

生涯現役だより

創刊2024
2025年7月号
0018

地球温暖化で固まる股関節と 健康産業のAI進化

亜熱帯化するニッポンの猛暑、クーラー生活はプロ・トレーナーの私でも股関節の誤作動と違和感から逃げられません。股関節の誤作動と違和感は、ランニングのピッチ数や出力ワット数を明らかに低下させます。この理由を最新のチャットGPT4.0に聞いたところ、明確な理由を3つ上げてくれました。

- ①クーラーによる冷えで深層体温が下がり、腸腰筋や内転筋などの股関節周辺の大きな筋肉が防御反応で硬直する。
- ②汗をかいて奪われるのは、水分だけでなくマグネシウムとカリウムを消費し、筋肉が脱水状態になっている。
- ③猛暑の中、熱中症予防を優先し、外出を控えクーラーの効いた部屋で椅子に座ったり、カフェなどで座ったり、座位時間と室内生活時間が増える。

更に、「もし必要なら、AI夏限定の股関節を緩めるストレッチメニュー（1日5分）をご用意いたします。」と言ってきました。

AIの進化は凄まじく、蘊蓄を垂れるだけの健康事業は確実に淘汰されると思いました。私はAIを活用しつつ、AIが参入できない実技、手技の部分を鍛錬し続けて、今後も皆様の健康生活に尽力できればと思います。

ニッポンの夏は股関節の危機であり、それは脳活の危機につながります。

酷暑下の運動 何をどう摂取する

こちらはAIに聞いても中々出てこない情報、伝統的なマラソンチームが実施しているコンディショニング法です。

この世に、夏のマラソントレーニング程、過酷なものはないと思います。そんな中で生まれた、身体のトップコンディションを維持するドリンク補給術！キッズから、シニアまであらゆる場面でご活用いただければと思います。ランニング前に、炎熱サプリとアイスラリーの補給をするしないでは、大きな差を実感します。

1時間の給水タイミングと量

タイミング	量	内容
30分前	100~150ml アイスラリー + 炎熱サプリ	
スタート~45分 (15分おきに1回)	100~150ml OS1: ポカリスウェット (1:1でミックス)	
45~60分	100mlほど OS1: ポカリスウェット	少量でOK 無理に飲まない
直後	200ml オレンジジュース系	
直後~30分	200~400ml OS1: ポカリスウェット (1:1でミックス)	



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。

