

ちりも積もれば 肉となる

2015年

2月号
Vol.9

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>



ボディービルの筋肉とスポーツの筋肉

「ボディービルで鍛えた筋肉とスポーツで養成した筋肉は違う！！」と今まで色んな現場で耳にする度にくっそー！！と思っておりました。

若い頃は仕事を取るために凄く遠慮、我慢して来ましたが、自身のアスリートとしての体験と21年以上の指導経験からこのことが確信となり今では、本心を堂々と伝えることにしております。強くなっていただくためには本音で勝負です。

「ボディービルで作成した筋肉であれスポーツで作られた筋肉であれどちらも同じ筋肉だ～！！どのように作り上げようが筋肉は筋肉～！！ならば、筋肉作りの完成形であるボディービルメソッドが最良なはずなのです。」ボディービルで鍛えた筋肉量とスポーツで鍛えた筋肉量がどちらも同じ場合力は同じはず。だって同じ筋肉ですもの。

違いはただ一つ身体を動かす能力の違いです。

コーディネーション(スキル)がスポーツ選手は養成されておりますので、同じ量の筋肉であってもスポーツ選手の方がそのスポーツでのスピードが速いのです。

スピード欲しけりゃつべこべ言わずに筋肉をでかくすればいいのだ！！

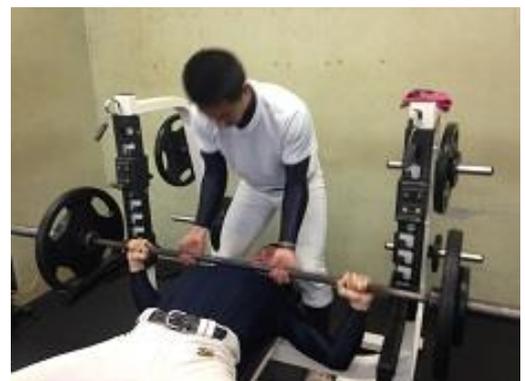
効率的に筋肉をつけたければボディービルメソッドしかあない！！

ボディービルの筋肉は偽物とか言ってる人ー！！

はやく目を覚ましてくださーい！！

私はいつも現場で選手に対しては、ボディービルのコンテストでも勝てる肉を持ち、パワーの大会に出ても勝てる力を身につける！！と言ってます。

フィジークマガジン 004 に対談記事が掲載されました。同封してお送りしますので、ぜひお読みください。





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

ジュニア世代から正しい筋トレを

筋トレの正しい身体の使い方+筋トレの正しい知識を早い段階で身につけることが国内の競技力発展の為に必要であると思いますが、中高校生の筋トレ指導現場において筋トレに対する偏見があまりにも多く、それを变えることに物凄く時間を強いられます。「成長期前の筋トレは成長を阻害するからまだ早い!!」と一般的に思われており、そのことが理由なのでしょう。

指導現場では、先ずこの偏見を正すことが先決となります。筋トレエクササイズは、筋肉、靭帯、腱、骨に抵抗をかけるから危険であり、身長を妨げになると思われるのが由縁なのでしょう。さて、その真偽は如何なるものなのでしょうか？

私の言いたいことは、ただひとつ！ **「正しい筋トレエクササイズは安全である!!」**

実際に競技スポーツと筋トレを比較致しますと意外や意外。関節や筋肉に対する抵抗力は、スポーツと比較すると筋トレの方が少ないのです。(もちろん動作様式によりその限りでは、ありませんが、正しい筋肥大の基本スタイル、ストリクトスタイルを前提条件)

自重ジャンプ vs バーベルスクワットを比較検証してみましょう。

例えば床反力テスト(フォースプレート)での実験報告では、自体重でのジャンプは地面に対して瞬間的に発揮される力は約5倍と報告されています。

仮に体重 60kg の人がジャンプをしたならば、地面に対して瞬間的には 300kg の力が発揮されることになります。この抵抗をバーベルを担ぐスクワットに置き換えたとするならば体重が 60kg ですので、地面力 $300\text{kg} - \text{体重 } 60\text{kg} = 240\text{kg}$ 240kg のバーベルを担いでスクワットをするのと同じ力が発揮されることになります。(体重 60kg の人間は 240kg スクワットなんて中々できるワッキャナイドゥ!!)。もちろん動作スピードにより変化しますが…。

加速させ切り替えて(バリスティック)行えばそれ以上の負荷がかかります。筋肥大目的の動作では、減速(エキセントリック)が主体であり反動は極力使いませんので瞬間的な負担は思ったほど大きくありません。重量は危険というよりも動作スピードに依存致します。

スポーツでの瞬間的なストレスは、筋肥大を目的としたフリーウエイト(バーベル、ダンベル)エクササイズと比較した場合、スポーツのほうが断然に強いのです。

その為、正しい筋トレエクササイズではスポーツ傷害を起こすことは少なく、専門競技での練習でスポーツ傷害を起こすことがほとんどです。

スポーツの場合は、より、スピーディーに爆発的に力を発揮していきます。

筋トレの動作との違いは主に反動、反発力を使い、緩急が激しいのです。筋緊張と脱力局面によりスピードを効率的に発揮しているのです。

見た目の負荷ではなく実質上の負荷がどうなのかがポイントになります。正しい筋トレの知識をもっと多くの方に知っていただきたいと思います。



今月のミスター



MIRUMAE・FC

遠藤 圭哉君

(中学1年生)



今月のミスターは、岩手県盛岡ミルマエフットボールクラブ(中学生)に所属の遠藤圭哉君です。工藤監督曰く「圭哉のサッカースキルレベルはプロ並、いやそれ以上かも…それぐらいスキルレベルは完成されている。これから圭哉のサッカーレベルを伸ばすにはフィジカル&肉体次第。」私も圭哉くんのドリブルを拝見したことがあります、ボールが脚に吸い付いているようです。

今のうちから、正しい筋トレの知識と正しいエクササイズフォームをマスターして継続してくれれば、必ずや一流選手になれると思います。そして一流選手になってもらい筋トレの必要性を世に広めていただきたく思います。

身長 136cm 体重 30kg 趣味 サッカー 特技 ドリブル、パス

尊敬する人 家族、チームメイト、監督、コーチ 目標将来の夢、願望 プロサッカー選手

これまで筋トレをしてきての感想 最初は筋トレしていてもパンアップもしなく、筋肉痛も来なかったけど、今では筋肉に興味を持って筋トレしていくとパンプアップもなって楽しいです。

筋肉伝道師宮本先生と出会っての感想 宮本さんと会って、多分会わなければ筋トレをしていなかったと思います。してたととしても正しい筋トレではなくてダメな筋トレになって身長も小さいままだったと思います。宮本さんに会って良かったです。

美・健康

筋肉はサイコー!!な発熱器!!

皆様もよくこんな光景を目にしませんか？

先日、都内の駅で電車を待っていると…

な・なんと、こんなに寒いのに欧米人 2 名の男性が短パン??「寒くないですか?」と思わず聞きたくなっちゃいました^_^欧米人は、なぜ冬でも薄着で居られるのか?不思議ですね。理由としては基礎体温が高いからなのでしょうね。

因みに私も冬なのに薄着ですな〜とよく言われるのですが、さすがにこの時期の短パンは無理ですな。畜生!!外人に負けた〜!!「がんばれにつぼん!ちゃ・ちゃ・ちゃ!!」

アメリカ人の平均体温は $37^{\circ}\text{C} \pm 1^{\circ}\text{C}$ とか。ちなみに日本人の平均基礎体温は 36.5°C だとか

でも最近の日本人は筋肉量不足から 35°C 台が多いとか。

「欧米人は冬でも薄着が多い理由」

骨格の関係上、筋肉量が多いからなのでしょうね
^_^骨格が大きいと、比例して筋肉量が多いから筋肉量が多いと体温が高いのは、体温調節を司るミトコンドリアが多いからなのでしょう。

皆様筋肉鍛えてこの冬を乗り越えましょう!!

筋肉はサイコーなホッカイロなのです!!

やっぱり筋肉サイコー!!なんですね??





代表コラム

シーズンオフは身体をデカくする！

どうも高校野球界では運動量ばかりが多く、栄養と休養が少ないので、ガリボリオ状態の選手が多いですね。特にシーズンオフでは、筋肉量増大期にも関わらずに多くのチームが走り込みをします。

足腰の強化を目的としているのですが生理学的に考えますと、疑問が多いです。

走り込みのストレスは、下肢に対する筋肉への負担は確かに大きいですが、心臓、循環器などに過度のストレスがかかってしまい、下肢の筋肉を完全にオールアウト(限界)する前に運動を終えてしまい効果は半減します。

そして、ストレスホルモン(コルチゾール)を増大させ体を異化させてしまい、足腰強化どころではなく骨皮筋衛門(ほねかわすじえもん)になってしまいますね。

走り込みは精神力の強化が目的との声も聞きます。しかし、大容量の走り込みは、心肺に負担をかける為に過酷な辛いものになり、正確な動作でめいっぱい力を出して熟すことは容易ではありません。そのため、選手は力を温存しながら行うことになりがちです。

果たしてこれで精神力を強化することになるのでしょうか。

やはり、精神力強化には、明確な目標を持ち、トレーニングに対して、全精力を傾けられる内容でなければならぬと思います。

筋肉をつけたければ牛や馬のような生活をし、少々筋トレをすることです。食っちゃ〜寝〜+高強度筋トレエクササイズをすることが一番です。



柏のママより



2015年が始まりました。遅れながら本年も宜しくお願い致します。今年もどんな1年になるのか楽しみです。より多くの甲子園、インターハイ、選手権出場に貢献できるよう頑張ってお参りたいと思います。

またお知らせになりますが、ターゲットでは一緒に働くスタッフを募集しております。

熱い気持ちをお持ちの方でしたら経験は問いません。是非お気軽にご連絡ください。

私も今年はさぼりぎみの加圧トレーニング頑張ります！



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？