派遣を行なうと共に、今日はヨガのアシスタントと加圧トレーナーという役割だ。C10に乗っている顔、烈火斬の顔とはまた違った一面を見せている。



本日のヨガトレーナーのMIHOさん。実はMIHOさん、ヨガトレーナーのほかにも、DJオスマのバックダンサーとしても活躍中。DJオスマが大晦日に紅と白に分かれて歌合戦した際に、問題となったボディスーツをMIHOさんも着ていたんだ。



今一番話題のトレーニングがこの加圧トレーニング。短時間、低負荷で、成長ホルモンを促すとする内分秘ホルモンの分泌を促して、細胞、筋肉、血管、肌と身体をすべて至達する効果がすぐわかれてくる。痩せる我々にはすぐ前にも使った運動も、今回初めて体験した女性にもお薦めです。是非一度チャレンジを!

家庭でオフィスでエクササイズを楽しむ周防さんの最後の顔。それがエクササイズ・デリ (以下エクス) のメインプロデューサー&パーソナルトレーナーだ。エクスとは聞き慣れない言葉だが、その名前から察せられるように、エクスはエクササイズのリバー。つまりは、健康運動指導者の出掛サービスだ。フィットネスクラブに足を運ぶエクササイズを行なうのがエクスでの常識。しかしエクスではお客様が希望する場所、自宅やオフィスなどでヨガ、パーソナルトレーナー、加圧トレーナー、ダンス系インストラクター、ボディケア施術インストラクター、グループエクササイズトレーナーが直接指導してくれるというシステムだ。

Another Susumu Suoh



# 烈火斬 LEKKAZAN

## 燃烧系ダンスエクササイズユニット



New Single

[BMI25] メンバーサイン入りCD10組限定読者プレゼント!

待望の LEKKAZAN ニューシングル発売!

LEKKAZAN [BMI 25]



- 発売日: 2008年11月15日
- 発売元: マッチョマンガレブ SUPPORTED BY EXERCISE DELI
- 定価: ¥1,000 (税別)

エクササイズを推進する日本で唯一のアーティスト。聴いて痩せる奇跡の一枚完成! 世界中のダイエット家とリスベクトを込めて捧げる一枚。聴いて痩せる、聴いて痩せる。参加までしたアナタはもっとうまから輝くパーフェクト・ボディ☆ ど一せりなら楽しく痩せたい! さあ! LEKKAZANといっしょに脂肪燃焼しよう!

- 曲
- 01.ノッてけメタボリックTONIGHT
- 02.メタボファイヤー
- 03.パーフェクト・ボディ
- 04.ノッてけメタボリックTONIGHT (カラオケ)
- 05.メタボファイヤー (カラオケ)
- 06.パーフェクト・ボディ (カラオケ)
- メンバー:ゼロ8、ペーナー、まつん、わたる
- LEKKAZAN WEB SITE: <http://www.nissen-p.com/lekkazan/>

周防さんのもう一つの顔。それが燃烧系ダンスエクササイズユニット「烈火斬 (LEKKAZAN)」のオリジネーター。渋谷タワーレコードインディーズチャート1位を獲得するなど、新ジャンルアーティストとして最重要ユニットなのだ!



メンバー:ゼロ8 (SUSUMU SUOH)、ペーナー (YUHSUKE WATANABE)、まつん (TAKESHI MATSUNO)、わたる (WATARU SASAKI)。

周防さんは、ユニットの作詞作曲、ボーカル、ダンス振り付けを行なう傍で、映画版ウルトラマンの監理業務や出演も果たし、ダンスも音頭の振付指導も手がけている。ダンサーとしては、サザンオールスターズの専属バックダンサーとして、ユニストメンバードイツと全国ツアーに同行するなど、そのダンスパフォーマンスは業界で有名。

日本で唯一のエクササイズアーティストとして活躍する一方で、エクササイズを楽しく一般的に広めようとする活動も進めている。それが周防さんのさらなる顔。デリハーフェクトエクササイズのパーソナルトレーナーだ。

俳優として「E」活躍している周防さんだが、彼の原宿ダンスといえる。ネスミがキャプターの基ンドのダンスオーディションを受け、周防さんのダンサーとしてのキャリアがスタートする。

その後、興味を抱いていた音楽の道でも精力的に活動を始め、03年に、業界では異色なダンスにエクササイズを取り入れたエクササイズアーティストユニット「LEKKAZAN」を結成。その新ジャンルライヴスタイルが話題を呼び、05年に1マンダラマッ「チョコマン」が、渋谷タワーレコードインディーズチャート1位を獲得。1位を記録。ダイエットブームの今、今後の活動に注目が集まっている。

観て聴いて痩せる! ダンスエクササイズ