

生涯現役だより

創刊2024
2026年3月号
0026

トレーニング科学の最前線に触れる2日間



NSCAジャパン S&Cカンファレンス参加レポート

トレーナー、理学療法士、研究者、医師などトレーニングの専門家が全国から集まり、知識と経験を共有し合う2日間。今年もNSCAジャパン S&Cカンファレンスに参加してきました。

海外講師は・Brian Mann 氏・Duncan French 氏世界トップレベルのアスリート現場で、培われた・トレーニング理論・現場指導の実践・トレーナーとしてのキャリア戦略など、最先端の知見を惜しみなく共有してくださいました。

生涯をかけて一つのテーマを深く探究し続ける人たち、そのような方々と同じ空間に身を置き、思考を巡らせる時間は私にとって非常に幸福な時間です。次回は、講師として皆様と共に学ぶことを目標に、これからも研鑽を続けていきます。

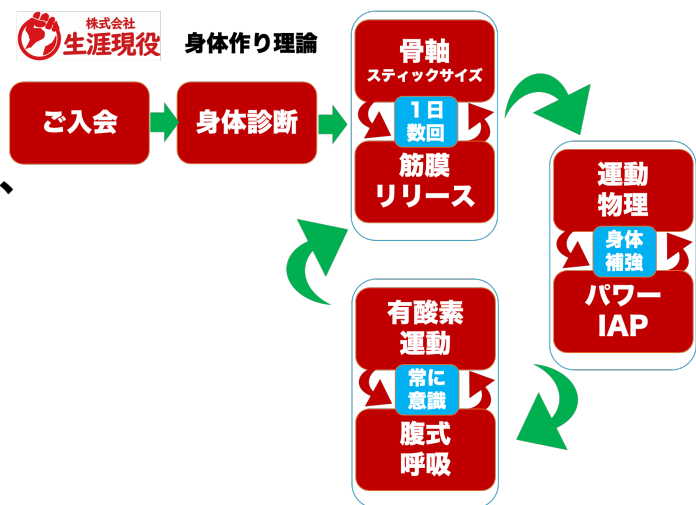
生涯現役の身体を作る黄金サイクル

生涯現役の身体づくりの核心は有酸素運動の継続です。しかし現実には、多くの方が・膝の痛み・腰の痛み・足のトラブルなどを体験します。

つまり健康のための運動で身体を壊してしまうという矛盾が起こります。そこで生涯現役ではこの矛盾を解決するため、4つの身体メンテナンスサイクルを提案しています。

- ① 筋膜リリース
- ② 骨軸調整 (スティックサイズ)
- ③ IAP (腹腔内圧) トレーニング
- ④ 有酸素運動

このサイクルで身体を整えることで、怪我を防ぎながら運動を継続する身体をつくるのが可能になります。



生涯現役のための毎日コンディショニング

寝る前のコンディショニング習慣、いつも実践していただきありがとうございます。左ページに書いた、メンテナンスサイクルについて下記にまとめます。今後、各詳細についてもご説明できればと思います。

身体をリセットする「筋膜リリース」

ストレッチポールやラクロスボールで全身の筋膜をほぐします。筋膜の滑走が改善すると・関節の動き・筋肉の緊張・姿勢の安定が整います。身体が慣れてくると約15分で全身を整えることが可能です。

身体の軸を整える「骨軸調整」

次に身体の中心軸を整えます。足裏・足指の動きを確認・グー・チョキ・パー運動・壁で姿勢チェックなどを行います。骨軸が整うことで姿勢と重心が安定し、運動時の負担が減ります。

体幹の土台「IAPトレーニング」

IAPとは腹腔内圧 (Intra Abdominal Pressure) のことです。四つ這い姿勢などで約1分のエクササイズを行うだけで、体幹の筋肉・姿勢を支える神経に刺激が入ります。身体の内側から支える力が高まり運動の安定性が向上します。

生涯現役の核心「有酸素運動」

身体を整えた後に行うのが有酸素運動です。大切なのは、骨軸を保ち腹式呼吸を意識すること。まずは無理のない歩行から始め、慣れてきたら・スピードを上げる・時間を延ばすことで持久力を高めます。有酸素運動は生涯現役の身体づくりの中心となる習慣です。

日本の スーパーフード 生姜

ジンゲロールは加熱・乾燥させると
ショウガオールに変化！



非加熱の生薑に含まれるジンゲロールは加熱・乾燥させることで、辛味を増して、よりオカホカパワーのあるショウガオールという成分に変化します。



今回ご紹介するのはハイパーウルトラしょうがパウダー。生しょうがの約400倍とも言われる成分濃度を持つ食品です。副作用の心配も少なく日常生活の中で取り入れやすい食材です。生涯現役の身体づくりでは運動だけでなく食材も重要な要素であるため、今回ご紹介させていただきました。辛さも増すので私は蜂蜜たっぷりです。

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

