

2014年

10月号

Vol.7

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

ちりも積もれば 肉となる



筋肉伝道師とライターの佐野知香さん

筋肉伝道師ついにメディア進出！！

8月27日に、恐縮ながら、あのベースボール・マガジン社より取材を受けちゃいました。

「コーチング・クリニック11月号」(9/27発売)●特集「ベースアップ・トレーニング」。その中でもトップ記事にですよ…。全部で5ページも掲載していただきました。

取材は事務所まで来ていただきました。ライターさんの質問に答え、それを録音して文章編集していただいたのですが、お伝えしたいことが山ほどあり、早口で支離滅裂になって、ライターさんには大変ご迷惑をお掛けしました。しかし、さすがはプロです。あとで編集した内容を拝見いたしました。とてもわかりやすい文章にまとめられていて大感動でした。

そして9月27日にベースボール・マガジン社からまたしても取材。「トレーニング・マガジン Vol.35」(10/23発売)●突撃！噂の盛りマッチョ第18回、の記事に掲載。なんとカラー5ページも…。ナルシストの私にはたまらばい！！この度の取材では、指導現場(千葉経済大学附属高校野球部指導)にライターさんとカメラマンさんに潜入レポートしていただきました。

指導中もウエイトルームに鳴り響くシャッター音とフラッシュ！！ナルシストの私の魂を心地よくさせられます。いつもと違う環境で私も選手も緊張の面持ちでトレーニングセミナーをさせていただきました。

この日になんと、鈴木太一キャプテンがデッドリフト200kgを挙上！！取材陣がいたからこそ普段よりパワーが出たのでしょうか！！鈴木～お前もナルシストやのう！！「この挙上シーンは記事に掲載させて下さい！！」と取材陣をうならせたほどでした。(主役の座をとるんじゃね～～～嫉妬心バババの筋肉伝道師)セミナー終了後に写真撮影。今回は選手ではなく私が主役でしたので大満足～～。

シャッター音が気持ちよかったです(^o^)。テレビでよくグラビアアイドル撮影のシーンでカシャ！！カシャ！！やってるじゃないですか～ナルシストにはたまりませブン！！インタビューでは伝えたいことが多すぎて支離滅裂となりましたが、そのあたりはライターさんにはうまくまとめていただけたと思います。

皆様ぜひ、ご購入下さいね。この号を読まれている頃には、もう本屋には完売でないかもしれませんので、ご覧になりたい方はバックナンバーで注文してくださいね(笑)





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

トレーニング環境の重要性

20年以上に渡り、中、高校生チームの競技能力向上目的の筋力トレーニングの指導をしてきました。そこで気が付いたことは、**指導者が帯同していなければ、効果的な筋力トレーニングを実施することが中々できない**ということです。

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が多いようですが、選手任せで指導者がいないと、筋トレの時間が憩いの場、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、指導を実践した上で、選手たちの筋トレの効果を高める環境を与える必要があります。**

子供達を指導すべき立場である監督やコーチ、親御様が、まだまだ筋トレに対する知識が少なく、また偏見が多い為に、間違った知識が子供らに浸透し、指導の妨げになっています。指導の前に、先ずこれを取り除かなければなりません。この間違った知識を改善するだけで物凄い時間と労力がかかります。

チームスタッフや親御様が協力的なチームは、この改善が比較的早く、果も出やすいです。このようなチームの選手に対しては、私の伝えたいことも素直にストレートに伝わります。

逆に、環境作りのうまく行っていないチームでは、自分の想いが歪んで伝わってしまい、意図しない伝達となって生徒に反感、不快感を与えたりと…私も寂しい気持ちにもなります。皆が皆、筋肉サイコーとは行かないのもわかります。。。が譲れません。これを変えたら私ではない。今までの自分を全て否定することにもなります。



筋トレの効果を知らしめ選手全員に喜びを与えたい！！

私は不器用で、表現が偏ってしまうこともあり、全ての人に対してうまく伝えることが苦手です。しかし、強くしたい！！この思い信念は曲げたくありません。

私のことを嫌い、否定する選手もちろんいるでしょうが、これが私のやり方です。私のやっていること全てが正しいかはわかりませんが、妥協せずに常に選手に対しては、真剣勝負で立ち向かいます。

強くしたいと言う気持ちが強すぎるあまり、筋トレが嫌な選手を不快にさせたり、押し売りの的に感じることもあるかもしれません。しかしアスリートたるものはこうでなければならん！！の方針で指導させていただいておりますので、ここはご容赦いただきたいと思います。

私の筋トレセミナーでは、月に1~2度チームの現場にお伺いしてご指導をさせていただいておりますが、この時だけ一生懸命に筋トレを実践しても効果が出る訳がありません。**セミナーで教わったことを普段からチームとして、また、選手個人が筋トレをする環境を作り実践することで効果が現れます。**私の役目はあくまでもお手伝い、そのきっかけ作り、背中を押すアドバイザーであります。

今後の私の改善点としては、チームスタッフ、父母会の皆様との連携を高めていくことです。

これからは、もっともっとコミュニケーションを図り共に成長したく思います。お互いの情報交換ができるような環境に積極的に参加させていただきたく存じます。

今月のミスター



千葉経済大学附属高校野球部 鈴木 太一君 (2年生)



今月のミスターは千葉経済大学附属高校野球部の、鈴木太一キャプテンです。先日ベースボール・マガジン社の取材陣の前でデッドリフト 200kg を挙上し、本番に強いところを見せてくれました。きっと普段であれば挙がらなかったらうな～！！まさに火事場のバカ力！！あれはかっこよかったな～！挙げてる時にフラッシュを浴び続けチームメイトの声援を一身に受けながら成功！！

(なお、この模様は YouTube にアップしてありますので是非ご覧ください。)

身長 169 cm **体重** 69 kg **趣味** グローブを見ること

特技 30m ダッシュ **目標将来の夢、願望** 高校野球部の指導者

1週間のワークアウト ベンチプレス、デッドリフト、クイックリフトを一回ずつ (こらー！！スクワットもやらんか～い！！それでもミスター？宮本代表談)

これまで筋トレをしてきての感想 筋トレすれば野球パフォーマンスもあがる！！

筋肉伝道師宮本先生と出会っての感想 筋トレをあんなに楽しそうにする人は、正直はじめで拝見しました。自分も宮本先生位に楽しく筋トレをして、もっともっと筋肉サイコー！！にしてみせます。

美・健康

健康的な食事

こんな記事を読んだことがあります。

「玄米菜食とマクドナルドではどちらが健康的な食事ですか？」

誰もが玄米菜食と答える当たり前の質問です。

ですが、暗闇で独りぼっち黙々と食べる玄米菜食よりも、明るいお日様の下で大好きな家族と楽しく笑顔で食べられるマックの方が健康的な食事なのではないでしょうか？という記事です。

毎日の食事の時間が大切とわかっていても、忙しさのあまり、毎食家族でゆっくりすることができない方も多いようです。

食事には栄養補給以外にも、心身をリラックスさせる効果があります。家族と会話を交わしながら食べると、さらに効果が高まります。

空腹を満たすためだけ、栄養を補給するためだけに食事をしていても楽しくないですし、逆にストレスになる可能性もあります。

健康的な体づくりに食事は欠かせません。サプリメントを摂取するなど栄養にいろいろ気を使っている方も多いかと思いますが、栄養だけではない食事の効果にも注目してみてください。

マックよりも玄米菜食の方が健康的な食事に決まっていますが、たまには大切な人と楽しんでゆっくりできる時間を作って食事してみたいかがででしょうか？





代表コラム

筋トレジャンキー！！

筋トレが、ちょー好き！まさに筋トレジャンキーなワタシ。こうなってしまった理由を考えてみました。

①継続すれば簡単に拳上重量、拳上レップが増える。

なぜ筋トレに励んでいる人はあんなに夢中になり、うなり声をあげて重いバーベルを上げ下げしているのか？答えは簡単、そこに記録、数字があるからです。何キロを何回！いついつまでに必ずや自己新記録を作ってみせるぞ！この気持ち、即ちゲームを楽しむが如くに夢中で取り組んでいるのです。これ程楽しいゲームは他にないぜよ？^{o^}

②パンプアップした時の感覚が好き(パンプアップした己の姿を鏡で見るのが大好き?!!(^^))

「鏡よ鏡よ鏡さん、世界で一番マッチョなのはだ

れ？日頃より一回り大きくなった筋肉美、カッコイイ姿に惚れ惚れ?(^^)パンプよ、このまま一生覚めないでね…

※パンプアップとは乳酸が溜まり浸透圧変化によって、血漿成分が集まり水膨れを起こし筋肉が風船の如くにパンパンに膨れ上がった状態のことを言います。

ゲームの成功結果は何れ形になって現れます。筋肉は努力した者だけが得られる最高の勲章なのです。お金出しても手に入らない価値ある勲章なのです。カッコいい洋服を身に纏うが如しに筋肉もつける！！筋肉はサイコーのオシャレよ！

辛い苦しいと思っているその君？まずは、パンプを体感して下さい！！筋トレジャンキーになること間違いない！！



柏のママより



先日ティップネス蘇我店にエアロビクスの代行へ行った蘇我駅で、望洋高校の野球部元キャプテン木村君を発見！迷わず木村君に話しかけてしまいました。(笑)

私はテレビや雑誌で選手をみんな知っているけど、私の事は知らないはず。

木村君突然ビックリさせてごめんなさいね。

オフに入り新チームでまた来年も甲子園目指して頑張ろう！

そしてサッカーも選手権。年末年始は寒いけど、応援で忙しくなるように願っています。

数年前、雪の中北海高校応援に行った事がありました。ものすごく寒かったな...でもそれも思い出に残る私の応援の1つです。

毎年そんな記憶が重なり本当に幸せです。



キャプテン 木村幸樹君

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？