

2025年7月14日

トータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社

2025 ミス・ユニバース®・ジャパン オフィシャルトレーナー池澤智が 世界レベルの美をつくり出すグループレッスンを実施



2025 ミス・ユニバース®・ジャパンのオフィシャルトレーニングジム「トータル・ワークアウト」を運営するトータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：山本英俊）が、セミファイナリストに向けた全3回のグループレッスンを実施しました。

講師を務めたのは、トータル・ワークアウト代表であり、2025 ミス・ユニバース®・ジャパン オフィシャルトレーナーの池澤智。フィットネス先進国アメリカのカラダづくりに精通し、常に世界レベルの最先端トレーニングに携わる池澤智が、日本を代表するオピニオンリーダーに提案する「しなやかでアクティブなカラダ」を手に入れるため、カラダづくりの成功の9割を左右するという食事（栄養素）に関する講義と、カラダの中心からダイナミックな動きができるようになるためのトレーニングを指導しました。

トータル・ワークアウトで、アスリート、俳優やミュージシャン、モデルなど「表現力」を求められるクライアントのカラダづくりに幅広く携わる池澤智ならではの、カラダとココロの整え方、ウェルネスへの向き合い方を伝えることで、多くのセミファイナリストの方々に、表面的な美しさにとどまらず、カラダの内側から発せられるエネルギーが作り出す美しさをご理解いただく、密度の濃い時間となりました。

オフィシャルトレーニングジム「トータル・ワークアウト」



1987年、米国シアトルに創設されたパーソナル・トレーニングジム。2001年に日本初のパーソナル・トレーニングに特化したジムをオープンして以来、「最短で最大の結果を出すトレーニング」と「パーソナル・トレーナーの質の高さ」「最高の設備と最先端トレーニングの提供」で著名人やアスリート、モデル、経営者といった幅広いユーザーから支持されている。東京に2店舗（渋谷、六本木ヒルズ）・福岡に1店舗展開。

池澤智プロフィール



パーソナル・トレーニングジム「トータル・ワークアウト」代表
フィットネスの本場アメリカで修業した日本初の女性パーソナル・トレーナーとして、俳優やモデルといった多くの文化人のボディメイクを手掛け、今年で30年。絶大な支持を得て、パーソナル・トレーニング界をけん引し続けています。
2012年に、ミス・ユニバース・ジャパン オフィシャルトレーナーに就任。トレーニングだけでなく、食やメディカル、ライフスタイルまで幅広い知識をもとに、世界レベルの美を追求したボディメイクを指導しています。

オフィシャルトレーナー池澤智がミス・ユニバース®・ジャパンに提案する 「しなやかでアクティブなカラダ」とは？

かつて日本人が抱いていた「細ければ細いほど美しい」という概念は過去のものとなり、ミス・ユニバース日本代表に求められるのは、世界レベルの価値観の中で自らの意思を表現できるパワーを備えたカラダ。池澤智が以前から提唱している「しなやかでアクティブなカラダ」です。

「しなやかでアクティブなカラダ」とは、筋肉があり、適度に脂肪も備えた健康美のあるカラダ。そして、頭で思った通りに動かすことができる機能的なカラダを意味します。さらに具体的に言えば、2つ以上の筋肉を連動させた、しなやかな動きができるカラダを指します。

■全3回のグループレッスン概要

第1回 “なりたい自分”になるための食の座学（2025年6月1日実施）

池澤智プロデュースのテキスト「FOOD BIBLE」を、ミス・ユニバース・ジャパン仕様にカスタマイズして配布。カラダづくりの成功を左右するのは「運動1割、食事9割」と池澤智が明言するほど重視すべき、食と栄養素の正しい選び方について講義しました。さらに、ビューティページェントという“魅せる自分”を手に入れる特別な環境下での具体的なノウハウも伝授。

タンパク質が重要という認識が広まってはいるものの、1日に必要な量を具体的に把握している人は少なく、成人に必要な1日のタンパク質量が約70gと聞くと会場に驚きの声が響きました。



第2回 “しなやかでアクティブなカラダ”を手に入れるためのトレーニング①（2025年6月14日実施）

事前アンケートによると、週3回以上カラダを動かしているセミファイナリストは40.9%、週1～2回の方は47.7%と、大半の方が日常的にカラダを動かしています。しかし、池澤智の指導のもと実際にカラダを動かすと、正しい使い方ができておらず、左右のアンバランスや誤った部位への負荷が高まっていることが明らかになりました。そこで、まずは自身のカラダの状態や課題に「気づく」ための動き、そして「問題点を整える」ためのトレーニングを実施。筋肉を増やすことよりも、今ある筋肉を「使いこなす」ことを目指します。あわせて、舞台本番に向けた緊張やストレス対策として、自律神経を整える「呼吸」もレクチャー。

「自分のカラダとココロは、自分でコントロールできる」状態を目指し、自宅でもカラダづくりに取り組んでいたためのホームワークをお渡ししました。



第3回 “しなやかでアクティブなカラダ”を手に入れるためのトレーニング②（2025年7月10日実施）

7月14日に開催されるミス・ユニバース・ジャパン プレリミナリー、7月16日のミス・ユニバース・ジャパン ファイナルを目前に控えたこの日は、ハイヒールでのウォーキングで凝り固まった足裏のアーチや太ももを緩めることからスタートし、カラダの正しい使い方を最終確認しました。

第1回でお伝えした食事管理、第2回で実施した自宅でもできるトレーニング、これらにどれだけ真剣に取り組んできたかが明らかになる瞬間でしたが、皆さんの進化されている様子に池澤智の顔がほころびました。

パーソナル・トレーニングはカラダの形を整える場と思われがちですが、池澤智曰く、人間の表現力の大半はマインドにあり、カラダはむしろ「道具」。正しく使えるよう根本から整えておけば、そのカラダで何をするか、何を表現するかという次のステップに進めます。そのため、トータル・ワークアウトでは、ミス・ユニバース・ジャパンはもちろん、カラダづくりに取り組むすべての方に、カラダとココロを総合的にとらえたトレーニングとライフスタイルを提案しています。

**ミス・ユニバース®・ジャパン とは**

世界で活躍する“本当に美しい女性”——豊かな人間性と知性で人々を魅了し、社会に影響を与え、社会的に自立している女性の発掘・育成・発展を総合的にプロデュースし、日本および世界で活躍する女性リーダーを世に送り出します。

ナショナルディレクター：美馬 寛子
運営会社：株式会社MY group
URL: <https://missuniversejapan.jp/>

「2025 ミス・ユニバース・ジャパン ファイナル」は、2025年7月16日（水）渋谷区文化総合センター 大和田・さくらホールにて開催されます。

トータル・ワークアウト 店舗情報

■トータル・ワークアウト渋谷店 渋谷駅より徒歩5分、プライベートな空間で安心フィットネス
〒150-0044 東京都渋谷区円山町3-6 E・スペースタワー3F

■トータル・ワークアウト六本木ヒルズ店 六本木駅からコンコースで直結。便利な立地とおしゃれなエリアが魅力
〒106-0032 東京都港区六本木6-4-1 六本木ヒルズ メトロハット／ハリウッドプラザ B2F

■トータル・ワークアウト福岡店 中洲川端駅より直結。いつでも気軽にフィットネスを！
〒810-0801 福岡県福岡市博多区中洲3-7-24 gate's 6F(中洲川端駅上)

トータル・ワークアウト各店舗には、池澤智が考案した、美しいカラダを作るための「高タンパク質・低脂肪・低糖質」はもちろんのこと栄養密度や質にこだわったメニューを提供するカフェ「TOTAL FOODS」がある。

URL: <https://totalworkout.jp/> インスタグラム: [@totalworkout_official](https://www.instagram.com/totalworkout_official)

運営会社：トータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社

本社所在地：東京都渋谷区

事業内容：フィットネスクラブの経営・運営

※ジムを運営するトータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社は、円谷フィールズホールディングス株式会社のグループ企業です。

<本件ならびにトータル・ワークアウトに関するお問合せ先>

トータル・ワークアウト 宇井
TEL:03-5784-4497
Mail: ak-ui@totalworkout.jp