

海外生活 エッセー

北京事務所

私のお気に入りの場所 ～中国のスポーツジム～

(一財)自治体国際化協会北京事務所 所長補佐 橋本 友彰 (愛媛県派遣)

私は自宅から自転車で約 20 分の高級ブランド店やオシャレなショップが多く入っている商業複合施設にあるスポーツジムに通っています。外国のスポーツジムは日本とは違ったトレーニング環境や雰囲気のため、さまざまな刺激が得られ、大変充実したトレーニングを行うことができます。今回は私のお気に入りの場所である中国のスポーツジムについて紹介します。



スポーツジムが入っている商業複合施設

➔ スポーツジムのタイプ

中国のスポーツジムは、大きく 2 つのタイプに分かれると思います。

1 つはマンションに併設されたスポーツジムです。居住者が回数制限なく無料で利用出来る施設が一般的です。小規模施設であれば、健康増進に最低限必要なトレーニング器具しか設置されていませんが、大規模施設であれば、トレーニング器具の種類も充実しており、複数のウォーキングマシンやプール等もあります。

もう 1 つは単独のスポーツジムです。北京市の場合、利用料金は年払いの場合が多く、年会費 1 万 5,000 円～36 万円程度と幅があります。また、追加費用を支払うと、日本と同様に中国でも流行しているパーソナルトレーニングを受けることができる施設もあります。

➔ お気に入りの場所

私が通っているスポーツジムは、充実したトレーニングが出来るようさまざまな器具が整っています。

例えば、ダンベルは 1～50kg まで揃っていますが、私が住んでいるマンションに併設されたスポーツジムでは 1～20kg までしかなく、日本でも一般的に 1～30kg まで揃っていれば、トレーニング器具が充実しているといわれます。

日本でも、私が通っているスポーツジムと同程度の充実したトレーニング器具を有するスポーツジムはありますが、施設が古くて清潔感がなく、利用者は一部の筋トレマニアのみというところが多い印象です。しかし、私が通っているスポーツジムはオシャレな雰囲気で清潔感があるため、一部の筋トレマニアだけでなく、健康増進のために利用する人や、自分の理想の身体とするために利用する人など、さまざまな人たちが利用し、充実したトレーニングを行っています。

スポーツジムは、私の中国生活における中心的な場所となっています。私は今日もスポーツジムへ行き、体を鍛え、汗を流していることでしょう。読者の皆さまも中国に来られる機会があれば観光地だけでなく、ホテルにあるスポーツジムにぜひ行ってみてください。そこにはきっと新たな刺激があるはずです。



私が通っているスポーツジム