

生涯現役だより

創刊2024
2024年10月号
0010

スポーツの秋特集

アスリート時代のように、毎日6～8時間トレーニングすることはできませんが、月に1～2回程度レース出場するようにしています。私もスーパーマンではありませんので、日曜日の朝は1週間の疲労を感じます。当然、腰も肩も動きが悪いです。この状態の身体を、レーススタートまでの3時間の準備で、戦える状態に戻します。この限られた時間内で、固くなった筋肉、動きの悪い神経回路に気づき、修正するのです。

大会という本気になれるものがあるから、短時間で思考回路が研ぎ澄まされ、日常レベルでは発想もしないような身体を即効でフレッシュにするアイデアに出会えます。この過程で得られる一次情報には、お客様の身体をより良くするためのヒントや答えが詰まっています。



荒川季節のハーフマラソン大会
優勝 2024年10月6日



コシヒカリマラソン大会
4位 2024年10月13日

脈診でセルフ健康診断

単独で高地トレーニングを行っていた20代の頃の話ですが、山奥に長期間籠る際近くに医療機関がないため、セルフコンディショニングの知識が必要でした。何だかんだ、脈を診るのが一番良いです。毎日数10回も測定していると、脈の変化に敏感になります。その時の経験を活かしマッサージ中に、お客様の脈を確認しております。異常を感じた際は、トレーニングを中断して医療機関または、信頼できる東洋医学の先生へお繋ぎさせて頂いております。

習慣化してみよう！



1. 15秒間脈拍を触れて、間隔が規則的かどうか確認します。

規則的な脈



不規則な脈



幼稚園の運動会

長男、鳳莉の運動会が六義公園グラウンドで開催されました。かけっこでは、1着ゴール！今後も時間の許す限り、全力で一緒に遊ぶ中で、身体の使い方を身に付けていけるようサポートできればと思います。

この時期の技術的な指導は無意味と考えます。徹底して裸足で走り回り、ジャンプを沢山するような遊びを一緒にします。



5才からランニングフォームは崩れるのか!?

『Ready to Run』の著者である、Dr. Kelly Starrett氏は、調査の結果「幼稚園までは皆オリンピック選手と同じ、美しい身体の使い方をしているが、小学校になると半分の子の走り方が、踵着地になり美しいフォームを失う」と述べています。

幼稚園の運動会では、年長さんの全員リレーがあり、興味深く真剣に観察しました。現代は完全な椅子社会で子供も外で遊ぶ機会が減っているのも、私の仮説では既に5歳から走り方が崩れ始めている子が半分はいると思います。

半分以上の子は踵から着地をして、股関節が使えていません。正しいフォームで走れている子はやはりとても速く、運動能力格差が生まれているように感じました。

大人になったらウォーキングで身体を整えよう♪

正しい骨軸！



股関節から！



歩いて疲労抜き♪

〈厳守する姿勢〉

足裏が全部ついた時に、くるぶしの上に腰骨(腸骨)、肩、耳が一直線上にある。この姿勢の時、横隔膜は正常稼働します。横隔膜が正常稼働するので、お腹が膨らんだ状態(腹圧がかかっている)を自然と作ることができます。つまり、いい姿勢を維持している時は、息を吐く(お腹を凹ませる)ことだけを意識すると、良い腹式呼吸のウォーキングができます。

著：小島佑司

フランスでプロスキーヤーを経験し、世界の健康管理を学び実践。3度にわたる日本一を果たし、現在本駒込6丁目で「身体づくり」に特化したジムを経営。国際資格NSCA協会のCSCS有資格トレーナーとして、大手健康器具メーカーのオフィシャルトレーナーをも務める。



スティックチャーム

