

生涯現役だより

2024年1月

新年明けましておめでとうございます。
本年も皆様の「生涯現役力」向上、全力でサポートさせていただきます。
昨年末最後のお客様は、山岳スキー日本代表選手で、富山にて雪上スキーレッスンでした。私は5年振りのスキーでしたが感覚の鈍りなく実行でき、筋肉の記憶はとても優秀だと改めて感じました。ジムで皆様に行っている生涯現役の身体作りも同様で、筋肉記憶を狙ったトレーニングをお伝えしております。ジム以外の時間が非常に重要になります。記憶定着の為、1日最低10分、ジムで行っている運動を継続していきましょう！
30歳を過ぎると現状維持することは進化です。昨日の自分に負けない、勝ち続けるといった思いで共に頑張っていきましょう。

小島 佑司

身体の四季折々

寒暖差によるものか
師走の慌ただしさによるものか
この時期は特に、首、肩に
不具合を感じるお客様が多いです。



眼精疲労、腸の疲れや張り、血行不良は肩（僧帽筋）のコリに直結します。図のように頭蓋骨と首筋肉の結合部分周辺や腹筋のほぐしも行ってみてください。

小島の鍛錬

2023年12月17日 CSCSの学会へ参加

ポイント・ロマ・ナゼレン大学の教授陣による軍人（タクティカルアスリート）の姿勢と呼吸トレーニングやコンディショニングを学ぶことができました。その他にも日本代表アスリートのトレーニングやコンディショニングなど、最高峰トレーナーの情報共有の時間でした。

2023年 小島佑司 トレーニング振り返り

2023年の目標は、ランニングの絶対スピードを上げることでした。具体的には100mを11秒台、1000mを2分50秒で走ることを目標とし、ランニングを行いました。結果的に目標タイムをクリアできたので、来年に繋がる良い1年となりました。

今後の長期目標としては、50歳でトライアスロンの日本代表になり、世界戦を転戦することです。勝負を決めるランニングでは、50歳でも、10kmを33分台で走る走力が必要になります。そこから逆算していくと、今はスピードを維持向上させ、40歳あたりからスタミナをつける計画です。スタミナ強化にはスキーが最適なので、スキー競技復帰も視野に入れています。身体トレーニングやコンディショニングは、論文を読み書きしてセミナーを受講するだけでは足りず、自分が最前線で理論実践して初めてお客様に提供できると思っています。本年もこのスタイルで文武両道を貫き、6年後、長男鳳莉のスイムトレーニングパートナーとなる日を楽しみに精進して参ります。

5周年に感謝



スティックサイズ

生涯現役トレーニングには欠かせないオリジナル品。ノルディックウォーキングとは全く違う新感覚をぜひ♪ 5周年記念価格(2月末迄)にて、ご自宅用や贈り物としてどうぞ。※配送も承っております。



~~33,000円~~(税込)



23,000円(税込)



StickCharm