

抗わず、ゆっくり、自然体で豊かに歳を重ねていくための、知恵と習慣。

ベジィ
vol.108

楽しむウェルネスライフ

vegggy



美養生

スローエイジング



セレンディップトラベル
SERENDIP
TRAVEL

トルコ 悠久の時を訪ねて

山田豊文・山田知世

老いない生き方

島田伸幸

未来を養うレシピ

HIROE

ファッションモデル

ウォーキングプロデューサー

2021年、51歳の時に未経験から海外モデルに挑戦し、パリ・ミラノ両コレクションにおいて海外ブランドのランウェイショーへの出演を果たす。現在もパリ・ミラノ・日本を拠点に、現役モデルとして国内外で活躍中。現在は、モデルだけでなく講師やプロデューサーとして、「年齢や肩書に縛られず自分を生きる」ことを伝え続けている。

谷山太祐

Taniyama Daisuke

一般社団法人ウェルネスビュー

ティライフ協会代表理事

ライフダイエットコーチ

1981年大阪府生まれ。甲子園に主将として出場。近畿大学商経学部を卒業後、「NOMOベースボールクラブ」一期生となる。2012年にダイエットジムを創業。2015年ミスユニバース兵庫オフィシャルトレーナーに抜擢。世界10ヶ国にクライアントを持つライフダイエットプログラム「ONE BODY」を主宰し、コーチ育成にも尽力している。

身体の調律師 & パリコレモデルが語る

“歩く”を変える「リトスセラミック」 ～51歳でランウェイに立てた秘密～

毎日、無意識に繰り返している“歩く”という動作。その質を整えるだけで、身体も心も見違えるほど変わるといいます。教えてくださったのは、身体の調律師として世界10ヶ国・延べ2万人以上を指導してきた谷山太祐さんと、公私ともにパートナーであり、51歳でパリコレデビューを果たしたモデル・HIROEさん。歩くことを極めたご夫妻に、その一歩を支える「リトスセラミック」シリーズについて語っていただきました。

人生100年時代に大切なのは、
“日常の一歩”でした

——谷山さんが美しく健康でいるためのボディメイクで、もともと大切にされているのが「歩くこと」だそうですね。

谷山 ええ。よく「自分の道を歩く」と言いますよね。人生100年時代を自分らしく生きるには、最後まで自分の足で歩いてこそだと思っんです。ただ、何もしなければ筋肉は衰え、歩くことすら難しくなる。かといって、一生懸命運動する必要はありません。

私がおすすめるのは、“日常の一歩”を見直すこと。デスクワークの方でも、1日に3000～5000歩は歩いています。誰もが毎日続けている動作だからこそ、その一歩への意識を変えるだけで、これから先のスタイルや健康、人生そのものに大きな違いが生まれるんです。

——その実例が、HIROEさんですね。

HIROE 私は20代でモデル事務所に入りましたが、当時は「先輩の背中を見て覚えなさい」という時代。見よう見まねではうまく歩けず、自信をなくして2年で辞めました。

その後、ボディストレッチと出会い、身体の仕組みを学ぶことに没頭しま

した。気づいたのは、私に足りなかったのが「魅力」ではなく「知識」だったということ。『日常の一步』への意識を変え、歩き方を見直しただけで脚の形が変わり、身体がぐんと楽になりました。

その感動を伝えたくて指導者の道へ進み、夫である太祐さんのメソッドと出会い、自分の可能性を信じて歩き続けた結果、まさか51歳でパリコレのランウェイを歩く日が来るなんて……。その変化を、他の誰でもない私自身が一番実感しています。

——歩き方が、人生まで変えたのですね。では、その一步はどう整えればよいのでしょうか。

HIROE パリコレのランウェイでも日常でも、美しい歩き方の基本は同じです。まず重要なのが「姿勢」。私たちは立ち方や座り方を習う機会がないまま大人になるので、どうしても自己流になり、無意識に腰が反ったり脚が開いたり……。そうした日々の癖が0脚や腰痛などの不調につながっているんですね。

谷山 そして、もう一つが「呼吸」です。誰もが1日に15時間以上、立つか座るかの姿勢で過ごし、約2万回もの呼吸をしています。どちらも無意識に続けていることですよね。逆に言えば、姿勢と呼吸を整えるだけでも、歩き方は

変わっていきます。

しかし、いざ「整えよう」としてもうまくいかない方が多い。その大きな原因が「過緊張」です。仕事や家事、介護、育児……。みなさん本当に頑張りすぎですし、SNSやニュースによる不安感、睡眠不足、電磁波などの影響で、心身が休まる時間がありません。その結果、筋肉がこわばり、正そうと頑張るほど、かえって力が入ってしまうのです。

だからこそ私たちがお伝えしているのは、「頑張らない、我慢しない、疲れない」ウォーキングメソッド。そして、そのサポートとしておすすめしているアイテムがあります。

——コンセントに挿したり、ペンダントを身につけたりするだけで、心身をリラックスへと導く「リトセラミック」シリーズですね。

谷山 このシリーズのすごいところは、自然と「呼吸が深くなる」こと。呼吸というのは、プロのマッサージを受けるとか、ゆつくり湯船に浸かるとか、よほど意識的に促さないと変わらないものなんです。それが、日常に取り入れるだけで勝手に変わってしまう。

呼吸が深まれば、こわばっていた筋肉はゆるみます。平衡感覚が整ってまっすぐ歩けるようになり、力みが抜けるぶん疲れにくい。結果、美しく健

康的な歩き方ができるようになるんです。

挿すだけ、身につけるだけ。プロも驚いた体感とは？

——お二人とも「リトセラミック」を愛用されているそうですね。そのきっかけから教えていただけますか。

谷山 2019年にボディメイクスタジオをオープンした頃、取引先の方から空間を活性化するアイテムとして紹介されたのがきっかけです。

まずはスタジオのコンセントに『フリーエレクトロン』を挿した状態と抜いた状態で比べたのですが、マシントレーニングで筋力と身体のバランスに明らかな違いが出たんです。さらに驚いたのがペンダントタイプで、身につけた瞬間に呼吸の深さや視界のクリア

さが変わり、前頭葉のあたりがガツと開くような感覚があつて。もう間違いないと、その場で購入しました。

——その場でご購入されるほどだったんですね。それから、スタジオやご自身に変化はありましたか。

谷山 体験トレーニング後の新規入会率が上がり、お客様からは「居心地がいい」と言っていただけになりました。スタッフもお客様も和やかで、コミュニケーションが自然と生まれる。おかげで、コロナ禍に入るまで売上は右肩上がりでした。

私自身も常にペンダントを身につけていますし、就寝時は枕元のコンセントに『フリーエレクトロン』よりエネルギーの高い『ゼンティグリス』を挿しています。リカバリーする力がすごいので、翌朝スッキリ目覚められる。少しお酒を飲みすぎた日でも、朝には



写真は、2026-27年秋冬ミラノ・ファッションウィークでの「サスファイ (SA SU PHI)」のランウェイを歩く HIROE さん。『プラダを着た悪魔 2』でミランダ役を演じたメルル・ストリープが同ブランドのコートを着用していることで話題を集めています。



谷山さんがHIROEさんの身体を調律している一コマ。世界10ヶ国で延べ2万人が受講した谷山さんの呼吸とウォーキングのメソッドは、単なるノウハウではなく世界にたったひとつのカラダを大切に、シンプルで豊かになる生き方を実現させてくれます。

すっかり軽くなっています。

持ち運びしやすいので、『ゼンティグリス』は電磁波などのストレスを受けやすい飛行機や新幹線に必ず設置しますし、海外のホテルでも欠かしません。USB Type-C端子があれば『ゼンティグリスCタイプ』も使います。疲れ方がまったく違うので、いまや移動には欠かせない必需品です。

HIROE 私もペンダントタイプを愛用しているのですが、部屋でも移動中でも、つけていると気持ちがすごく落ち着くんです。昔からひどかった肩凝りも気にならなくなり、頑張らなくていい状態でいられるんです。

正直、つけ始めた当初はそれほど劇的な実感はありませんでした。ただ、スポーツをしている息子に1週間ほど貸したことがあって、手元になくなって初めて「あれ?」と思ったんです。身体がズーンと重くなって、急に重力を感じるというか……。普段つけていたからこそ、これほど身体が軽かったんだと身をもって知りました。

頭のノイズが整うと、
人生の決断が変わる

——もう7年近く「リトスセラミック」を使い続けていらつしやいますね。長く使ってこそ見えてきた変化はありますか。

谷山 私はプロとして延べ2万人以上の身体に関わり、その前はプロ野球選手を志して20年間、本気で野球に取り組んできました。パフォーマンスを上げるメソッドや商品も数えきれないほど試していますが、これほど心身のバランスを整えてくれるものはない、本物のアイテムだと思っています。

しかも使い続けていると、頭の中のノイズまで整い、迷いや雑念が取り払われていく。コロナ禍でスタジオからオンライン指導へ切り替える大きな決断も迷いなくできましたし、ビジネスをサポートしてくれる先生と出会ったり、本の出版が急に決まったりと、人生の巡り合わせも明らかに変わ

りました。

——HIROEさんが51歳でパリコレに挑戦しようと決められたのも、そこが大きかったのでしょうか。

HIROE そうですね。私たちは日々「失敗したらどうしよう」「今の年齢では遅いかも」といった雑音の中に生きていますが、それが静かになると、本当にやりたいことが見えてくるんです。

私がああ舞台に挑めたのも、「リトスセラミック」のサポートで迷いや不安がクリアになり、スッと自分軸に入って行動できたからだと思います。

——力を抜いたほうがうまくいく。それは歩き方に限った話ではなさそうですね。

谷山 そうなんです。「リトスセラミック」は、能力を上げるとか、パワーをもたらえるというものではありません。環境から受けているマイナスの影響を軽減し、本来の能力を引き出してくれる。頑張ることではなく、手放すことを最優先にしている私たちのメソッドとも親和性を感じています。

力を抜くと、歩き方が変わる。歩き方が変わると、身体が変わる。そして気づいたら、生き方まで変わっている。私たちがまさにそうでした。ぜひ、ご自身の可能性を信じて、まずは今日の一步を意識してみてください。

長年の研究と信頼のリトスセラミックス 大学研究機関による各種臨床検査にて安全性を確認



ダイヤモンド ドリームペンダント

88,000円(税込) サイズ:17(mm)

身に着けるだけでおなかの奥の温度が上がり、気持ちを穏やかに。



ライフクリニックペンダント

165,000円(税込) サイズ:21(mm)

「ダイヤモンドドリーム」の機能をさらに高めたペンダント。ストレス要因から体を守る。



ウルトラワンペンダント

275,000円(税込) サイズ:22(mm)

ペンダントシリーズの最高峰。静養中の方やメンタルケアをしたい方、プロのアスリートの方にもおすすめ。



ゼンティグリス

550,000円(税込)

縦29×横62×高さ33(mm)本体のみ至高の癒し空間へ。リトスセラミックの技術を結集した最高峰モデル。



商品の問い合わせ先/だい先生 頑張らないライフダイエツト 公式 LINE アカウツト