

ちりも積もれば 肉となる

2014年

2月号
Vol.3

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>

キッズ用歯磨き砂時計の別の使い道

今回は東京成徳大学高校サッカー部の紹介です。
こちらは、まさに筋トレ効果の実験台、モデル校！！

下記のようなスケジュールで習慣トレーニングを行っております。

習慣頻度 6回

月、火、水曜日は筋トレを30分した後に、サッカースキルトレーニング

木、金、土曜日はサッカースキルトレーニング終了後に筋トレを30分

土曜日の対外試合では、相手チームに筋トレルームをお借りして試合前に30分筋トレ



「見よこの丸太棒のような太腕！
一番筋肉が付いたのは監督だった
りして~~~~(笑)」

チーム監督の望月先生が、冗談交じりに曰く、「これからうちのチームは、筋トレルームの無いチームとは練習試合組むのをやめようかな？」(本気かも…?)

上の写真は、2分用の砂時計です。

通常の砂時計は3分ですが、歯医者さんが「子供の歯磨きの時間は2分」を推奨しているようで、それをチームで40個購入したとのこと。

これを何に使うのかというと、ショートインターバル(1~2分)でトレーニングを行わせるためです。

ちなみにインターバルは、筋肥大効果にとって重要な要素の一つです。インターバルを何分とるのかにより効果が変わってきます。特に内分泌的要因(成長ホルモン、テストステロンの分泌)に関わってきます。

90%5RMで3分のセット間インターバルで行った場合と、80%10RMで1分のインターバルで行った場合での実験では、成長ホルモンやテストステロン分泌量は80%10RMで1分のインターバルで行ったほうが断然に高いレベルだったことが報告されております。

今、望月先生は、1分用の砂時計を探しているみたいです。

「なければ自分でなんとか砂を抜いて1分用の砂時計を作ろっかな~~~~」とおっしゃっていました。

完全本気です。

1分用の砂時計の情報知ってる方おられましたらお知らせくださいね！



筋肉コラム

※弊社HP上の「筋力体力番付」リンクをクリックすると、最新ランキングが閲覧できます。

<http://www.target-jin.com/>

ユーザーID:target-useR20

パスワード:Mo8ts-huv7228

オフシーズンのトレーニング

オフシーズンになると、多くのチーム、選手が体力強化のトレーニングを多く取り入れます。

走り込みなどランニング、筋力トレーニング、アジリティー(敏捷性)トレーニングなど、全てのトレーニング量が増える傾向にあります。

それぞれのトレーニングでどのような効果があるのかをしっかりと把握して、トレーニング計画を作りトレーニングされていれば、問題はありません。



気をつけていただきたいのは、こうしたトレーニングは、やり方によっては、逆効果になる場合があるということです。

トレーニング指導現場でよく見られる光景として、全ての体力要素を高めたいがために、短期間にまとめてすべてのトレーニングを実施するように計画されていることがあります。

たとえ全ての体力要素のトレーニングを完全にこなしたとして、果たして全ての体力レベルは上がるのでしょうか？

答えはノーです。

筋肉が付くどころか、かえってやせ細り、オーバーワークとなって、スポーツ障害を招くことになりかねません。



また、野球のオフシーズンのトレーニングとして足腰を強化する目的で走り込みをするチームが、多く見受けられます。

果たしてその走り込みが、本当に足腰の強化になっているのか、再度考えてみる必要があります。

筋肉量を増やすことが目的である時期は、大容量の有酸素運動は避けるべきです。

大容量の有酸素運動を行いますと、ストレスホルモン、コルチゾール(筋肉を分解して、エネルギーに変えるホルモン)の分泌を高めます。コルチゾールは、同化を促進させる成長ホルモンの分泌を抑えます。

走り込みなど、あらゆる大容量の体力トレーニングを多く実践することによってコルチゾールが分泌され、筋肉は肥大することなく、逆に減少していくのです。これでは、本末転倒です。

エクササイズの内容、負荷、量など適切なのかを見定めて実践していかないと目的のトレーニング効果が得られません。

自分の関わる専門競技で、競技特性上どの体力要素を重点的に実施していけば効果が上がるのかを考えて、トレーニングエクササイズを選定し進めていきましょう。

今月のミスター



足利工業高校野球部 阿部 佳紀 君

漫画『キャプテン』を皆様はご存知でしょうか？
その中に出てくる五十嵐にそっくりな阿部君、まさにリアルキャプテン五十嵐こと阿部佳紀君を本日は、ご紹介いたします。
仮に甲子園に出場したならば、まず話題となること間違いなくらいにそっくりです。

願望：レギュラーを取り甲子園に出場する！！

「今は弱いけど、卒業するまでに必ずベンチプレス 100kg 挙げてみせます！！

100kg 挙上まで、あと 55kg！！」

身長 163cm 体重 52kg

尊敬する人物 父親

趣味 音楽鑑賞（好きなアーティスト ミスチル）

好みのタイプ ももクロ 百田かな子（赤）

今一番のワクワクは？ 筋トレ直後の激辛ビーフジャーキーを食するとき

最大筋力

ベンチプレス 45kg

スクワット 70kg

デッドリフト 92.5kg

クイックリフト 40kg

美・健康

ヨガ教室の仲良し2人

千葉県稲毛駅前にあるスタジオアドバンスにて毎週木曜日に行っているヨガ教室も、7年目になります。

開始当時から熱心に通われている仲良しのお二人。須藤さん(写真左)黒田さん(写真右)はとても明るくクラスの雰囲気をも明るくしてくださいませ。

当初は体の歪みや不調も多く、またゴルフ以外ではあまり体を動かす機会もなかったとお話してくださいませ。

今ではほとんど予定を入れずに毎週楽しみに来てくださいます。

お二人のような方に出会えた事が、指導していて何よりの喜びです。なんとか体や心のお疲れを1週間分取り除いてあげたい！そんな気持ちにもなります。

入会当初と比べると、お二人ともスタイルが本当によくなりました。

ヨガは、特に下半身の筋肉をたくさん使うので、加齢により衰える筋肉が強化され、同時にヒップラインがとてもキレイになります。

ウエストも細くなり、ぴったりだったズボンにもかなりゆとりが出来たと喜んでくださいました。

今年も今の体力を維持し、ゴルフのスコアも更にアップしていただきたいです。

レッスン前後の楽しいお話もストレス発散の1つです(笑)





代表コラム

ものまねサイコー！！

私は筋肉以外に好きなものがあります。

それは、ものまねです。

ものまねパブには何度も足を運びましたし、ものまね番組があれば、録画は欠かしません。もし、録画予約を忘れたときは、友人、知人に聞きまくり、意地でもビデオを手に入れて鑑賞するほどです。

ものまねを鑑賞する時は、自分がものまねアーティストになったつもりで真剣に見ています。

私のような講師の仕事は、人前に立ち、お客様に魅せる、という意味で似ています。

講師はアーティストなり！！ライブオンステージ！！宮本直哉！！といったところですね。(笑)

昨年末にも西麻布にあります爆笑ものまねショーパブ「ルトモ」に行っていました。

高橋英樹のモノマネ「娘のマーサ」でおなじみの座長「おおともりゅうじ」様。実は、柏出身で年齢も同じということで意気投合！！自宅もうちの近所で、さらにびっくり。

お宅訪問してもものまね伝授してもらっちゃおうかな…そのお返しとして筋トレおしえちゃいま～す。

先日のもものまね王座のテレビで見たばかりの有名人・大友様とここまで、親密になれるとは。大興奮な一日でした。



ターゲットのリーフレットを差し上げ ハイ！ポーズ！！

柏のママより



野球好きな父の影響で、幼い頃からプロ野球をよく見ていました。父がいてくれるプロ野球のチケットで野球観戦に行くのがとても楽しみでした。

高校野球も大好きになり、実家のある江戸川区の関東一高と、父の実家のある茨城県常総学院を常に応援するようになりました。

今ではターゲットファミリーの強敵ですね(((^^))不思議なものです。

先日足利工業の植木先生から、松井秀喜さんの甲子園時代の貴重なビデオをお借りして拝見しました。華々しい高校球児の裏側を垣間見ることができました。

今の高校球児たちにもたくさんのドラマがあることでしょうね。悔いがない高校生活を送ってほしいです。今年もどんな楽しい出来事があるか楽しみです。



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？