

# 第4回 FITNESS CLUB広尾 “ベストパフォーマンス賞”発表!

FITNESS CLUB HIROOをご利用くださっている会員様の中から、私共の施設の利用を通して成果を出された方を、勝手ながらベストパフォーマンス賞に選ばせて頂きました。  
ここに、第4回ベストパフォーマンス賞を発表致します。

## 高畑 市三 様



フィットネスクラブ広尾の前身であるWOW'D広尾のオープン当初から週3~4回のトレーニングを欠かさない高畑様。そのトレーニングは毎回2時間にも及びます。ストレッチ、ウォーミングアップのバイク20分から始まり、上半身のウェイトトレーニングは4種目を10回×3セット、下半身は2種目を10回×3セット、腹筋は2種目を10回×3セットに加えて傾斜台を使った腹筋を100回行っているとのこと。最後にランニングを40分~50分でトレーニング完了です。その他、最近ではラディカルパワーに参加されたりとトレーニングの幅を広げていらっしゃいます。



そんな高畑様は実はマラソン倶楽部のメンバーでもあります。30年前に参加された青梅マラソン。30kmを2時間50分というタイムで走り抜き、いつかはフルマラソンで完走したい...  
という思いを常に胸に抱いていらっしゃったそうです。そんな折、フィットネスクラブ広尾のマラソン倶楽部の発足をきっかけにフルマラソンへの熱い思いがよみがえり、入部を決意！高畑様の第2のマラソン人生がスタートしたのです。マラソン倶楽部入部後、昨年3月の立川マラソン10kmに参加されたのを皮切りに、合計5つの大会に参加され徐々にタイムを伸ばしていらっしゃいます。今年の4月のハーフマラソンでは目標だった2時間を切る見事な結果を残されました。

そして今年の目標はもちろんフルマラソン！1月のジムイベントの書初めでも『マラソン完走』との目標を掲げてくださっていました。なんと12月にはホノルルマラソンに参加予定の高畑様。フルマラソン完走に向け現在もトレーニングに余念がありません。週1回の皇居ランニングの自主トレーニングも欠かさないとのこと。素晴らしい取り組みの高畑様に今後も注目です！マラソン倶楽部のおかげでマラソンが再開できたと語ってくださった高畑様。

これからもフィットネスクラブ広尾は高畑様を応援していきます！！

