

## 欧米で話題のファンクショナルトレーニング”CrossFit”専用ジム 「リーボック クロスフィット 六本木」が 10 月 1 日(水)にグランドオープン ニコラス・ペタス氏が短時間で効率的なトレーニング法を指導



グローバルフィットネス ライフスタイルブランドのリーボック（所在地：東京都港区六本木一丁目9番10号）がサポートする世界で話題のファンクショナルトレーニング「クロスフィット」が体験できる専用ジム(ボックス)<sup>※</sup>「Reebok CrossFit Roppongi (リーボック クロスフィット 六本木)」が 2014 年 10 月 1 日(水)にグランドオープンします。

クロスフィットとは、日常動作（ファンクショナルムーブメント）を中心に毎回異なったトレーニングを高い強度、かつ短時間で効率良く行うファンクショナルトレーニングプログラムです。基礎運動要素を 10 個に分け、それぞれまんべんなくトレーニングするのが特徴で、歩く・走る・起き上がる・拾う・持ち上げる・押す・引く・跳ぶなど、日常生活で繰り返し行う動作をベースにしているため、基礎体力アップも望めます。

「リーボック クロスフィット 六本木」はリーボックがサポートする国内 6 店舗目のクロスフィット専用のボックスです。鉄棒、登り縄、吊り輪、フリーウェイト、ケトルベル、ローイングマシン、縄跳びなど、クロスフィットに必要な器具を完備し、短時間で効果的なトレーニングが出来る環境を用意しています。トレーニングは、K-1 JAPAN GP 2001 の王者であり、2011 年よりリーボック マスタートレーナーを務めるニコラス・ペタス氏を筆頭に豊富なトレーナー陣が指導します。

クロスフィットトレーニングは誰でも参加でき、個人の体カレベル、年齢、フィットネス経歴に合わせて認定インストラクターがプログラムを調整します。少人数制のクラスで男女が一緒にプログラムを行うのも特徴の一つです。クロスフィット発祥のアメリカでは、軍や警察の育成・サバイバルトレーニングに取り入れられたのをきっかけに広がり、現在、世界中で 10,000 軒を超えるボックスがあり、日本でも新しいフィットネスプログラムとして注目されています。リーボックは、2010 年 1 月にクロスフィットとの 10 年間にわたるパートナーシップ契約を締結し、グローバル展開でクロスフィットをサポートしています。

<sup>※</sup>ボックスとは CrossFit が体験できるジムの呼称



### リーボック クロスフィット 六本木 オーナー/リーボック マスタートレーナー ニコラス・ペタス氏からのメッセージ

クロスフィットはまだ日本では知名度が低いのですが、欧米など海外では非常に人気が高いトレーニングメソッドです。外国人も多い六本木という土地にボックスを構えたのも、クロスフィットを通して日本人と外国人の懸け橋にしたいという気持ちを込めています。強くなりたい人からやせたい人まで、誰でも一緒に取り組みます。クロスフィットで「変わった」「目覚めた」という体験を、ぜひ多くの方にしてほしいです。普段運動をしていない方や、女性にもそれぞれのレベルに合わせて丁寧に教えますので、一緒にクロスフィットを楽しみましょう！怖がらずに一度体験してみてください！

## 施設概要

- 名称 : Reebok CrossFit Roppongi (リーボック クロスフィット 六本木)
- 住所 : 東京都港区六本木7丁目4-8 B1F
- URL : [www.reebokcrossfit-roppongi.com](http://www.reebokcrossfit-roppongi.com)
- 営業時間 : 平日 MORNING 6:30~13:00、AFTERNOON 15:30~21:00  
: 土曜日 10:00~13:00 日曜日 : CLOSE (今後オープン予定)
- プラン : プレミアムメンバーシップ 32,400 円/月  
: プラチナムメンバーシップ 43,200 円/ (Heart& Beauty も利用可)  
: ファミリーメンバーシップ 配偶者 21,600 円/ 2 人目以降 16,200 円  
: ドロップインメンバーシップ 4,000 円 / 日 (全て税込)



## リーボックとクロスフィットについて

リーボックは、2010 年 1 月にクロスフィットとの 10 年間にわたるパートナーシップ契約を締結しました。グローバル展開でクロスフィットをサポートしており、世界大会「CrossFit Games」メインスポンサーを務めるほか、クロスフィット唯一の公式ウェア、フットウェアのサプライヤーです。フィットネスブランドとして、クロスフィットのトレーニングに適したコーディネートにトータルで提案しています。

## 【CrossFit マスタートレーナー紹介】



### ニコラス・パタス

マーシャルアーティストとして 25 年の経験があり、ヘビーウェイトチャンピオンを経て、2001 年に K-1 JAPAN GP チャンピオンを獲得。生涯を通じてワークアウトを行う彼は、効果的なりハビリ法としてクロスフィットに出会う。2011 年よりリーボック マスタートレーナーを務めるほか、2013 年 2 月に自身がオーナーとなり「ハートアンドビューティー」をオープンさせる。今回あらたに、「リーボック クロスフィット 六本木」のオーナーとなる。

## ■国内でのリーボック クロスフィット ボックス

- |                                    |                             |
|------------------------------------|-----------------------------|
| リーボック クロスフィット 六本木 (東京・六本木)         | : 東京都港区六本木7丁目4-8            |
| リーボック クロスフィット ハートアンドビューティー (東京・広尾) | : 東京都港区西麻布3-13-3 カスタリア広尾B1F |
| リーボック クロスフィット 代官山 (東京)             | : 東京都渋谷区猿楽町24-1 ROOB II B1F |
| リーボック クロスフィット 武蔵野 (東京)             | : 東京都練馬区関町北2丁目4-5           |
| リーボック クロスフィット SSC (札幌)             | : 北海道札幌市中央区北10条西24丁目2-10    |
| リーボック クロスフィット アジア (沖縄)             | : 沖縄県沖縄市室川2丁目33-30          |



※リーボックがサポートする、国内のクロスフィット ボックスは上記の 6 店舗となります。

## クロスフィットとは？

クロスフィットとは、ファンクショナルトレーニングをベースとしたストレングス アンド コンディショニングの一種で日常生活において繰り返し行う動作をベースとした画期的なトレーニング方法です。毎回違うトレーニングメニューで 10 個に分けた運動要素を万遍なくおこなうスポーツ オブ フィットネスとして知られています。短期間に爆発的な運動をすることで、効率よく、効果的なトレーニングが可能です。トレーニングの要素は 3 つあり、メニューの基本は体操（腕立て、腹筋、懸垂などすべての運動を含む）、重量挙げ（おもりを使ったダンベル、ケトルベル、バーベルなどすべての運動を含む）、メタボリック コンディショニング（心肺機能を高めるランニング、ローイングなど、主に有酸素系運動）から成り立っています。

## クロスフィットで鍛える“10の基礎運動能力”と“9つの基本の動き”

### 【10の基礎運動能力】

クロスフィットでは、運動能力を 10 個に分け、万遍なくトレーニングすることで、日常生活に役立つ筋肉を中心に鍛えていきます。

1. 「心肺機能の持続力」
2. 「スタミナ」
3. 「筋力」
4. 「柔軟性」
5. 「パワー」
6. 「スピード」
7. 「コーディネーション」
8. 「俊敏性」
9. 「バランス」
10. 「正確性」

### 【9つの基本の動き】

また、クロスフィットには 10 の基礎運動能力を鍛えるための 9 つの基本的な動きがあり、クロスフィットの基礎動作を学ぶとともに、安全な身体の使い方を習得できます。「スクワット」「プレス」「デッドリフト」の動きを習得することにより身体能力の向上につながります。

スクワット		プレス		デッドリフト	
<b>Air Squat</b> 強度 ★ エアースクワット  かかとに重心を移動させ、椅子に座るように腰を落とし、股関節が膝より低くなるまで深くしゃがむ。立ち上がる際には股関節を完全に伸ばしてお尻を締める。		<b>Shoulder Press</b> 強度 ★ ショルダープレス  バーベルを肩の高さで床に水平になるよう持ち上げる。顎を引きながら反動をつけずにバーベルを頭上に押し上げ、肘をロックする。		<b>Dead Lift</b> 強度 ★ デッドリフト  バーベルは腰幅より指一つ分ほど広めの幅で持つ。体幹に力を入れた状態で腰を落とし、背中を真っ直ぐ保ちつつ、低く構え、両腕は伸ばした状態で立ち上がる。逆の手順でバーベルを床に戻す。	
<b>Front Squat</b> 強度 ★★ フロントスクワット  バーベルを肩の高さで床に水平になるよう持ち上げる。この状態を維持しつつ体幹を固め、スクワットをする。立ち上がる際には股関節を完全に伸ばしてお尻を締める。		<b>Push Press</b> 強度 ★★ プッシュプレス  バーベルを肩の高さで床に水平になるよう持ち上げる。膝を軽く曲げ、素早く反動をつけて顎を引きつつ、バーベルを頭上に押し上げ、肘をロックする。		<b>Sumo Dead Lift High Pull</b> 強度 ★★ 相撲デッドリフトハイプル  両足を肩幅 1.5 倍くらいに開き低く構え、両腕を伸ばした状態で一気に立ち上がり、股関節を伸ばす反動を利用して素早く顎の下までバーベルを持ち上げる。逆の手順でバーベルを床に戻す。	
<b>Overhead Squat</b> 強度 ★★★ オーバーヘッドスクワット  バーベルを頭上に持ち上げ、肩甲骨を寄せてバーベルを頭上に押し上げた状態を維持しつつスクワットをする。立ち上がる際には股関節を完全に伸ばしてお尻を締める。		<b>Push Jerk</b> 強度 ★★★ プッシュジャーク  バーベルを肩の高さで床に水平になるよう持ち上げる。反動をつけてバーベルを頭上に押し上げつつ、バーベルの下にはいりこみ立ち上がり、肘をロックする。		<b>Med Ball Clean</b> 強度 ★★★ メッドボールクリーン  腰をおとした状態からデッドリフトの用量でメディシンボールを持ちながら一気に立ち上がり、股関節が完全に伸びると同時に素早くスクワットと同じ用量で深くしゃがみこむ。	

#### 【読者、一般のお客様からのお問い合わせ先】

リーボック アディダスグループお客様窓口  
 0120-810-654（電話受付 平日 9:30~18:00）  
[www.reebok.com](http://www.reebok.com)

#### 【報道関係者からのお問い合わせ先】

リーボック広報事務局（ブルーカレント・ジャパン株式会社内）  
 TEL: 03-6204-4170（電話受付 平日 9:30~18:00）  
 FAX: 03-6204-4142 E-mail: [reebok@bluecurrentgroup.com](mailto:reebok@bluecurrentgroup.com)  
 担当：山下、渡部、若井