

# ちりも積もれば 肉となる

2014年

4月号  
Vol.4

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>



## おめでとう全国第3位 新潟県長岡向陵高校サッカー部！！

3月27日～3月29日、駒沢オリンピック公園総合運動場体育館で開催されました U-18 フットサルトーナメント 2014 で、見事全国3位に輝きました。まさに筋肉の証明！！

3/29の準決勝は、全国高校サッカーの名門中の名門・滋賀県立野洲高校を相手に、4-4の白熱した好試合となりました。残念ながら最後は、PK戦の末敗退でした。惜しい！

都合がつかず、この試合を見に行くことができなかったのは誠に残念。私が観戦できたのは、予選リーグの1試合だけでした。

全国高校サッカーの名門中の名門に互角以上の試合ができたことは、今後の彼らにとって、大きな成長の糧となったはずです。



フットサルの試合を初めて観戦したのですが、サッカーと比べ、得点が多く入りスピード感があって私的にはこちらの方が好きですね。^o^ コートが狭い分コンタクトが非常に多く、体幹固定力、体勢が崩れてからの素早い立て直し、次に繋げる敏捷性・瞬発力・スピードが生かせる競技だと感じました。

フットサルは競技特性上、筋トレ効果が出やすいのでしょうか。今回の大会ではフィジカルの重要性、即ち筋肉を十分全国にアピールできたことでしょう！！

長岡向陵高校サッカー部の筋トレ頻度は僅か1回なのですが、先日もキャプテン水元君に筋トレの週間頻度を確認してみると、空き時間を非常に有効に活用し、十分に追い込めた、質の高いトレーニングができていたようでした。キャプテンの姿に引っ張られて、チームメイトも、上手に筋トレの頻度を取り入れていました。

チームで筋トレの時間を与えられなくとも、自分で時間をとり、実践するというのは、意外と難しいものです。チームの要であるキャプテンが積極的に取り組んでいるので、みんながついていくという相乗効果となっており、とてもいい傾向です。これがこの度の大会結果に反映されたのです。やはり原因があって結果なのです。

次は本道であるサッカー競技でインターハイ出場できることを期待しています。



# 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:Mpsts-huyt228

## もっとコンディショニングに感心を持つべし!!

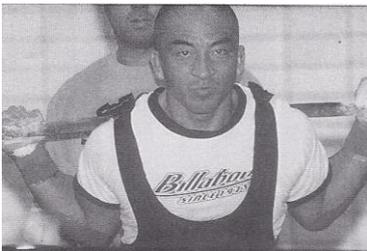
私は今まで、20年間以上に渡り多くのアスリートのストレンクス指導をさせていただいております。そこで思うことは、あらゆるスポーツ選手個人のコンディショニングの作り方において、あまりにも無頓着で意識をしていないことです。

多くのスポーツ競技の場合、動きが主で、筋力が従であるために、コンディションが少々悪くとも、ごまかしがある程度効くからなのではないでしょうか？

マクロ的に見ると、競技パフォーマンス的に気が付かないでカバーができていると思われておりますが、しかし、ミクロ的な見解でいきますと、本来のパワー(瞬発力)、キレ、スピード、しなやかさ等は、コンディションが悪いと確実に下がっています。

対戦相手が強くなり、勝負が拮抗してきますと、コンディションにより勝敗が決まると言っても過言ではありません。ほとんどのスポーツではスピードが主体となり0.1秒を争う世界です。コンディショニングによって全身反応時間が遅くなったり、発揮するべき時に筋肉が動いてくれない等、筋肉が制限を受けてしまいます。そうなるともちろん競技パフォーマンスは必然的に低下してしまいます。

私の行なっておりますボディービル、パワーリフティング競技では、より多くの筋線維を使えるかどうかで、トレーニングの効果が大きく影響します。ごまかしの効かない競技でもあるために、常にその日、その日の身体の状態をベストコンディションにして臨みます。



スキンヘッドの迫力  
宮本代表のスクワット 240 kg !!

意外と思われるかもしれませんが、ボディービルダー、パワーリフターは、知的かつ繊細に、日々、己の肉体と向き合っているのです。

**筋力トレーニングは、コンディショニングづくりに  
おいて物凄く学びとなる、恰好の材料です。**

例えベストコンディションな状態でも、筋力発揮には中枢神経系による抑制が働いています。最大の努力をしても、神経系の働きは、運動単位全体の7~8割しか使われないように抑制されているのです。もし体中の筋線維が同時に最大筋力を発揮してしまうと、いたる所で腱が切れたり、骨が折れたりするのです。こうした事が起こらないように、神経系の抑制が働いていると考えられています。

**ベストな状態でも神経系の抑制が働いている訳なのですから、悪い状態であれば尚のことです。**

アスリートは日頃からもっとコンディションの必要性を考えてもらいたいものですね。

もっともっと、日頃からボディービルダー、パワーリフターの如く、コンディショニングに対する重要性を考えてトレーニングに取り組んでいただきたいと思います。

# 今月のミスター



## 千葉経済大学附属高校野球部 酒井 勝健 君

その彼は、バーベルを試技する前に必ず「いただきます〰️」→「だ〜りゃ！！」→そして、成功をすると、挙上後に「うめ〜なこりゃっ！！」とユニーク発言を YouTube 動画に残し、ターゲットファミリー（契約指導チーム）の中では超話題のスーパースターです。（まだ、YouTube 動画を拝見しておられない方はネットで「千葉経済酒井」で検索をして見て下さい。）



うめ〜なこりゃっ！！

これで酒井君はターゲットレジェンド三冠王に輝き名を刻みました。  
ベンチプレス 100kg デッドリフト 200kg クイックリフト 100kg  
これで残すはスクワット 160kg を喰らうのみ！！

ポジション レフト 身長 174cm 体重 75kg 趣味 ウェイト 特技 体操  
目標 甲子園優勝 将来の夢 いい家庭を持つこと、親孝行すること  
最近のワークアウト ウェイト、週5 スクワット中心やっています。  
筋トレをやってきた感想 まさか宮本さんに教えてもらい、ここまで自分の体が変わるとは思ってもいませんでした。（ゴマをすることも覚えたようじゃのう…でもうれしいぜよ 代表談）

# 美・健康

## 心と体の関係

人間の心と体には密接な関係があります。

どんなに体が疲れていても、自分の好きなことや楽しいことは全く苦と思いませんが、その一方で、体が元気でも、嫌いなことにはなかなか集中して取り組めません。

嫌なことがあると胃が痛くなったり、学校に行きたくない子供が、お腹が痛くなったりするのと同じですね。

ヨガでは春先はデトックス効果が高いと言われていますが、心が癒されなければ、それもうまきません。

適度に体を動かし気持ちをリラックスさせること。それとあわせて、散歩をしながら桜を見たりして、心を癒すように心がけてみてください。

そして反復する行動を行う事でリラクゼーション反応がおけるといわれています。

暖くなるこの季節は、体を動かすには持ってこいです。心の状態もケアしながら、運動に取り組んでいけることをおすすめします。

楽しみや癒されることを増やし、春先から梅雨時期を乗り越えましょう。





# 代表コラム

## バレンタインデー&ホワイトデー

3月の新潟県長岡向陵高校サッカー部セミナーでの出来事。いきなり廊下で、マネージャーから呼び止められ「宮本さん！！これ！！」とプレゼント。

遅ればせながら、バレンタインチョコをいただきちゃいました。しかも聞いた所、昨日私の為に一生懸命作った手作りらしいのです～～！

いくつになってもドキドキしちゃうのはなぜ～？いくら義理とは、言え嬉しいものです。自称筋肉伝道師、実は、少年の心を持つ男なのでした。

そして、数日後遅ればせながらのホワイトデー。フットサルU-18(全国フットサル大会)北信越代表として長岡向陵高校サッカー部は選出されました。

駒沢体育館(東京)で行われるためにこれはチャンス！！ここでお返しをしなければ男が廃る！！

応援に行きマネージャーへ先日いただきましたバレンタインチョコのお返しをしてきました。

ちょっぴり緊張するのはなぜ？(いい年こいてね?!!)ミルフィーユを渡してきました！

この日の試合も対戦相手の愛知県松陰高校(東海地区代表)14-0で破り圧勝して3位以上を決めてくれました。

試合でドキドキ、お返しでドキドキな1日でした。すてきなバレンタインデー&ホワイトデーをありがとうございました。



鼻の下が伸びる?宮本代表

# 柏のママより



春は、サッカーのインターハイ予選、夏の甲子園予選が始まり、私にとって1年で1番ワクワクする季節です。

冬場にしっかりトレーニングをしてきたターゲットの教え子のみんなは、きっといい成績を残してくれると期待しています。

これまでの積み重ねを活かして成果を出すためにも、まずは健康を維持すること。

日頃のトレーニングで、技術や体力をアップさせることは十分やってきていると思いますので、その実力をしっかり発揮するために、身体と心のコンディションを整えて試合に臨んでください。

今年も応援行きまくりですよ！  
全チーム頑張ってくださいね！



## 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？