

ちりも積もれば 肉となる

2014年

8月号
Vol.6

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>



甲子園大会の楽しみ

んやったー！！ターゲットファミリーから2チームが甲子園大会出場！！

東海大学付属甲府高校 & 東海大望洋高校甲子園大会出場
おめでとうございます。

過去を振り返ると2004年の夏の甲子園以来10年振りに2チームが出場致します。

2004年の甲子園大会は、東海大学付属甲府高校と千葉経済大学附属高校の甲子園に出場し、両校共に甲子園でベスト4の快挙を成し遂げました。

この甲子園大会での思い出深い試合は、千葉経済大学附属高校 vs 東北高校の準決勝です。

現在、テキサスレンジャーズで大活躍中のダルビッシュ選手率いる優勝候補の東北高校との対戦で千葉経済大学附属高校が延長10回の末3-1で勝利下試合です。

10回裏の松本君(千葉経済松本監督長男)は気迫あふれる投球を見せ、10回裏を3者連続奪三振で締めた。あの試合は今も私の中でのベストゲームの一つです。

そしてこの大会でのもう一つ東海大甲府高校 vs 聖光学院高校準決勝で9回に主将清水君の逆転サヨナラ3点本塁打が飛び出し、東海大甲府が9-8で聖光学院を大逆転した試合ですね…これも大感動でした。

この時の大会では、千葉経済大学附属高校と東海大甲府高校が組み合わせも上手いき、決勝戦まで両校が当たらない組み合わせとサイコーでした。

両校が決勝戦で当たればいいな～！！とドキドキわくわくしていた思い出が今も蘇ってきます。しかし、結局その夢は経たれ両校が準決勝で敗退致しました。(贅沢な夢ですが^_^)

今回こそ決勝戦でターゲットファミリーのガチの勝負を甲子園の決勝戦で見たい！！そのためにはまずは組み合わせ抽選会が第一関門ですね(笑)

両校がブロックで別れて欲しいものです。あとは、もちろん両校が勝ち続けられないことには話になりません。

頑張れ東海大学付属甲府高校野球部 頑張れ東海大学付属望洋高校野球部

今回の甲子園は今から楽しみです。ワクワク～！

甲子園サイコー！！ 筋肉サイコー！！

(※ この原稿のあと、残念ながら両校とも1試合目で敗退しました。お疲れ様！)





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

サッカーの筋持久力

残念ながら日本代表サッカーチームは1勝もあげることができませんでした。

戦術面、サッカースキルの面では私は素人なので何もわかりませんので、フィジカル面での感想を述べさせていただきます。

海外のチームと比較して、あきらかに体格差、フィジカルでの差を痛感させられた大会でした。

今大会は海外のマッछョな選手が目立ちました。中でもブラジルのロナウドや、フッキ等は、サッカー選手とは思えないすごい肉体でした。「でもあーでないとね(笑)」

日本代表の印象は、時間と共にだんだんスタミナが奪われ動きが悪くなり、スピード、キレが落ちる印象を強く受けました。スタミナとはいわゆる持久力です。サッカー選手にとって持久的能力は、非常に大事な体力要素です。

持久力には二つの要素があります。

1. 心肺機能による全身持久力

(もうこれ以上走れないといった持久力)

2. 局所的な筋持久力

(呼吸はそうでもないのだけど、脚がパンパンに張って走れな〜〜〜といった持久力)

日本サッカーチームの弱点はこの筋持久力にあるように思います。

全身持久力強化はもちろん大切ですが、サッカー競技の特性から考えて、主に間欠的持久力が必要になります。



サッカーの動きは強い動作、弱い動作等の緩急がありますので連続的に走る長距離とは違います。

強い運動をショートインターバルで何度も繰り返すことの出来る能力、間欠的持久力を養成する必要があります。

筋持久力を高めるトレーニングは、動かした筋肉に局所的に乳酸が蓄積(パンプアップ)するようなトレーニングをすることが有効になります。一般的なボディービルダーが行っているようなトレーニングです。

そして、もう一つ考えられるスタミナ切れ筋力低下要因。コンタクトプレーの連続、その際にブレーキ動作時に筋線維が損傷されて筋持久力が落ちる。専門的に言いますとこのことを伸張性動作(エキセントリックアクション)言います。

伸張性動作(エキセントリックアクション)は筋を損傷させる動作なのです。サッカー競技はジャンプからの着地、急激な方向転換(クイック、ターンでのアジイティー)、コンタクトプレーの連続です。これにより筋力が弱い場合は、どんどん筋肉が損傷を受けて後半に筋持久力が落ちて、スピード、パワー(瞬発力)が激減してパフォーマンス低下をひきおこすことになります。

とくに今回の初戦のvsコートジボワール戦は、天候も相まってなおさら筋ダメージは強かったのではないのでしょうか？筋トレにより伸張性動作(エキセントリックアクション)の抵抗力を身につける必要があると思います。

今月のミスター★



東海大学付属甲府高校野球部 久野 廉太郎君 (3年生)

今月のミスターは 7/21 日に甲子園出場を決めた東海大学付属甲府高校野球部の久野(3 年生)君です。

背番号 20 番で控えの選手ではありますが、私は彼の応援者の一人です。それは、チームの中で一番筋トレが好きで、特に毎回行う運動生理学の授業を「いつも楽しみにしています！！」とこんな生徒でするので応援したくなるのはあたりまえだのクラッカーです。

その久野君が甲子園予選山梨県大会で途中出場して大活躍！！ほら見たことか～やっぱ日頃からしっかりと筋トレしている者は報われる！！筋肉の神の力じゃ^^ 筋トレを真剣にやっている選手が活躍する程嬉しいことはないですね。

出身中学 大師中学 出身野球チーム 大田水門ボーイズ
身長 176 cm 体重 75 kg ポジション ファースト
好きなタレント 新垣結衣 大好物エクササイズ ベンチプレス
甲子園での目標 全国制覇 将来の夢 野球関係の仕事
高校通算打率 0,354です。



美・健康

筋肉の維持には BCAA

BCAA とは、人間の体内では合成されない必須アミノ酸である「バリン」「ロイシン」「イソロイシン」の 3 つを総称したものです。

血糖値が低下すると、アミノ酸(BCAA)を蓄えている筋肉が分解され、肝臓に運ばれ代謝されて糖を作ります。これではせっかく作り上げてきた筋肉を溶かして、小さくしてしまいます。アスリートとしては、是が非でも避けたいことです。

私は筋肉の分解を最小限に抑えるために、BCAA 濃度を下げないように、3 時間おきに BCAA サプリを摂ることを心がけております。

●BCAA の特徴

肝臓で代謝されずに直接筋肉に送り込まれるため、ワークアウトでダメージを受けた筋組織の修復を早く進め、インスリン分泌を高めます。

●インスリンホルモン

炭水化物(糖質)をたくさん摂取致しますと血糖値が急上昇して、それに反応して膵臓からインスリンが分泌され、血糖値を下げ平常状態に戻します。

インスリンが分泌されることで糖質、アミノ酸の貯蔵を促進して筋合成を促進致します。更にインスリンの増加は、筋肉の分解をも抑えます。

だからと言って、あまりにも糖質を過剰に摂りますと取り込めない糖は脂肪の貯蔵にもなります。

トレーニングの前・中・後の炭水化物は多めに摂り、特に体脂肪の気になる方は、それ以外の時は炭水化物の量は控えめに摂るようにしましょう。





代表コラム

筋肉伝道師とうとう TV 出演！！

8/16 土曜日フジテレビ「めざましどようび」6:22分に、ちこっと出させていただきました。

先日、東海大望洋高校野球部が甲子園に出場を決め、日刊スポーツで「You Tube 投稿トレマッショが千葉制圧！！」「ベンチプレス 100Kg 超えなど成功試技動画をアップ」と掲載された影響のおかげもあってなのか？弊社へ取材の依頼が来てびっくりです。

取材では、言いたいこといっぱい喋りましたが、まだまだ喋り足りないです。国内のスポーツ界に対して言いたいメッセージが山ほどありましたが、今日の主役は、私ではなく東海大望洋高校野球部ですのね？ また、次の機会に？

って、もう二度とないかもね^^ 筋肉サイコーも却下されちゃいました。

そして、放送日どんな感じで放送されるのか、わくわくドキドキ、珍しく朝6:00に起床しテレビの前に座り、じっと放送されるのを待つことに。

6:22分始まりました。予想通り私のコメントは数秒、あれだけ喋ったのにな〜〜

でも、全体的に筋トレのイメージはプラスに捉えられたのではないのでしょうか？

次も取材の依頼が来るように頑張ります！！

その時に、語れなかったことをリベンジ！！

HPの動画にノーカット版の取材風景はアップしておりますので、ぜひご覧ください。



柏のママより



先日、2011 年の高校サッカー選手権に出場した佐野日大の卒業生達が遊びに来てくれました。当時キャプテンの後藤君、原山君、吉澤君、須賀君の4名です。

つい最近まで高校生だったのに、みんな格好いい大学生になっていて、本当に月日がたつのは早いなって感じました。

この代は、私が主人と結婚して初めて選手権を決めてくれた子たち。その時は嬉しくて嬉しくて号

泣しました。

これからもターゲットファミリーとして、全国制覇を目指してともに頑張っていこうと思います。



←見よこのダビデ像のような美しい肉体・吉澤君

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？