



# コアリズムを死蔵から救う 5つの方法

会員 永田 玲子 (52期)

この駄文は、エクササイズDVD「コアリズム」を既に所持し且つこれを十分に生かしていないという、極めてニッチな人々を対象としている。興味はあるが未だ購入に至っていない方にも、あるいは役に立つかもしれない。それ以外の諸氏には、誠に申し訳ないが、今すぐページをめくって本ページの存在をその記憶から消去して頂きたい。

### 方法1 中古屋に売り飛ばすか、 ネットオークションに出品する

浪費の事実は消えないが、今日からあなたは自由である。

### 方法2 吹き替えを笑う

映画やドラマの吹き替えもさることながら、エクササイズDVDの吹き替えは、独自の境地を開いている。特にコアリズムにおける「っほお〜ら、脂肪がぐんぐんっ燃えてるわよう〜っ」、「ったっのしいわねえ〜っ」などの台詞のおちゃらけ具合は、特筆に価する。これで笑えなかったら、あなたはどこかがきつとおかしい。笑いに免疫機能の向上や癌予防の効果があることは、既に報告されているところであり、笑えるところで確実に笑っておくことは生きていく上で有益である。

### 方法3 男性から勇気もろう

エクササイズDVD一般に見られることだそうだが、インストラクターの後方でエクササイズに励んでいる人達は、レベルがまちまちである。視聴者に親近感を持たせるためかもしれない。コアリズムにおいては、後方にいる唯一の男性が、目を見張るほどに下手だ。腰を振るところか、手を挙げるところですら遅れている。

しかもフラフラ。この技術でワールドワイドに売られるDVDに出る決意をした彼の勇気に乾杯し、人生という旅の恥をかき捨てる勇気をもらおう。

### 方法4 楽しんで効果を引き出す

完璧主義者は敗北主義に随する。エクササイズの目標を「基本動作だけでウエスト周りを少しすっきりできればラッキー」という、低い次元に割り切ってしまう。コアリズムの基本的な腰の動作は、①前後、②左右、③一回転、④8の字である。このうち④8の字は難易度が高いので、特に腰痛持ちの人は捨てて良い。①ないし③を次の方法で続けると効果は出てくる(はず)。

まず、腕を振らず、ステップも踏まず、腰を振ることだけに専念する。テンポが速すぎたらカウントを2倍で取ろう。しかし、腹筋だけは必ず意識する。下腹だけでなく、左右に縦に走っている腹筋も「必ず」だ。DVDを再生するほどでもない隙間の時間(歯磨き等)も、思いついたら基本動作を繰り返そう。家族の視線が冷たい? 恥ずかしげも無くコアリズムを購入した御仁が、なにを今さら!!

なお、どうしても腰が動かない人は、「SHINO 美腰」で検索をかけて腰回しの基本を学ぶと道が開ける。また、人は必ず左右非対称で、いずれかのサイドが動きにくいことも覚えておくと救われる。

最後に、実は誰もが知っている最も効率の良い方法について、敢えて書いておきたい。

### 方法5 絶対に(これ以上)買わない

あなたが思っているよりも、あなたという人間は、ずっと意志薄弱で飽きっぽい。