

仮想現実（VR）のゲームやアトラクションが身近になるなか、筋力トレーニングにもVRを活用する動きがあるという。「VRで本当に体が鍛えられるのだろうか？」。疑問を晴らすには実践あるのみ。記者（29）が早速体験してみた。代々木公園の近くにあるシヨールーム「ファン・アンド・ボディー」（東

新サービス 記者がチェック

汗だらけでゲーム熱中

VR×筋トレ

京・渋谷）では、VRを使った複数のトレーニングが体験できる。「これはゲームをしながら体幹を鍛える『イカロス』というマシンです」と、同施設を運営するレゾロジック（同・港区）の根西洋行マネージャーが案内してくれた。

白い機体につづぶせに乗り、前後左右に体重移動すると、VRの中で空中を飛び回れるらしい。しかし見たところ、ただの遊具にしか見えない。「これで本当に体が鍛えられるの？」と最初はなめていたが、実際に乗ってみるとこれがかんきつ。気を抜くとすぐ前のめりに倒れてしまい、

なかなか元の状態に戻れない。中腰の姿勢でバタバタしていると、1〜2分で疲れてしまった。記者は週末のジム通いを自ら課しているが、早くもフライドが折れた。想像よりずっと筋肉に負荷がかかるのだ。体幹のトレーニングで



「イカロス」でのトレーニングは気を抜くとすぐ前のめりに倒れてしまう

未来のスポーツの姿!?

は、床の上で腕立て伏せの姿勢を保つ「プランク」が一般的だが、上半身に体重が乗らないので胸や肩の筋肉はなかなか鍛えられない。イカロスは上半身にも体重がかかりやすく、プランクと比べて筋肉を2倍使うと言われている。効果的に鍛えられる。何度も挑戦しているとコツがつかめて、フワフワと空中を飛んでいるような感覚を味わえた。これがクセになり、あまり苦しさも感じなくなる。「VR×筋トレ」の醍醐味を知った瞬間だ。次に挑戦したのは、舟こぎマシンにVRを組み合わせた「ホロフィット」。これは有酸素運動をしながら、VR空間の中で南国の水辺などをボ

ここがポイント 軽い酔いにまだ課題

スポーツにVRや拡張現実（AR）を活用する動きが広がっている。野球やサッカーの試合をVRで観戦するオーストリアのスタートアップ「ドローンボール」さながらにエネルギー弾を撃ち合う競技（HADO）まで様々だ。

記者が試した「VRフィットネス体験」は1人1時間の利用で3000円（税込）。VRやARで運動の楽しみ方が広がると、あまり運動をしていなかった人が運動を始めるきっかけになるかもしれない。

一方、コンテンツの種類が少なかったり、「VR酔い」を起こしたりとまだまだ課題も多い。実際に記者もVR酔いで軽い頭痛を感じてしまった。機器の改良やコンテンツの充実が待たれるが、将来はれっきとしたスポーツとして市民権を得るかもしれない。（佐藤雅哉）