UOMO

総ページ数 124
史上最大の 総勢800人超
SNAP大特集

愛されスタイル、大増量中！

[ウオモ] 02
february 201
定価780
http://www.webuomo.jp

「日本一おしゃれな大人は、誰だ？」

800人超えスナップでわかった、さりげない、ちょうどいい、おしゃれな大人がしていること！

大本命アウターはチェスターコートだった！
旬のニットはバルキーとタートル。
スーツはこなれた英国風。
ワントーンコーデか、差し色は赤で！
大人のボトムスはリジッドデニムとキレイめ楽パン。

Winter Fashion Snap Special

年末年始、買わずにはいられない！

まさかの予約完売!? ずっと使える小物は、今買うのが正解！
鮮度が高く、長く愛せる、2万円以下の名品図鑑。
財布と名刺入れは毎年新しくするのが吉!!

さりげない
ベーシックが
トレンド

幸せな食卓、人生最高の鍋。
カッコよくなくていい!? プレゼン上手への道。

杉山耕平「男磨き隊」が行く

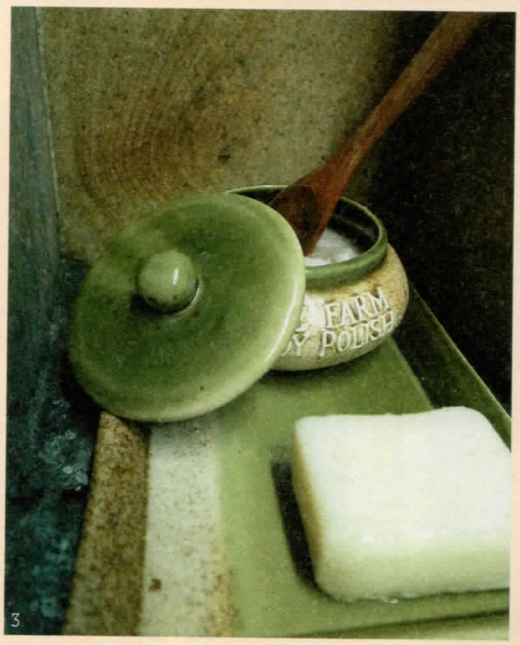
フィリピン「THE FARM」の全身メンテナンスってなんだ？

Photos&Text:Kohei Sugiyama

Profile:Kohei Sugiyama

衣・食・住、趣味に至るまで心地よいライフスタイルを追求するトゥモローランド プレス。中でも幼少期より行っているというスキンケアの知識はオタク級。

本誌でもお馴染み、男性向けの健康＆美容にも造詣が深いトゥモローランド プレスの杉山耕平氏。今回は、プライベートで訪れた話題のヘルス・スパ「THE FARM」を自らレポートしてもらった。



1無限に続く（？）自室の庭。奥に仕切りはなく、そのままジャングルが続く。目覚めると野生動物が目の前に！ということも。2休憩所でひと休み。3シャワールームにココナッツオイルのスクラブと石鹸が常備。セルフケアが可能。

男だって癒やされる究極のリラクセーション

フィリピンはマニラから南へ1時間半、サンベニートという町に、世界中のセレブリティを虜にするというヘルス・スパリゾート「THE FARM」がある。男一人、日々の喧騒から離れ、最高の癒やしを求めて旅立った。聞き慣れないヘルス・スパリゾートという言葉だが、文字どおりリゾートホテルに滞在しながら、心身ともに健康を取り戻すことを目的とした施設である。その治療方法は、西洋医学に基づき健康状態を明確にしたうえで、東洋医学的なアプローチから心身のリラックスや治癒を目指すというもの。不摂生極まりない日常生活を送る私が、どのくらい生まれ変われるものなのか。

広大な敷地内には熱帯雨林の大自然と近代建築物とが共存する。到着するや否や、メディカルチェックを受ける。医師による血液検査の結果、ストレスからの酸欠とややコレステロール値が高いとのこと。ガーン！　これをもとに、無数にあるアクティビティや治療の中からチョイス。私の場合、早朝のヨガ＆瞑想。朝食。すぐさまスイミング。昼食後はスパ施設で全身トリートメント。その後はジムでトレーニング。就寝前は肝湿布といわれる薬草で作られた温湿布を肝臓周辺に置き、デトックスを促すなどのメニューに。四六時中、自分の心身と向き合った。5冊持っていった本は一冊も読めずじまい。とにかく毎日が楽しくも忙しいのだ。あっという間の4日間が過ぎ去った。

今回、そこそこのリラックス感は予想していたが、その期待値をはるかに超えた。日の光で目を覚まし、日が沈むと眠りにつく。汗を流し、空腹を感じる。そして一日3回食す。当たり前でいて最も大切なことに、あらためて気づかされたのだ。究極のリラクセーション。これを女性だけのご褒美と思い込むのはもはや時代遅れである。男こそ男自身を磨く時代。そして男だって癒やされたい！のだ。癖になりそうだ。

4敷地にはスパなど独立した複数の施設が点在。そのためかほかの滞在者にめったに会うことがなくプライベートな時が過ぎていく。5所々に休憩所が。マンゴーの古木と苔が生い茂るパワースポット。6プールでも至福の時が過ごせる

THE FARM AT SAN BENITO

部屋はヴィラタイプの全33室。ウェルネス・ホリディ、デトックス・クレンズ、スペシャル・ヒーリング・リトリートの3つの滞在プログラムから一つを選び、毎日のカリキュラムをこなす。119 Barangay Tipakan, 4217 Lipa City, Batangas, Philippines　問A.M.S.　☎03(3401)1500

ACTIVITY

**スパで、ジムで、瞑想で
じっくり自分と向き合う。**

瞑想・ヨガ・ウォーキング・アクアビクス・ジムトレーニングなど、すべてにトレーナーがつく本格的なアクティビティが1時間刻みで催される。自由に参加でき、スパでのトリートメントの予約を入れたら時間の許す限り身体を動かす。癒やされたいのか追い込みたいのかよくわからなくなるが、それもまた気持ちいい。

GYM

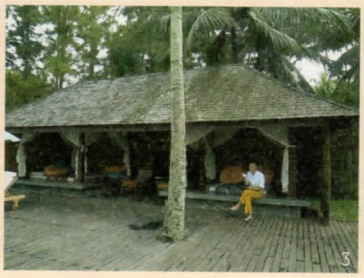
6〈JUNGLE GYM〉と名づけられたジムは、その名のとおり雄大なジャングルの景観を見ながらトレーニングが可能。パーソナルトレーナーにより、体力、目的に合ったメニューが組まれる

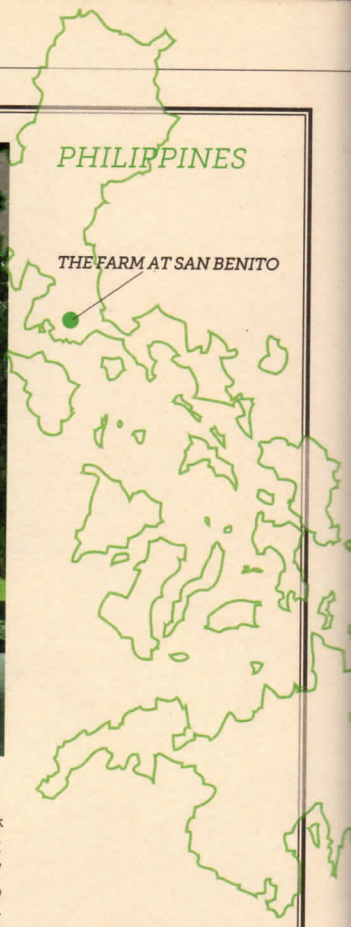
SPA

2医師による血液検査や問診後、適切な治療法を決めていく。3・4絶景のロケーションで施されるトリートメントはテクニックも世界レベル。この日はフィリピンの伝統的なフェイシャルエステを体験。5腸内・肝臓洗浄など特別な医療プログラムも。これは就寝前の肝湿布

MEDITATION

1瞑想とヨガのレッスンは、熱帯雨林の山々に面し、最も気の流れがよいという特別な空間で行われる。早朝と夕方の2回、不慣れなため筋肉痛に襲われながらも、終了後の充実感たるや…





2フルーツサラダですら使われる食材やメニューが毎日変化する。3キノコのラビオリ風。奇想天外な創作料理。目でも舌でもおいしいこちらはなんとローフード。4ドライデーツとバナナを添えたグラノーラはココナッツミルクで

1敷地内にあるオーガニックファームでは、野菜やハーブから南国フルーツまで多彩な食材が栽培されている。朝一番にいただくとれたてココナッツウォーターは絶品

FOOD

**食事はすべて
ベジタリアン。
でもうまい!**

滞在中は朝・昼・晩の3食、本格シェフが作る料理を楽しめる。実はメニューすべてが、オーガニック食材を用いたベジタリアンフード。肉・魚はいっさいなし。そして食材のほとんどは、ホテルに併設されたファームの野菜や果物で賄われているという。さらにこのメニューの半分は調理の際、40度以上の加熱調理をしないローフードで、生きている酵素をそのまま摂取することができる。ベジタリアンと聞いただけで半数以上の男性諸君は幻滅するかと思うが、とにもかくにもうまい! ボリュームも満点。まったく物足りなさを感じさせないのだ。