

# ちりも積もれば 肉となる

2013年

12月号  
Vol.2

発行元



ターゲット  
TARGET

〒277-0841

千葉県柏市あけぼの5-1-10 テセンシア柏303

TEL:04-7105-7111

FAX:04-7105-8111

<http://target-jin.com>

## 東海大甲府高校野球部の三銃士

8月終わりに開催された2013年18U世界野球選手権はまだ記憶に新しいところですが、高校日本代表は惜しくも準優勝に終わりました。

今年も、ターゲットファミリーからは、昨年の神原友君(現東海大学 写真右)に続いて、東海大甲府から渡邊諒君(写真左)が日本代表に選出され、キューバ戦でホームラン、韓国戦でも4打数4安打と大活躍しました。



神原君、渡邊君二人が昨年同じチームにいた東海大甲府は、昨夏の甲子園大会でベスト4という好成績をおさめました。彼らの高いパフォーマンスの秘密は、筋力レベルの高さにあるのです。彼等の筋力は尋常ではありません。

高校時代の神原君はデッドリフト(床からバーベルを挙げる背筋力エクササイズ)220kgを挙げる怪力ぶり(2013年12月現在 歴代ターゲットランキング1位)。

そして、渡邊諒君は210kgを6月に挙げ、神原越えの222.5kgに挑戦するも惜しくも失敗…(この模様はHP動画にアップされておりますので興味のある方はご覧ください。)

デッドリフト200kgは努力して誰でも挙げられるものではありません。私自身は200kg挙げるのに4年もかかりました。才能ある選手の能力はこれほどまでに違うものかと思ひ知らされます。

才能ある選手といえば、忘れちゃいけない現中日ドラゴンズ今年2年目で活躍中の高橋周平君(写真中央)。彼もまた東海大学甲府高校野球部で、先ほど述べた神原友君、渡邊諒君の先輩でチームメートでした。この写真はその3人がそろった貴重な1枚です。

高校時代の周平は、筋トレを普段やらずにいきなりデッドリフト200kgをヒョイと挙げ220kgもあと少しのところまで挙げた伝説の強者でした。彼の長打力の秘密は、底知れぬ背筋力と卓越したバッティングスキルなのです。彼が筋トレに目覚めたならばメジャー級のパワーにあの天性の当て感にバットコントロール、ほんと手が付けられなくなりますね。

今年のドラフトで渡邊諒君が日本ハムファイターズに1位指名されて、東海大学甲府高校野球部三銃士のこれからの活躍がますます楽しみになってきました。



# 筋肉コラム

## 国内チームスポーツの筋トレ事情

日本のスポーツ界では、筋トレが競技能力の向上に非常に貢献できることに気がついていない人が多すぎます。

私は実際に多くの競技スポーツを経験、体感しているからこそ断言できます。

**「スキルはある程度のところから伸ばすのが難しくなるが、筋力は正しく継続していくことでどんどん向上させることができる。」**

筋力を伸ばすことで、パワー(瞬発力、力×速度)が向上します。その結果として競技能力向上につながることは間違いありません。

競技能力を高めるためには、もっともトレーナビリティ(トレーニング効果)の高い筋トレを正しく継続することが得策です。

筋トレにより肉体のエンジンを強化するとともに、このエンジンを使いこなせるように専門競技のスキル練習を併用することで、さらにスピードは向上いたします。

スピードの原動力は筋肉しかありません。筋肉はエンジンなり！！



仮に以前より筋肉が付いたのに、スピードが落ちたとしたならば、原因は筋肉ではなく、体の使い方、(調整力)に問題があるのです。

**どうも日本人は筋肉をつけたらスピードが落ちると思っている人が多すぎます。**

スピード競技 100m スプリンターの肉体を見れば一目瞭然です。

なぜ日本人は未だに決勝まで残れないのが、明らかに筋肉が少ないからなのです。

ちなみに 100メートル走競技世界大会ファイナリストの多くは体重が 80kg を超えるといえます。

素振りやシュート練習を、ただ回数をこなすのではなく、その時間の何割かを筋トレに費やすことで、結果的にバットスイングのヘッドスピードやシュートのスピードが上がってきます。

なぜこうも日本人はマッチョアレルギーなのか？

これを変えることが私の最大の使命、仕事、役目ではないかと思えます。

どうか私に力を貸してください！

**筋力をつけることで、もっとパフォーマンスを高められる選手たちがたくさんいます。そんな選手たちをなんとか伸ばしてあげたいのです！！**

日頃選手たちと接している親御様、スタッフの皆様には、ぜひ、筋力アップがいかに競技力アップにつながるかをご理解いただき、日頃の練習とあわせて、筋トレを実践できるような環境を作っていただけませんか。

**選手たちの能力は、まだまだ伸びます！！**

どうか一緒に取り組んでいただきますよう、心よりお願い申し上げます。



# 今月のミスター

東海大学甲府高等学校野球部

## 渡邊 諒 君



今年最後を飾るにふさわしいミスターは渡邊諒君です！！  
先月プロ野球ドラフト会議で北海道日本ハムより1位指名を受けました。これは私にとっても物凄くうれしい出来事でありました。(宮本直哉の今年のうれしい出来事ランキングの1位に認定されました。)  
プロの道でも筋トレを継続して、必ずや活躍してくれ！！そして世に筋トレの必要性を知らしめてくれ！！ヒーローインタビューのお立ち台では「野球サイコー！日ハムサイコー！筋トレサイコー！！」このセリフを今から夢見て、これからの仕事のエネルギーとさせていただきます。

### 現役ターゲットランキング第1位！！キングオブターゲット！！(2013年11月18日現在)

●筋力 スクワット 135kg(歴代 69位) ベンチプレス 95kg(歴代 47位) クイックリフト 100kg(歴代 8位)  
デッドリフト 210kg(歴代 5位) ●体力 立ち幅跳び 280cm(歴代 8位) 反復横跳び 72回(歴代 6位)  
長座体前屈 57cm 50m走 6秒28(歴代 4位) 30m走 4秒08(歴代 3位)

身長 178cm 体重 80kg

尊敬する人物 周さん(現中日ドラゴンズ高橋周平選手)

目標とするプロ野球選手 読売ジャイアンツ 坂本勇人選手

目標 3割30本30盗塁

プロ野球選手としての夢、願望 子供から目標とされる選手になること



# 美・健康

## ホルミシス療法

トップアスリートは見た目と違って意外と不健康な方が多いのです。私もその部類です。若い頃から勝つことだけにこだわり続け、無茶に体を酷使した結果です。

病院に行ってもはっきりとした症状はわからず、評判の高い治療院(漢方医院、整体院、整骨院、ペインクリニック)を転々として治療の旅を続けてきました。痛くて眠れない日、睡眠薬を常用しなければ眠ることもできない日も多かったです。自律神経もかなりいかれていたように思います。

そんな私に転機が訪れました。治療の旅の終止符の決定版！！ラストホープ！！

それは、ホルミシス療法です。

ホルミシス療法とは天然鉱石から発生するラドンガスを吸引することで細胞が活性化され、健康

になっていく治療法です。

私はホルミシス療法を始めて5年程になりますが、その効果のおかげで10年近くやめていた筋トレも3年前から徐々にできるようになり、先月からはようやく高強度トレーニングができるまでに復活してきました。

私の通っているお勧めの2店舗を紹介します。

【ホルミシス長寿の湯】  
『水戸我がまま館』  
茨城県水戸市小吹町 267-250  
電話:029-305-6575



『ラドン浴健康広場東金町店』  
東京都葛飾区東金町 4-23-12  
電話:03-5660-4144



※あくまで個人の感想で効果には個人差があります。



# 代表コラム

## 東北出張での楽しみ

以前から東北地方のセミナー依頼が多く、最近  
は、毎月岩手県へ出向いております。

岩手といえばホヤ！

ですが、岩手出張で初めてホヤを食べた時は  
「まずい！！」の一言でした。

ところが、現地の方々は、口をそろえて、美味し  
い美味しいとあまりにも言うものですから、出張の  
たびに、本当にうまいのかな？と確認の意味で再  
チャレンジして行くうちに、だんだんと美味しく感じ  
るようになり、今ではホヤは岩手にいった際には必  
ず食べる程の大ファンになっちゃいました。

ホヤの味は依存性があるのかもしれませんが。

もう私は一生抜け出せない、正にホヤジャンキ  
ー、筋トレジャンキー！！

ただし、ホヤは岩手で食べるからこそおいしく、  
柏の居酒屋でもホヤを何軒かで食べたことがあり  
ますが岩手のホヤとは別もんですな。

近所のよく行く寿司屋のマスター曰く「ホヤは 1  
分 1 秒が勝負！！時間が経てば経つほどまずくな  
る！！」

ホヤは現地で食べましょう。

ホヤサイコー！！ 岩手サイコー！！ 筋肉サイ  
コー！！



## 柏のママより



主人が帰ってくるなり、「千葉経済野球部にすご  
い子が入ってきたぞ！」と言っていたのがつい最  
近のように感じますが、もう 8 年も前のこと。

そのすごい子とは、現在広島東洋カープで活躍  
中の丸佳浩君のことです。

今年は、私もファン投票期間中、毎日投票した甲  
斐もありオールスターにも出場、先月も侍ジャパ  
ン台湾遠征メンバーに選ばれ大活躍の年でした。

そんな丸君の活躍は、私達ターゲットのスタッフ  
一同にとって本当に嬉しい限りです。

毎年、甲子園や選手権、プロ野球を楽しみに過ご  
していると、1年はあっというまです。

高校1年生ながらベンチプレス  
110kg 拳上は圧巻でした、このスピ  
ード最短記録いまだに破られてお  
りません。この頃から大器の片鱗を覗  
かせていました。やはりプロで活躍  
する選手は違いますな。

宮本代表談



## 筋力強化で競技力と健康力の向上



ターゲット TARGET

☎ 04-7105-711

FAX : 04-7105-8111

〒277-0841

千葉県柏市あけぼの 5-1-10 デセンシア柏 303

<http://target-jin.com>



ターゲットHP  
《ターゲット》



アスリート養成プログラム  
(Youtube)

**お試し無料体験測定実施中(初回のみ無料)**

\*なお関東圏外は交通費別途

他校チームと貴チームの体力を比較してみませんか？  
果たして貴チーム、貴選手は何位にランキングされる  
のか？