

# ちりも積もれば 肉となる

2014年

6月号  
Vol.5

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>



## 指導現場での悩み

私は、全国強豪高校スポーツチームのストレングスコーチを経て21年以上になります。

これ一本でここまで頑張ってきたのも、筋トレが大好き、筋トレの素晴らしさを体験したからこそ、多くの人と感動を共有したい！！からです。

いいものは伝えたいのは人間の本能ですね。

でも…思いが強すぎて、若干押し売り気味に~o~

そんな私の指導現場での悩み。指導先選手の筋トレエクササイズフォームの習熟度が低いこと。

全国大会に出場するレベルの運動神経の持ち主が、高校3年間も教えてもフォームが一向によくならない。そんなケースが多く見受けられます。筋トレに対する意識が低い証拠としか言いようがありません。

子供は動物的本能が強く、理的、人間的(強欲)ではなく、動物的だからでしょう。

「勝つためには、これをこうして」と、理的に考えるのではなく、ただ、本能的にトレーニングをしているため、「これは辛いから嫌だ！！」と、好きな練習、楽しい練習ばかりに向かってしまうのでしょうか。

そして、もう一つの悩み。運動生理学の習熟度が低いことです。

私はできるだけ生徒の興味が湧くように、子供のレベル(私の知能レベルはお子様以下~\_~)に合わせて、おもしろおかしく、下ネタ満載で工夫を凝らしながら話をしております。

しかし、なかなか理解してもらえないのです。毎月同じ話ばかりを、テープの巻き戻しの如くに語らなければならぬ。生徒からすると、難しい難しいと思っているのかもしれませんが、毎回同じようなこと喋っているんです。どんな簡単な話であっても、興味のない話は一切入らないのは当たり前。欲してないのです。蓋がされている状態であり、吸収できないのです。

ここで私からのお願い。私のセミナーは基本的に月1回です。それを補うために、日頃、各チームスタッフ、親御様のほうで、筋トレをする環境を与え、選手達に筋トレの必要性に気付かせていただきたく存じます。

トレーニング効果を引き出すには、チームスタッフの協力がどうしても必要です。強くなるために遠慮なく私共を利用していただきたく存じます。チームを強くするためにできる限り尽くしたく思います。業者的な扱いではなく、スタッフの一員としてお迎えいただけたら嬉しいです。その意識で私共は、日頃より携わっております。共に歩みましょう。全国制覇まで



# 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/>

筋トレの効果を出すための環境の整備ユーザーID:target-useR20

## 筋トレの効果を出すための環境の整備

監督、スタッフは専門競技スキル指導に忙しく、筋トレに関しては生徒主体で、ほったらかしになることも多いのではないのでしょうか？

筋トレは、選手任せで指導者がいない場合は、その時間が休憩の場となる可能性があります。

**筋トレの効果を最大限にする為には、生徒の筋トレ現場にできるだけ指導者が帯同し、適切な管理、指導を実践することが必要です。**

また、選手に対して、筋トレの時間、適切な週間頻度等の環境を与えてあげる配慮が大切になってきます。

筋トレを導入するにあたり、現在の練習にそのまま筋トレを付け加えるだけでは、選手の疲労が高過ぎてオーバーワークに陥る危険もあります。

大容量の練習後に筋トレを行ったとしても気力、体力もエネルギー切れを起こして効果を得ることはできません。**今の練習内容をうまく調整し、筋トレを導入することが、最高の効果を生むための条件となります。**

中学、高校スポーツの場合年間を通じて分散的に試合が多くあり筋力トレーニングの時間、環境を作ることが難しい傾向にあります。



筋力レベルが低い1年生の場合は、試合の有無に関係なく年間を通して筋肥大増大プログラムを実施することが望ましいです。

2、3年生の場合は試合の重要度、優先順位を考慮して3ヶ月間は筋肥大増大プログラムを確保致します。

試合の行われぬ数週間～数ヶ月間を筋肥大増大期にあてるようにします。

中学、高校生のチームでは毎週のように試合が行われます。

試合期の筋トレの実施日は、専門競技練習のスケジュールや試合による疲労、筋トレ後の試合での影響を配慮して行います。

筋トレ後に起こる筋力低下、筋肉痛が発生した場合2日程度の日数がかかりますので試合の3日前までには筋トレを終えておきます。

三日前のエクササイズでは、疲労を配慮して負荷設定、セット数、エクササイズを慎重に選ぶようにすると良いです。

# 今月のミスター



東海大学付属甲府高等学校野球部

**飯塚 隆哉君**

(2年生)

3月に当時1年生ながらベンチプレス105kgを挙げ、速さを成し遂げてくれました。これは、ターゲットベンチプレス最速歴代2位。ちなみに歴代最速1位は、丸佳浩君(現広島カープで大活躍中)が1年生の時に110kgを上げました。

**出身中学** 茨城県龍ヶ崎市立長山中学 **出身野球チーム** 龍ヶ崎リトルシニア

**身長** 172 cm **体重** 84 kg **ポジション** 捕手、一塁手 **趣味** スポーツ、音楽鑑賞

**好きなタレント** 有村架純 **特技** 野球に…もちろんベンチプレス！！

**目標とするプロ野球選手** 中田翔選手…あっと、やばいこれ言わないと殺される～先輩の渡邊諒選手です。因みに渡邊諒選手とはシニア、高校と同じチームの先輩後輩の間柄です。

**高校野球での目標** 4番で公式戦デビューし、高校通算本塁打50本！！(現在本塁打4本)

## 美・健康

### 糖尿病にはエキセントリック!!

階段を下りる動作は筋肉にブレーキをかける状態になります。これをエキセントリック動作と言います。

階段を下りる動作は、エネルギー消費量が少なく、昇りよりも有酸素運動の効果が低いのですが、速筋線維を優先的に使うため、筋肉を鍛える効果が高いのです。

エキセントリックは、外部のエネルギーをブレーキとして受け止め、筋肉はダメージを受けます。

その際に、微細な筋損傷をおこします。筋損傷は、筋肉を肥大させるための刺激の一つです。

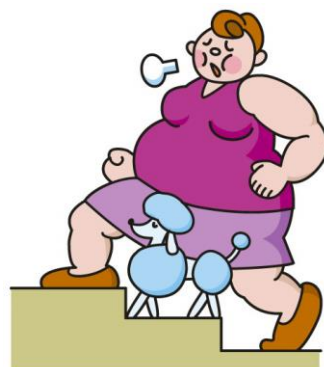
エキセントリック動作を強調したエクササイズは、糖尿病の予防にも効果が高いのです。

主に速筋線維を使いますが、速筋線維の代謝は

糖代謝ですので、糖を効率的に使うのです。

糖を効率的に使うには速筋線維を優先的に使うようにすることです。

負荷を上げるよりも下ろしを強調した方が、筋肥大はもちろん、糖代謝を活発に致しますので、糖尿病の予防にも貢献します。





# 代表コラム

## 一生涯、高みを目指して

なぜ筋トレが、こうも世間から辛いと思われがちなのか？それは本来の筋トレの性質を理解していないからでしょう。本質を知れば、楽しみに変わるはずです。

私は今まで、あらゆる競技を体験しておりますが、筋トレ程、楽で効果的なトレーニングは他にないと思っています。「楽」とは努力を裏切らないから楽なのです。がんばったらちゃんと報酬が存在する！！これ程、平等なのって他にあるかな？

「一般的に筋トレはなぜ辛いイメージばかりが先行するのか？」。私は、これを考え解きほぐす術、話術、を駆使してセミナーを処方しております。

自分で言うのもなんですが、20年前の己を振り返ってみますと、生徒のやる気を導く技術が年々

上がり、統率力も上がってきている様に思います（もちろんまだまだ）。これも一つの目的を持ち、壁にぶち当たり、それに悩み、克服し乗り越える為に、一日一日に集中した結果であると思います。（もちろんまだまだです。）

どの分野でもロフেশショナルレベルになるには、努力を継続することでしか成し得ない。

生涯、高みを目指し、ホンモノの統率者に成長したいと考えています。



# 柏のママより



暑い季節がやってきました。野球場からブラスバンドの音とたくさんの応援の声が響きわたり私の心もワクワクしてきます。

春の選抜も楽しみですが、やはり暑い季節の甲子園予選には私の応援にも熱が入ります。

チバテレビと甲子園への道、そして熱闘甲子園。録画はここ10年欠かさずに続けています。

毎年予選から感動的な試合を見せてくれる選手たちには、感謝の気持ちでいっぱいです。

監督、コーチ、スタッフ一丸で全力を尽くし、甲子園を目指して頑張ってください。

この時期はかなり仕事をセーブして各球場へ応援に参ります。

日焼け止めに日傘、座布団、タオルとお水は必需品。

でも毎年興奮のあまり途中放棄で、気がつけば半袖焼けですが...これも夏のシンボル？



## 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？