

スペインの太陽のように煌き続ける、そのカラダに酔いしれたい——

animani

(アニアニ)

2021.7 VOL.007

COLUMN

桜日梯子

[きょうのやみさん]

東谷准太のおこもり

ボディメイク

美

しい

いいカラダ

2021

美しく均整の取れた引き締まったカラダ、
俳優・東谷准太のそのスタイルのひみつ

COVER / 東谷准太



【東谷准太さんに訊く おうちトレーニングのススメ】

HOME TRAINING

自宅でも使える手軽な筋トレアイテムとしては、アプローラーとプッシュアップバーがオススメです。アプローラーは、初心者の方でも簡単に、効率的に腹筋を鍛えられます。プッシュアップバーは、手首に優しく腕立て伏せができるし、置き方を変えれば鍛える部位を変えることもできるので、アプローラーとあわせて、初心者から上級者まで長く使えるアイテムだと思います。西條さんにオススメしたら、撮影現場にも持ち込んでいるってマネージャーさんから聞きました。楽屋でこっそりトレーニングしてるみたいです。



HASHIGO SAKURABI

桜日梯子

“だかいち”の原作者。
やみさんの飼い主。

YAMI SAN

やみさん

スコティッシュフォールド
の立ち耳。
3月20日生まれのおス。

だいりひきめ!!

きょうの
やみさん

Today's YAMIsan



© hashigo sakurabi / ilove 2021

トーニャカさんカチューシャで
君もアナタも大人気猫タレに早変わり!

桜日梯子

このカラダから 目が離せない。

東谷准太 スペシャルインタビュー

COVER STAFF

原画 = 板垣彰子 (Akiko Itagaki)

監修 = 川口千里 (Minako Shiba)

仕上げ = 山本末有 (Miyu Yamamoto)

フィニッシュワーク = こやま こゆき (Koyuki Koyama)



抱かれたい男1位の東谷さん、その素晴らしいスタイル維持の秘訣は？

東谷 実はこれといって、何もしていないんですよ。昔バイトでスポーツインストラクターをやったので、トレーニング方法はいろいろ知ってるんですけど、正直、日常的には何も……すみません

何もしないでそのボディをキープするなんて、すごいです！

東谷 いただく仕事を日々こなしているうちに、自然と体が動いているという感じですね。あと趣味の写真撮影でよく動き回ります。素敵な瞬間や表情を撮り逃したくないので、いろいろな場所に移動して、スタンバイして……それがトレーニングになっていくのかもしれない

自分の身体のパーツでお気に入りなのはどこ？

東谷 うーん、そういうのは考えたことないですね。昔から、あまり自分に興味がないというか……無頓着なんです。でも大切な人に何かあったとき、支えられる腕を持っていたいと思います。あと相手に触れるための手とか、指とか……逆に聞いてみたいですね、俺のどこが好きですか？

食事面で気をつけていることは？

東谷 最近がよく自炊しています。一人のときは適当にすましてしまいますが、誰かのために料理を作るのは好き

なので、食べてくれる人の健康を考えて、栄養のバランスはもちろん、見た目や彩りにもこだわって、おいしくて言ってもらえるように頑張っちゃいます

得意な料理は？

東谷 割となんでも作りますが、一つあげるとすればパエリアでしょうか。スペイン人の祖父から教わった料理です。おかわりしてもらえるので、嬉しくてよく作ります。あと自家製のサンケリアも好評です

食事はどなたと？

東谷 西條高入さんと食べることが多いです。仕事でもプライベートでもよく一緒にいるので。もう、ほとんど一緒に暮らしているような感じで(笑)。俺にとっては、尊敬する先輩であると同時に、家族以上の大切な存在です

フェチズムを感じる身体のパーツはありますか？

東谷 そうですね、凛とした人のうなじとか、首の後ろから背中中のラインとか……綺麗な素敵だなんて、つい触りたくしちゃいます

anime読者の皆様へ一言お願いします！

東谷 外に出られないと気が滅入ることもあるかもしれませんが、そばにいる人のことをより深く知るチャンスだと思えます。大切な人との、おうち時間を楽しみましょう

ありがとうございました！

劇場版 **抱かれたい男1位に**

脅されています。 (DAKARETAI OTOKO NO.1 NI ODOSARETE IMASU. THE MOVIE IN SPAIN)

スペイン編



2021年10月9日公開。

ORIGINAL COMIC = 桜日梯子 (月刊マガジンビーボーイ連載/リブレ刊) STAFF = 監督 / 龍輪直征 脚本 / 成田良美
キャラクターデザイン / 芝美奈子・川口千里 音楽 / 横山克 制作 / CloverWorks 配給 / アニプレックス

ani-ani

2021.7 VOL.007

2021年7月31日発行 第007号 発行・編集 = 〒102-8353 東京都千代田区六番町4番地5 株式会社アニプレックス
OFFICIAL WEBSITE = <http://dakaretai-1st.com/> OFFICIAL TWITTER = @dakaretai_1st ©桜日梯子/リブレ 2021 / DOI PROJECT

NOT FOR SALE

ANIPLEX