

# Oh!Me

インターネットと連動した  
【滋賀生活情報紙】



4面に  
プレゼント情報!

この情報紙は「滋賀ガイド」と提携しています  
**滋賀ガイド** www.gaido.jp

vol.379・8月11・18日合併号 次号は8/25に発行します  
毎週木曜発行

●Oh!Me編集室/株式会社ヤマブラ:近江八幡市桜宮町294 TEL0748-34-8872 FAX0748-34-8927  
●広告/滋賀毎日広告社:大津市打出浜3-16 TEL077-522-2603 発行部数:100,000部  
●発行/毎日新聞大阪本社開発宣伝部:大阪市北区梅田3-4-5

## 伝えたい! パルクールの魅力

素敵な人 **みやなが かずや**  
**宮永 和也**さん(大津市在住・24歳)

強い心と体を作ることを目的としたフランス生まれのスポーツ「パルクール」。宮永和也さんは関西を中心に活動するパルクールチーム「NaGaRe(ナガレ)」の代表を務め、パルクールの普及活動に力を入れている。

### 映画をきっかけに

1本の映画が人生を変えることがある。それもレンタルビデオ店でたまたま手にした作品が……。宮永さんのパルクールとの出会いがそうだった。8年前、

フランスでパルクールをする集団「ヤマカシ」の映画を見たとき「自分がやりたいのはこれだ!」と直感した。特別な道具を使わず、周囲にある環境を利用して「跳ぶ」「走る」「登る」などの動きで体を鍛える。技は大きく分けて7種類。手すりを跳び越える「ボルト」や受け身のような「ロール」など。軽やかな身のこなしと、人と競うのではなく自分で自分の心と体を鍛える姿に感銘を受けた。



高校時代にバドミントン部に入部したものの、練習がきつくて1週間やめてしまった宮永さん。スポーツ好きとはいえないが、パルクールには大きく引かれるものがあった。

### 本場フランスで学ぶ

パルクールをやってみよう!と決意した宮永さんだが、当時、やっている人はほ

んどいなかった。インターネットで調べて、動画を見ながら見よう見まねで練習を始めた。何百、何千回とトレーニングを積み、自分に自信を持ち、最終的には恐怖心を乗り越える。体だけ

でなく心も鍛えられるのが楽しくてトレーニングに打ち込んだ。

06年、インターネットを通じて知り合った人たちと「NaGaRe」を設立し、本場のパルクールを学ぶため知人とフランスに行くことになった。いざ行ってみると、それまでで自分がやってきたトレーニングとは大きく違っ

ていた。時間や距離、回数が比べ物にならないほど多く、できない人がいると他のメンバーが励ましたり手助けをしたりする。

高い所を跳んだり壁をよじ登ったりと、日本ではまだまだ危険なスポーツと誤解されることが多いが、パルクールの目的は難しい動きをすることではない。精神的、肉体的に自分を鍛えることにある。



壁をよじ登るトレーニング



NaGaRe アドレスはこちら <http://nagareparkour.jp>

パルクールの動画が「NaGaRe」のウェブサイトから見られるよ!

「パルクールというフランス語には『自分の道を行く』との意味もあります。一人一人のレベルに合ったトレーニングをしますので、誰にでもできますよ」

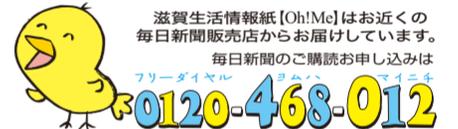
### 多くの人に魅力を伝えたい

パルクールのルーツは60~70年前、フランスの軍人が自然の中で生活しているアフリカの原住民と出会い、すばらしい身体能力を持っていることに感銘を受けて軍事訓練に取り入れたところにある。スポーツとして親しまれるようになったのは20年ほど前から、現在では英国の学校の授業やロシアの

刑務所の訓練にも取り入れられている。ただ、日本ではまだ競技人口がわずかに1000人程度とマイナーなスポーツ。大規模なグループはNaGaReのほかに、東京(PKTK)と名古屋(Butterfly)にある程度だ。

少しでも多くの人にパルクールのよさを伝えたい! 宮永さんたちはそんな熱い思いで、大阪や京都、大津などで練習会や教室を開いている。

(取材・澤井) 詳しくは [www.gaido.jp/3791](http://www.gaido.jp/3791)



「肌なじみが良くしっとり!」しっとり肌肌がかたえてくれる感じ。化粧水、乳液、下地と時間かけてもつばつばつたのにコレだと続けられる。などの声が届いています。コラーゲンが配合されたジェ

TVで話題!!  
喜びの声が続々と!!  
気になっていた目元、口元、頬。年齢を重ねるとともに増える肌の悩み。女性の年齢は肌で分かる。言われませんが、まさにその通り。年齢は肌で分かる。言われませんが、まさにその通り。年齢は肌で分かる。言われませんが、まさにその通り。

# コラーゲン補給は いかがですか?



新日本製薬株式会社  
本社:福岡市中央区赤坂1-14-22  
※ご注文の際は、キャンペーン番号300493を見てからお伝え下さい。  
※お得な定期コースもありません。詳しくはお電話です。

初回購入特典!  
さんにもオススメです。  
美容ライター/林めぐみ

キャンペーン専用URL <http://m-sns.jp/157/>