

# 岡部 友

(Tomo Okabe)

生年月日:1985年12月6日

出身 : 神奈川県

身長 : 171cm

## 《所属》

U-PROJECUT 株式会社

株式会社ヴィーナスジャパン代表取締役

SPICE UP FITNESS代表トレーナー

## 《資格》

NSCA-CSCS 公認コンディショニングスペシャリスト

ACSM-CPT 公認パーソナルトレーナー

分子栄養医学健康指導士

アメリカスポーツ医学公認スポーツトレーナー

Harvard Medical School

Health and Wellness : Designing a sustainable Nutrition Plan

## 《人物》

フロリダ大学運動生理学部学士課程修了

分子整合栄養医学講座ファンデーションコース修了

フィットネスモデル、およびフィットネス関係通訳としても活動中。

モデル、タレント、ダンサー、歌手、

オリンピックスポーツ選手、マタニティーへの指導経験あり



## 《来歴》

小学時代から陸上を始め、短距離と中距離の選手として活動していた。

高校卒業と同時に渡米し、アメリカ州立フロリダ大学で運動生理学を学ぶ。

大学在学中に NSCA-CSCS 公認コンディショニングスペシャリストと ACSM-CPT 公認パーソナルトレーナーの資格を取得、帰国後は数多くの女性にマンツーマンのボディメイクやダイエット指導を行い、2015年に自信が代表を務める女性専用フィットネススタジオ「SPICE UP FITNESS」を立ち上げる。あらゆる身体の部位で誰でも努力次第で変われる場所がお尻である、との考えから美尻トレーニングに力を入れている。

2017 年からメディアへの出演も増え始め、トレーナーとしてだけではなく、自立した強い女性としての生き方を目指す彼女の思想に対し多くの女性からの支持をいただいている。

《著書》

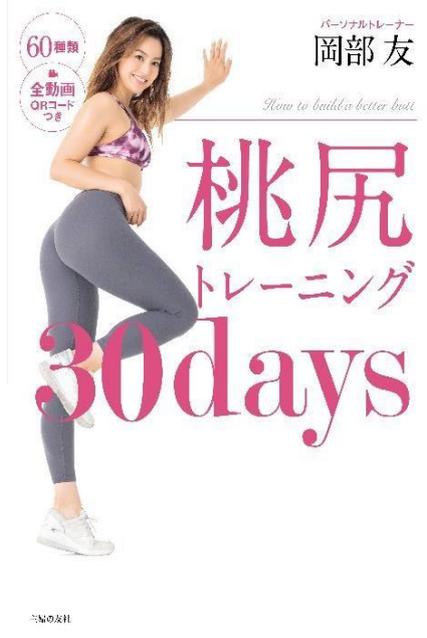
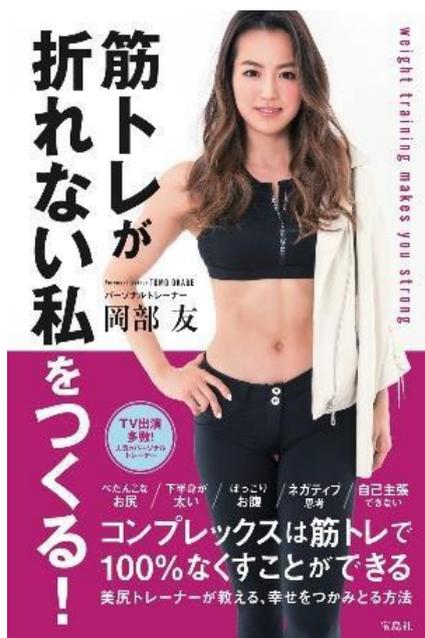
「桃尻トレーニング 30days」(主婦の友社)(2018 年)

「美尻バンドトレーニング」(講談社)(2018 年)

「筋トレが折れない私をつくる！」(宝島社)(2018 年)

「美尻トレ～究極のヒップメイク～」(文藝春秋)(2017 年)

「かんたん！よく効く！2 ポーズストレッチ」(学研パブリッシング)



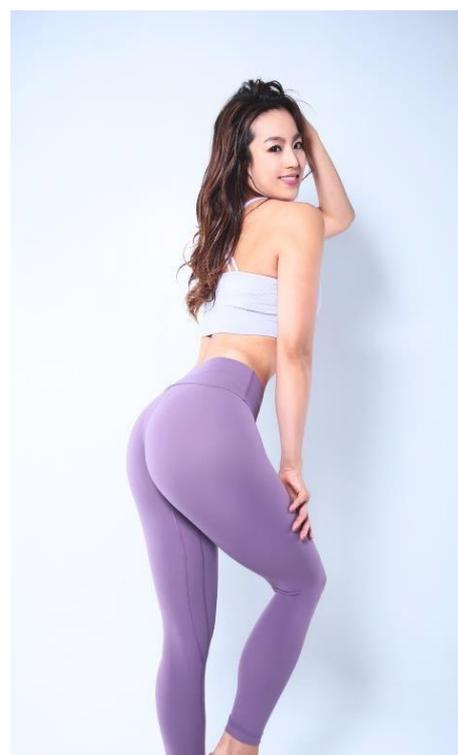
## ◀ 出演履歴 ▶

### 【 T V 】

- ・日テレ 上田と女が吠える夜 (2023年11月1日 OA)
- ・BS ショップチャンネル (2023年1月14日 5月5日 9月5日 10月6日 OA)
- ・テレビ朝日 ザワつく!金曜日! (2022年6月17日 OA)
- ・NHK あさいち (2022年9月2日 OA)
- ・TBS 中居と大悟を口説く夜 (2022年8月22日 OA)
- ・NHK あしたが変わるトリセツショー(2022年6月2日 OA)
- ・フジテレビ オンナの出口調査 (2022年1月 OA)
- ・NHK E テレ「趣味どきっ」(2019年4月10、17、24、5月1日 OA)
- ・NHK「プロフェッショナル 仕事の流儀」(2019年4月16日 OA)
- ・CX「ドSトレーニング」(2019年3月1日 OA)
- ・EX「VOCE TV」(2019年2月15日、3月1日、3月8日 OA)
- ・EX「タモリ倶楽部」(2019年1月11日 OA)
- ・TSS「鯉に恋するコイトーク」(2018年12月23日、25日 OA)
- ・NHK「所さん!大変ですよ」(2018年12月6日 OA)
- ・NTV「女神のマルシェ」(2018年10月26日 OA)
- ・TBS「ピピット」(2018年9月20日 OA)
- ・TBS「有吉ジャポン」(2018年9月14日 OA)
- ・東海テレビ「SKE48 むすびのイチバン」(2018年9月4日 OA)
- ・NTV「人生が変わる1分間の深イ話」(2018年7月23日 OA)
- ・NTV「沸騰ワード」(2018年7月20日 OA)
- ・BS朝日「才色健美」(2018年6月1日 OA)
- ・AbemaTV「お尻を極めれば痩せる!?!~1ヶ月ベルフィークイーン決定戦」
- ・CX「アウトデラックス」(2018年1月18日 OA)
- ・NTV「しゃべくり007 新春SP」(2018年1月2日 OA)
- ・CX「さんタク」(2018年1月1日 OA)
- ・NTV「人生が変わる1分間の深イ話」(2017年9月11日 OA)
- ・NTV「ズームイン!!サタデー」(2017年7月15日 OA)
- ・EX「ぼっちゃりママのダイエット奮闘記」(2017年3月8日 OA)

### 【 雑誌 】

- ・Tarzan 848 (2023年1月4日)
- ・oggi 2月号 (2022年12月26日)
- ・女性セン (2022年10月27日)
- ・東京カレンダー 5月号
- ・FYTTE、日経ヘルス、anan (2019年)
- ・Tarzan、With、MAQUIA 8月号、美人百花 6月号(2018年)



- ・GLITTER 10月号、anan、Tarzan (2019年)
- ・Woman`s Shape (各号掲載)
- ・Love Celeb (初刊からハリウッドセレブワークアウト監修連載)

#### 【WEB】

- ・Tarzan オンライン (2023年10月24日 11月21日 12月26日)
- ・日経 ARIA「美尻メイク Lesson」(2019年)
- ・ジャストヘルス(2019年3、4月号)
- ・アスリートライブ(2019年)
- ・ウーマンズヘルス(2018年)
- ・ピーチジョン「お悩み処方箋」(2018年)

#### 【ラジオ】

- ・LF「金曜ブラボー」(2018年)
- ・J-WAVE「Tokyo Morning Radio」(2018年)

#### 【講演 セミナー イベント】

- ・Wellness東京2023 (健康 美容EXP) アンバサダー就任 (2023年11月28日~30日)
- ・スポルテック2023 (日本最大のスポーツ・健康まちづくり総合展) セミナー登壇(2023年 8月2日)
- ・中部電力 掛川市主催 官民合同フィットネスイベント (2023年 6月4日)
- ・VJC (パーティカルランニングジャパンサーキット) 公式アンバサダー就任式 (2022年 4月20日)
- ・横浜 桐蔭学園 講演登壇 (2022年 7月2日)
- ・トヨタ自動車 いきいき健康エクササイズ (2022年10月24日)
- ・湘南地区教職員用語教育学習会 (2022年12月12日)



U - PROJECT 株式会社 <https://u-pro-inc.com>