

KAMUI PARK代表、ストリートワークアウトインストラクター **小山 カムイ**
KAMUI PARK Representative and Street Workout Instructor **Kamui KOYAMA**

●ストリートワークアウトとは？

みなさんはストリートワークアウトというものを存じてでしょうか？ ストリートワークアウトとは、公園などで「筋トレが遊びになる」運動方法で、鉄棒・平行棒などを利用して行う自重トレーニングです。運動経験や運動能力に関係なく、老若男女誰でも手軽にでき、遊び感覚で体づくりができる新しいスポーツです。2000年台から東ヨーロッパなどで盛んになり、現在は世界中に広がっています。ストリートワークアウトは、ラトビア共和国に本部がある世界ストリートワークアウト連盟(WSWCF)がとりまとめています。私は、連盟から認められた公式の設備を備えた「KAMUI PARK」というジムを設立し、普及啓発に努めています。



写真1 アメリカのビーチでの様子



写真2 ワークアウトの様子(本人)

●ストリートワークアウトの魅力

私自身、元々筋トレ好きということもあり、YouTubeでストリートワークアウトの動画を偶然見て知り、近所の公園の子供用の鉄棒を使って始めました。器具のある施設などに行かなくても、近所の公園でも、「頑張ればすごいことができる！」という未知の世界への憧れみたいなものを持てるのがストリートワークアウトの一番の魅力です。

私自身、ワークアウトに適した鉄棒を見つけるとやってみたくになります。ジムでやるのと屋外でやるのとでは、気分が違います。鉄棒のある場所をネットで

探し、自分で行って見た所は、「関西ストリートワークアウト公園マップ」に記録し、公開しています。

●公園での活動と課題点

「KAMUI PARK」の近隣にお住まいの方々は、ジムに来てトレーニングを行っていますが、全国の愛好家の人たちは、それぞれ近所の公園の鉄棒などでワークアウトを行っています。

日本ではまだ認知度の低いスポーツなので、公園でトレーニングを行っている、他の公園利用者からの視線を感じたり、大人数で集まっていると公園管理者から声を掛けられたりする事もあります。

自治体や公園管理者の方と話をさせて頂いたこともあるのですが、ワークアウト用の鉄棒を公園に設置するには残念ながら至っていません。しかし、一般的な高鉄棒と平行棒があれば、多くのメニューをこなすことができます。

●今後の目標

コロナ禍の今、屋外で密にならない公園という場所は利用者が増えています。ストリートワークアウトは公園で気軽にでき、健康維持にも最適かと思えます。私としては、鉄棒がある場所がもっと増えてほしいと思っています。「楽しめる場所があると良い」というシンプルな思いから活動していて、民間のスポーツジムへの導入は徐々に増えてきているので、少しずつ普及していければと思っています。同時に、資格取得者を増やすノウハウを作成したり(連盟公認のインストラクターは国内では現在3名)、教育環境を整えたり、イベントや大会を開催していくプランがあります。ストリートワークアウトが少しずつ広まっていくことを夢見ています。

【KAMUI PARKのホームページ】

<https://www.kamui-park.com/>

<https://www.facebook.com/KamuiPark/>