

体が変われば心も、さらに人生も好転する。

「自分がやっているのは一時的にかっこいい体を作るのではない。1年という長いスパンの中で、無理なく理想の体型に近づけていき、リバウンドしない持続可能な生活習慣を身に付けていただくこと。体が変わると心も驚くほど変化する。自信がついて前向きになり、その後の人生が好転する」と語るのは、宇都宮でラムダをはじめとする3業態のトレーニングジムを経営する横山翔太氏。

北海道生まれの彼がなぜ、なんのゆかりもない宇都宮で、あらたなトレーニングジムのオーナーになったのか？ さっかには宇都宮から東京まで通ってきた顧客に誘われたからだ、そのタイミングが、ちょうど東京の人ごみに疲れを感じてきた頃と合った。北海道旭川市は人口34万人、故郷と似たような地方都市・宇都宮に親しみを感じたという。さらに東京に比べて優秀なトレーナーが少なく、自分を必要としてくれている人たちがいる、と思ったからだ。ここで自分にしかできないことをしたい、これから全国に本物のフィットネス、健康を普及したい、そのワクワク感が、宇都宮へと彼の背中を押したのだ。

生まれ育った故郷に似た宇都宮へ



大量のインプットがアウトプットの質を生む

最新の効果的なメソッドを考えるにあたって、横山氏は毎日1冊本を読み、3時間机に向かい、主に海外の文献やニュースをチェックしている。「他を圧倒するくらいインプットをしなければ、すぐれた質のアウトプットは生まれない」が信条。筋肉トレーニングは無駄のないプログラムで毎回1時間、週4〜5回を欠かさない。これだけで満足せず、常にあらたな自分へとバージョンアップして、ずっと成長していきたいと語る。

このストイックなまでの真摯な姿勢は、彼の生い立ちが深くかかわっている。横山氏には弟と妹がいる。両親は長男である彼に厳しく、テストで99点をとってきても、どうして残りの1点がとれなかったのか？と責められた。「親に認められた」というコンプレックスが彼の原動力でもある。また、子どもの頃は家事の手伝いをして報酬というかたちでお小遣いを得ていた。それが防衛大学時代に役立った。「優秀な成績で入学してきた人はたくさんいたが、みんな自分の身の回りのこともできずに四苦八苦。先輩からの無理難題もあり、そんなことで忙殺されて勉強に身が入らない。自分は余裕がありました」と、厳しかった両親に今では感謝している。困難な状況をプラスに転じる、そのパワーが彼の魅力と言えるだろう。

チャンスと呼び込む準備

防衛大学を首席で卒業し、安定した道が約束されていたが、「組織の歯車ではなく、自分にしかできないことをやりたい」と、周囲の反対を押し切つてトレーナーの道を選んだ。「この仕事が好きだから、毎日が充実していて楽しい。自分が何をしたいかわからない？ それは、ま

ず食べていけるかどうか、お金になるかどうかを考えてしまうから」と言う。天職かどうかは「好きなこと、得意なこと、人のためになること」の3点をチェックするとかかる」と言い切る。壁に突き当たったときには、好きなことでなければ、壁を乗り越えることはできない。得意でなければ、優位に立てない。人のためになること、喜んでくれる人がいるニーズがある、である。「これまでチャンスに恵まれ、その期待に応えてきただけ」と言う横山氏。その言葉の裏には、いかに運を呼び込むか、どうしたら運やチャンスが入ってくるか、という問口を広げる準備を欠かさないひたむきな努力があればこそ。「自分は有言実行タイプ」。先に言葉にして、やらなければならぬ環境を作るのだとか。

健康な体作りには、栄養トレーニングケアが必要と考え、現在、ラムダ、ジャストフィット2店舗、リラクサーの合計4店舗を展開しているが、今後は「栄養」の分野であるアスリートフードの作り方を教える料理教室や、ほんとうに健康にいい料理を出すレストランなどを計画。物事にはとことんこだわりながら、それでいて執着しない。そのしなやかさが進化を促しているのだ。

【取材日：平成29年11月7日】

Profile

よこやま しょうた
横山 翔太



昭和61年6月26日北海道中富良野生まれ31歳。小学校4年から旭川。地元の高校を卒業後、神奈川県横須賀にある防衛大学校へ。首席で卒業し自衛隊へ入隊、青森に配属された。配属と同時に18歳から50代までの部下30人を持つ。将来を嘱望されつつ3年後に除隊。東京で8カ月フィットネストレーナーの修業をし、宇都宮から東京まで通ってくる顧客に誘われ、2014年4月、宇都宮にパーソナルトレーニングジム、「LAMUDA」をオープン。2013年ベストボディジャパンコンテスト優勝。



これまで整体やマッサージで満足できなかった方へ
長年のコリや疲労、
今すぐ解放しませんか？

つらいカラダを救う鍵は

「筋膜」 にありました。

リラクサーでは、これまでの“部分的”な整体やマッサージとは全く違う、“全身を包む筋膜を解きほぐす”革新的なリラクサーメソッドで蓄積したコリや疲労に苦しむあなたのカラダを、心地よく不調から救います。

リラックス RELAXER 施術メニュー	
▼ お試し60分コース	7,020円
▼ オススメ90分コース	9,720円
▼ じっくり120分コース	12,960円
オプション	
延長10分	+1,080円
個室希望	+1,080円
▼ 横山翔太による施術90分	21,600円

「トチペ見た」で 2,000円引き!

※初回に限り ※他券併用不可
※リラクサー限定
※17年12月30日まで

ご予約はお電話またはWEBから

028-610-3600

WEB予約24時間OK

OPEN 11:00~22:00 (最終受付21:00)
日曜定休 宇都宮市駅前通り3-4-5 U-SQUARE 6F

RELAXER U-SQUARE 6F

JUST FIT 24

トチペちゃ