



# APECALL!

公営ジムの食事店や表参道界隈にも大勢のハンサムトレーニーが!

公営ジム内にあるレストランで  
食事するトレーニーたちに突撃!

## WHAT'S UP?



東京都野木たうりの大豆ミートのポロネゼ

今日初めて来先です  
**カズアキさん**  
「今日は走ります」と意気込むカズアキさん。仕事はデスクワークで、生活リズムも不規則になるそう。「平日は野菜不足になりがちなので、せめて週末は栄養の摂れる食事を」。夏バテしないよう、体力向上が目標!

これぞ、  
試食です!  
**エイブラムさん**  
10歳からバスケットを続けるエイブラムさん。14年前に東京に来てからは毎週ココに通って練習するそう。「いろいろな大会出るから、大事な試合?.....楽しく好きやつ食べるね(笑)。一番好きな食べ物は「試合後のラーメン」。



運動後すっきり飲める豆乳スムージー。旬の果物と豆乳を使い、お好みでスムージー。

**ビストロ アスリート**  
with カムラッド  
7月11日リニューアルオープン(予定)。メニューも一部変更。東京都渋谷区西原1-40-18 渋谷区スポーツセンター内。営業11:00~20:00(食事のLO)。第1・3月曜定休(ほか施設に準ずる)。  
<http://be-comrade.com/shoplist/co/mrade/athlete/>



イワタテ先輩、ごちひなります!

運動のパフォーマンス向上のために日々の食事は疎かにできない。では普段から運動する人はどんな食事をしているのだろうか。現場で生食を聞かされたら、思わずやって来ました!「ベストフードアスリート with カムラッド」。これはアスリートフードマスターがプロデュースした栄養豊富なメニューを業しめる渋谷区スポーツセンター内のレストラン、「アスリートフード」というコンセプトですが、ヘルシーさはもちろん味のおいしさにもこだわって。食事制限らず、軽食も揃えますよ。と本部の佐藤さん。ここならこんなトレーニングに使える!「速い!」  
6月某日(土曜)12時台にお店に到着。近隣に住む人も利用できるためか、老若男女問わず

お客さんでほぼ満席。トレーニーはここか?と店内を見渡すと、一番に視界に入ったのがカズアキさん。実は最近東京に引っ越してきたばかりで、ここに来るのは初めて。運動できる場所を探してました。と、なんだか嬉しそう。走る前の腹こしらえに野菜たっぷりなカレーを注文。次に目に留まったのは引き締まった体型の持ち主のイワタテさん。その手には腹パルプが!「一緒にニスをしよう。人の若者を持つ間に、少し。と、どうお楽しみください!」休日の暇だからか、賑わいの中で皆さんのびびと奮事をしている。平和な眺めだ。...と思っ



30年もの経験が、お二人さんへ

「アスリート」って、記念にパシヤリ! 時刻は2時。ランチのお客さんが帰りはじめ、いかにスポーツツマンなオカノさんやツジさんが談笑していた。我々でいいですか?と謙遜するお二人は、30年近く一緒にサッカーを歩む仲。このお店は運動が生活の一部になっ



食物繊維豊富なヘルシーなクラムパンのハンバーガーはテイクアウトOK!

**イワタテさん**  
テニス歴10年。クラブにも所属するイワタテさん。普段の食事はタンパク質と野菜が中心で、昼・夜は主食を抜く。「春と秋に開催のテニスの区民大会がモチベーションです。全てはテニスのパフォーマンスのため!」



イワタテ先輩、ごちひなります!

# Tarzan

35人にインタビュー。トレーニング、仕事、やり遂げるモチベーションが湧いてくる!

BE HANDSOME!  
「ターザン」のハンサム宣言!

- 高木美帆
- 葛西紀明
- 上原浩治
- 村田修一
- 中村憲剛
- 堀口恭司
- 八重樫東
- 棚橋弘至
- 宇野薫
- 錦木毅
- 平山ユージ
- 折茂武彦
- 山本昌
- 帝京大学ラグビー部
- みづらじゅん
- 志村けん
- 黒柳徹子
- and more!



# やり遂げる!

いかに**動機**と**継続力**を高め、**目標**に達するか。  
答えは“**トップランナー**”の言葉にある。

