生涯現役だより

創刊2024
4･5月合併
2024年GW号
0004

ドーパミンの季節

3月末、山岳スキー日本選手権で選手帯同の為、7年ぶりに長野県白馬村へ行きました。池田選手の結果は6着！競技戦績は6着ですが、1年間で身体と血液データが飛躍的に向上しました。私の作成したトレーニングメニューが注目されており、今年は論文を書くことになりそうです。以下、どのような練習をしたか簡単に書いてみたいと思います。
私と契約した昨シーズンより、富山県体協、国立スポーツ科学センター（JISS）に協力して頂き、血液を取りながら酸素マスクを付けて全力運動を実施するVO2Max測定を取り入れています。そのデータを元にExcelを叩き、トレーニング強度設定をして、運動強度別に時間配分を個々の身体課題に合わせて行う、科学的メニューを処方しました。**VO2Maxとは、運動中に体内に取り込むことのできる酸素量を示す数字です。**この数値は持久力の指標となり、全ての持久系アスリートは、この数値を上げる為にトレーニングをしているといっても過言ではありません。特にノルウェー、ドイツは優秀な研究者を多く輩出しており、私も学生時代、この分野にのめり込み、血液採取をしながら部活を行い、自身を人体実験の題材として、競技生活を行っていました。
スキー選手にとって4月は新しいシーズンの始まりです。これから始まる夏場の鍛錬期で、池田選手には、**自身をどこまで高めることができるのかワクワクして**挑戦して頂きたいと思います。

メディア掲載

～アクティブシニアを語る～

パーソナルジムやトレーナーが乱立する中で、アクティブシニアについて、ここまで追求しているジムがなかなか無いそうです。この領域の先駆者として、アクティブシニアの身体と心をテーマに業界No.1企業から、インタビューのオファーを頂きました。お客様と共に築き上げたノウハウで、今後も、千人千色の骨格筋に100％お応えできるよう、筋膜リリースとトレーニングをより研鑽し続けたいと思います。

身体の四季折々
～瞑想で姿勢と脳を鍛える～

私が瞑想系トレーニングを取り入れる意味

①背筋を緊張させ良い姿勢を作る悪癖があるので、修正・確認の時間を強制的に作る。
②雑念を消す作業を繰り返すことで、仕事もレースも、覚醒（ゾーン）に入りやすい脳を作る。

トレーニングを始めた頃は、背中の張りが気になり、呼吸と関係ない事を考えてしまい、ただ深呼吸して座っているだけになっていましたが、日々５分継続した結果、レース前の緊張のコントロールや、暗記力の向上など、目に見える結果と身体感覚が変わりました。

※駒込　勝林寺本堂

・1日1回最低5分
・1回10秒～17秒かけて息を吐く
・息は吸わずに自然に空気を入れる

やり方

体軸を整えた状態（胡座が好ましいが難しい場合、椅子を使用）で呼吸に集中し、脳内の雑念を消す。

ポイント

①とにかく正しい体幹ボックス

正しい体幹ボックス（後頭部、肩甲骨の間、仙骨が一直線上にあり、背筋の過緊張がない）、この姿勢で座ることで、ドーパミンなどのホルモン分泌が優位になることがわかっています。

②アイディアが湧き出る脳作り

このような呼吸系トレーニングを行う際には、必ず雑念が出てきます。その度に、「今は呼吸に集中しているから、呼吸に意識を戻す」ということを繰り返します。例えるなら、TVのリモコンをオフにして画面を消すような感覚です。雑念を繰り返し消すことで、脳内のゴミ処理ができ、スッキリ感が生まれます。

ついつい日常生活でやりがちな歪んだ姿勢で神経は乱れます。1日の始まりと終わりにリセットする習慣をつけ、継続することで、いつまでも心身ともにフレッシュな状態を保ちます。