トレンド発信地の東京・表参道に、口コミでじわじわと人気を集めているエクササイズスタジオがある。その名は「セラサイズ」。オリジナルメソッドにより60兆個の細胞を覚醒させることができるという世界初の「細胞活性ストレッチ」を指導している。ホームページをのぞくと「頑張りも記憶も不要！」「最小限の運動で細胞を活性化！」といったキャッチーなフレーズが並んでいる。そんなうまい話があるのかと若干の疑念を抱きながらスタジオへやってきた。室内は一面鏡張りでヨガスタジオ風。生徒は30代〜70代と幅広く、女性に混じって男性の姿もちらほら。最大6名の少人数クラス、普段着でもOKということで、和やかな雰囲気が漂っている。

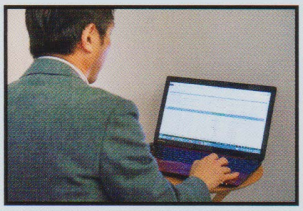
「2012年にスタジオを立ち上げてから徐々に評判が広まって、現在約150名の会員がいます。退会率は2%以下。やめる人はほとんどいません」

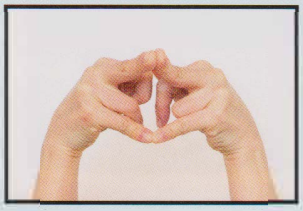
そう話すのは「セラサイズ」を考案した小川清貴さん。自身を〝身体改造研究者〟と表現する。

「20代前半は身体改造にハマりまして、体重58kgでベンチプレス100kgとか挙げていたんですよ。でも、ジャズダンスとバレエを習いはじめたら、重いウエイトは使わないのに、しなやかで強靭な理想の筋肉がついた。トレーニングに高い負荷は必要ないんじゃないかと思いまして、海外の運動理論を研究するうちに細胞学にたどり着いたんです」

小川さんが30年かけて編み出した「セラサイズ」は、細胞学に基づく〝新しい動き〟によってそれまで繋がっていなかった脳神経と筋肉細胞を再結合し、全身の筋肉をくまなく使えるようにするというもの。

「動きを覚えてしまうと脳と筋肉に刺激が入らないので、常に新しい動きを作り続けているんです。現在2200種類のメニューがありますが、あまりに多くてインストラクターも覚えられない。仕方ないのでメニューを譜面台において見ながら指導しています(笑)」





メニューはエクセルを使って作成し、譜面台に置いて指導。指運動をしたり、腕を捻ったりすると、単純なストレッチでも脳と筋肉に刺激が入るという。左は「親指UPアンダースロー Walk」。

レッスンに参加し、インストラクターの指示通りに動いてみる。〝新しい動き〟と言っても、脚を開くときに足の親指を持ち上げたり、腕を上げ下げするときに腕の角度を変えたりする程度なのだが、さまざまな筋肉を同時に動かすため、最初は頭の中が混乱し、動きもぎこちない。しかし、しばらくすると脳と筋肉が連携するらしく「なるほどね」と言わんばかりに、身体がすんなり動くようになる。

「刺激が入ることに意味があるので出来なくてもいいですよ〜」と優しく声をかけられて油断していると「今適当にやったでしょう？　頭を使ってください」とピシャリ。全身で脳トレをしているような不思議な感覚を味わいながら1時間のレッスンを終えると、身体は疲れるどころかすっきりと軽く、頑固な肩こりもほぐれていた。

「従来のトレーニングはパーツごとに筋肉を強化していましたが、セラサイズは最低限の負荷で、できる限り多くの筋肉を組み合わせて動かす〝全身調律〟なんです。血液やリンパの流れがよくなって、シェイプアップ、視力回復、免疫力アップなど、様々な健康効果が得られます。アスリートのパフォーマンスが向上したり、パーキンソン病や脳梗塞による麻痺が改善した事例もあるんです」

小川さんは国立大博士課程に進学し本格的な研究も始めたという。発展途上ながらも大きな可能性を秘めた近未来のエクササイズ。体力に自信がない人、普通のトレーニングに飽きてしまった人におすすめしたい。■

BODY MAKE TOPIC 8 体づくり2015

脳を使って細胞を覚醒させる!?

「セラサイズ」体験記

細胞学に基づいた科学的な運動で全身を活性化できるという「セラサイズ」。いったいどんなエクササイズなのだろうか。

鎌田幸世＝文　鈴木七絵＝写真

Number Do（Sports Graphic Number Do 2015 vol.19）より

DATA

東京都港区南青山5-6-6　メーゾンブランシュ1 6F　☎03-6805-0943　㊡水・木・金10:00〜20:30、土・日10:00〜18:00　㊡月・火

セラサイズ考案者、小川さんの前職はSE。ゲームクリエイターも経験したという。

1レッスンで20〜30種類のセラサイズを行う。毎週半分以上が新しいメニューに切り替わるため飽きずに続けられそうだ。