

生涯現役だより

生涯現役だよりを通じて・・・
2024年もありがとうございました。

創刊2024
2024年12・1月
合併号
0012・0013

能登地震から始まった2024年、大谷選手の水原事件、夏の株価大暴落などの暗い世相の一方で、スポーツ界ではパリ五輪で日本人のメダルラッシュ、それになんといっても大谷選手の大活躍が日本人に勇気を与えてくれました。フィットネス業界に関しては、コナミスポーツ体操部廃部の衝撃的な話は出たものの、業界全体としてはコロナ前、2019年の市場規模へ回復しており(4950億円:船井総研調べ)、2029年には8000億円市場に成長するなどの予測も出ています。超高齢化、物価高騰、可処分所得の減少など不景気感払拭できないものの未病対策と健康寿命への自己投資はどんどん増えています。そんな成長していくフィットネス業界で「生涯現役の身体作り」を発信するスティックチャームは、個別のトレーニング内ではお伝えしきれない生涯現役マインドや季節のケア情報をお届けする『生涯現役だより』を通して、ささやかながら皆様との交流の場を増やさせていただきました。1年間お読みいただき、ありがとうございます。2025年も本年以上にアイデアを爆発させ、皆様のパワフルな生涯現役生活にお役立て頂けるよう精進して参ります。

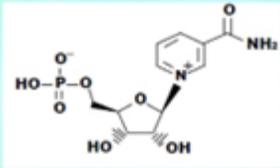
「お客様の声」が誰かの励みになっています。

当ジムにお寄せ頂いた皆様のお声が、実は他の多くの方の励みになっています。病院で治らなかったことが、トレーニングで現実に改善されていく様々な事例をホームページの「お客様の声」にてご紹介させて頂いております。そんな身体の変化はもちろん、私達がお届けしたかったこと、それは皆様のお一人おひとりの身体や細胞を整え生き甲斐スイッチをONにすること。身体をケアするモチベーションとも言える「やりたいこと」です。前回、じっくりと時間をかけてお書きいただいた方もいらっしゃいました。こんな機会にぜひご自身と向き合う時間を作ってみるのもよろしいかと思えます。一度お書きいただいた方も、是非今一度、記事にさせて頂ければとお待ち致しております。

お客様の声



目指すは、生涯現役！ さらに高みを目指す皆様へ



- ①呼吸：横隔膜を緩め、正常稼働する呼吸筋
- ②骨軸：骨格筋のアンバランスや重力負荷に負けない正しい体軸
- ③栄養：自分に合った食物繊維で腸内細菌を整え、旬の物を摂取
- ④物理：運動物理を理解した操作力とそれを活かした日常動作
- ⑤筋膜：柔軟性(関節可動域)の分だけ自体重を安定させる筋力・筋膜



分子栄養学 (ベータNMNの摂取)

身体づくり (有酸素運動習慣)

脳科学から実践する 幸運の思考の作り方

上記の図は、ホームページにまとめた生涯現役の考え方です。
では、実際に必要なことを深掘りしていくと、以下の3つにまとめられるのではないのでしょうか？

- 生涯現役の身体づくり(コンディショニングとトレーニング)
- 最新の科学に基づくアンチエイジングの細胞治療
- 脳科学的につくる幸運の思考



①主軸は生涯現役の身体作り

いくら高級なサプリメントを摂取しても、メンタルトレーニングをしても、歩くスピードは上がりませんし、身体の故障は治りません。もし飲むだけ、話を聞くだけで問題が解決できるのであれば、全員がオリンピック選手になれるような超強力なドーピングです。資本金だけでは解決できない、これこそが日々の身体作りです。

②最新の細胞治療

回復を早めたり、練習効率を上げる為には、質のよいサプリメントを利用したほうが良いのですが、知識が必要になります。

例えばNMN。非常に良くこれから注目のサプリです。α・βの2種類があり、β型のNMNを摂取する必要があります。α型は体内に存在しないので、身体へ悪影響の可能性が有ります。ですが、商品表記にはα・βの記載義務はありません。サプリメントの世界には、このようなカラクリが多数存在するので、購入者様自身の知識がないとかえって身体に悪影響を与えることになります。

②脳科学からつくる幸運の思考

簡単に言うと、自分自身を大切にすることです。つまり、運動や身体メンテナンスを継続的に行うことが、科学的に大切であるということが分かってきました。

ママになっても生涯現役！ ～工藤優子の舞台復帰を観て～

生涯現役の身体作りにおいて、骨軸、筋膜、筋力、呼吸が高いレベルで維持できるようになると、次の課題は運動物理の理解と実践です。私小島佑司はランニングで実践していますが、工藤トレーナーのやりたいこと、それはダンスでした。

大学時代に所属していたサークルのOBとOGの公演で、プロダンサーや劇団員も入り混じる300名弱のメンバーとの舞台、それはそれは圧巻でした。

若さのエネルギーというだけではない「熱量」に圧倒されました。とにかく踊っていて楽しそうなココロ踊る姿が印象的で、今も尚、オリジナル楽曲『己舞』『iPLAY』を流して気持ちをリズムアップさせる日々です。 ※『己舞』『iPLAY』:ジュンヨシハラ作

学生ダンス界で日本一の若手ダンサーに混じりパフォーマンスしている姿は、まるで日本一の駒澤大学駅伝部の卒業生に混じり、陸上練習をしているようなことです。

まさに生涯現役の身体作りの完成体を彷彿とさせるものです。そこに必要なのは「自分の生きがい、やりたいことをやる」これに尽きると改めて感じさせられました。

当ジムの会員様からは、シニアダンスのリクエストのお声もありますので、ココロ踊る職場をお探しのダンサー様、ぜひ大和郷での開校をお待ちしております♪



Jazz

工藤トレーナーより

まずは、温かく見守り応援して下さいました皆様、誠にありがとうございました。皆様が生涯現役に向けて日々トレーニングされる姿に刺激され、産後8ヶ月でしたがエントリーさせて頂きました。

ウォームアップのジャンプもままならないスタートでしたが、踊り込むうちに腹筋が戻る感覚を掴むことができました。現役ダンサー達の体幹の強くしなやかな動きには、見惚れてしまうものがありますが、ひとを感動させる力、そして私自身が感動する“生涯現役力”を更に磨き、今後もその鍛錬を通して、色々な角度からの健康を皆様にお伝え出来たら幸いです。

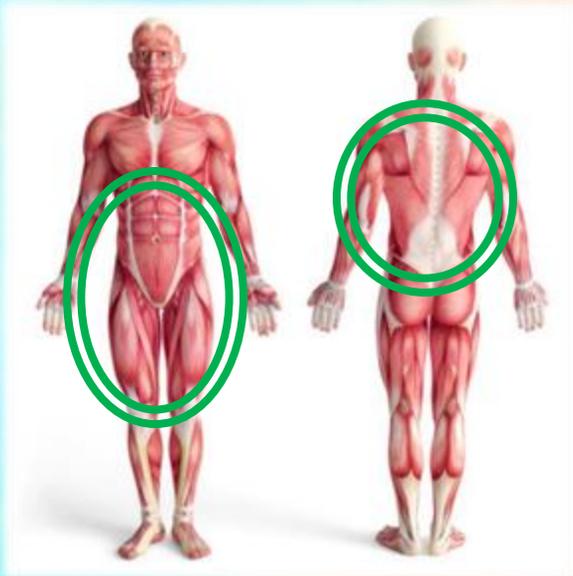


強くしなやかな体幹への第一歩！ ～老化猫背姿勢の分析～

猫背には大きく2パターンあります。右図の①頭が前に出て重力負荷がかかる、②下腹部・臀部が働かずダックフットになり、大腿部が硬直する。これらの筋肉の硬直に気が付かず、悪い姿勢を良い姿勢と脳が判断してしまうことの繰り返しで、姿勢は崩れていきます。一度崩れて硬まってしまった身体を整えるには、姿勢改善が見られる頻度(筋肉の過緊張がなくなるまで)で正しいコンディショニングトレーニングを行う必要があります。



【特に硬くなる筋肉】



【対策ストレッチ】

肝心なのは、筋膜リリースorマッサージ後のモビリティトレーニングです。このモビリティトレーニングは正確性が求められます。個人で行う場合は、定規の役割を果たすものが必要で、その為にスティックを活用します。



〈胸開〉

〈全伸〉

東京タワー階段競走



トップ5からは、約20秒差の29位でした。マラソンや登山の階段のような馬力や身体の使い方よりも、階段特有のリズム感が大切なスポーツだと思いました。階段を登り続けなければ養われない、非常に特殊な競技です。また来年も、面白いスポーツに参加してみたいと思います。本年も誠にありがとうございました！！来年も最高のエネルギーをお届け致します！！

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「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。



StickCharm
生涯現役を叶える魔法の杖

