

# ちりも積もれば 肉となる

2015年

4月号  
Vol.10

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>

## 技術練習重視型の我が国

「このー！！ええ加減にせんかーい！！喝！！喝！！喝！！ぶ  
んすか！ぶんすか！ぶんすか！！」

自身の専門競技スキルでは、指導者から正しいあり方を教われ  
ば、己のものにしようと努力し、更なる追及をしていくはずなのに  
――なぜ？筋トレに対しては習得意識がこんなに低くレベル  
が低いのか――！！

指導現場では、こんな歯がゆい日の連続です。



でもこれが日本スポーツ世界の文化、伝統なのでしょうね。技術練習重視型の我が国の特徴。

もちろんこのことは長所でもあり、短所でもあります。要はバランスです。

専門競技練習に関しては、選手らは物凄く意識を向けて反復練習するくせに、筋トレに関しては全く興味  
を示さない選手が多いのが現状です。

専門競技練習は、確かに手っ取り早く速攻で効果を出すことができます。がしかし、それは、はじめのうちだ  
けです。そのうち筋力のない選手は伸びなくなり、淘汰されていくのです。まあ遅かれ速かれ気づくことにな  
るでしょうがね～…。現に過去プロに行った選手を何人か指導してきましたが、みんな筋力がずば抜けており  
ました。(これは、筋トレをして筋力が強くなった選手もいますが、筋トレが嫌いでありやっても先天的  
に筋力が高かった。)筋力と競技パフォーマンスは密接に～絡みあっているのですから。

よく自主練でこんな光景をよく見ます。夜遅くまで鏡の前でバッティングフォームの確認修正をする選手や  
ティーバッティングに取り組む選手、サッカーのシュート練習に取り組む選手等…素晴らしいことです。これと  
同じ意識で筋トレエクササイズに取り組むことが出来たならば優秀な選手になること間違いないのにな…彼  
らがもし専門競技と同じくらいの意識で、本気で筋トレをしたならば、凄く伸びるのにーもったいないこと  
です。それが出来たならばもしかしたら、今後プロアスリートとしてやっていけるかも…はやく目を覚ますのじゃ  
～～～！！はやく目を覚ましてくださーい！！

**筋トレも野球ぜよ～～～～！！筋トレもサッカーぜよ～～～～！！**

**専門競技スキルと筋トレは同次元ない！！**

この世に筋トレの素晴らしさを広める役目が俺にはあるのだ～ めげない！！

ベースボールクリニック2015・1月号に掲載されました。同封して送りますので是非お読みください。



# 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

## 体幹トレーニングの功罪

今巷では何でもかんでも体幹トレーニングが良いと流行り、あらゆるアスリートが取り組んでおります。そこで、本来のトレーニングの原理原則を考察しながら解説をします。

体幹トレーニングは体幹を固定させるための運動ドリルであります。あらゆるスポーツ動作では、四肢(両腕、両足)の先端部のパワー(瞬発力)、スピードが重要です。その四肢の先端部をよりパワフルに動かす際には、必ず体幹をガチッと固定致します。体幹筋が緩い状態であると先端部のパワーを十分に発揮することはできません。その体幹を固定させる為の癖付けのトレーニングこそ、体幹トレーニングの意義なのです。

効果としては**体幹固定の意味合いが強く、筋肉を強くする目的は薄いのです**。残念ながら世間では体幹トレーニングで、体幹筋自体を強化できると思っている人がほとんどでしょうが…。体幹を強化するには、鍛えたい部位にしっかりと高い負荷を与えなければなりません。

よく高い負荷をかけると表層部筋群(アウトマッスル)ばかり鍛えられて、深層部筋群(インナーマッスル)は強化出来ない為にスポーツでは、役に立たないからだめだ！軽い負荷でトレーニングすることで、深層部筋群(インナーマッスル)が強化されるとか…**正にこの事は都市伝説です**。あくまでも体幹トレーニングは、体幹固定能力養成トレーニングであり、筋力向上の要素は低いです。もちろん、筋力の弱い方に対しては効果はあるでしょうが…。

私は、スポーツ動作での体幹固定の癖付けより、むしろ**筋力トレーニングエクササイズでのフォームを作る上で、体幹トレーニングの体幹固定能力養成トレーニングは良い**と思います。体幹を固定できない者は、プッシュアップもスクワットもうまくできません。筋力トレーニングのエクササイズでは全ての動作で体幹をしっかりと固定させて力を発揮していきます。初心者と上級者のフォームの違いはこれだと思います。

私はよく初心者のフォーム作りの際に体幹トレーニングを採用しておりますが、あくまでも正しいフォーム作りのためにです。



筋力トレーニングに限ったことでなく全てのスポーツもそうだと思いますが、スポーツでは、スピード、瞬発的、バリエーションに体を使うため体幹固定のトレーニングをやってもそれが直接スポーツにいけるとは考えにくいです。

体幹トレーニング動作とスポーツ動作様式があまりにもかけ離れすぎですので、自体重程度の負荷で不安定な所でバランスをとるための体幹トレーニングが、スポーツでどのようにいかにされるのか？どうもこのことは、私には府に落ちませんね。



**筋肥大のエクササイズではフォームが類似(関節の使い方)しておりますので、効果が直結いたしますので有効だと思います。**  
やはり筋肥大が目的ならば、高負荷、パンプアップ、バーンは最強なり！！  
これから逃げる事なかれ！！

# 今月のミスター

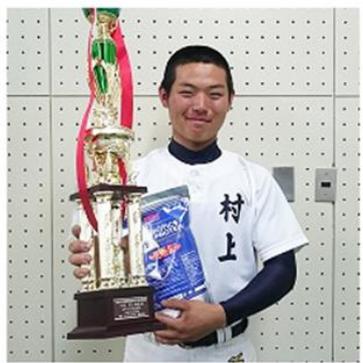


## 東海大甲府高校野球部 **村上 晴哉君** (高校2年生)

今月ご紹介するミスターは、村上晴哉くん東海大甲府高校野球部(2年生)です。

先日、な、なんとこの小さな体でフルスクワット170kgを挙げてくれました。この記録はターゲット歴代レジェンド第2位の記録です。相対筋力(体重1kgあたりで発揮する筋力)では断トツの1位です。現役高校生選手の中では絶対筋力&相対筋力共に全国ターゲットランキング堂々の1位です。どれだけ強いかと言いますと、パワーリフティング競技の66kg級スクワット部門で、高校生の全国大会で表彰台に上がる位の記録です。

将来村上君には、野球もパワーリフティングも活躍できる二刀流アスリートを目指してほしいです。



**身長** 165 cm **体重** 65 kg **ポジション** ライト **趣味** 音楽鑑賞 **特技** スクワット  
**尊敬する人** 関根大気選手 横浜 DeNA **競技者としての目標** プロ野球選手  
**筋トレ目標** スクワット 185 キロ  
**筋トレの感想** きついけど野球のプレーに生きてくるのでとても大切です。  
**筋肉伝道師宮本先生と出会った感想** 筋力トレーニングの情熱をもつことができました。

# 美・健康

## 都市伝説 炭酸ジュース禁止令

都市伝説だ?! ??炭酸ジュース禁止令

多くのチームで炭酸ジュースが禁止されているようですが、なぜでしょう?理由としては多分、骨が炭酸で溶ける?! ?という説でしょう(^)

これは、全くの嘘ですよ。

炭酸ジュースの酸によって骨が溶けると言われているようです。酸性の度合いで言うと柑橘系ジュース、オレンジジュースも同程度なのになんでや?! ?炭酸ばかりなぜ悪者に??炭酸ジュースの代表格のコーラは、私も大好きです。

コーラは糖質を多く含んでいる為に、トレーニング後のグリコーゲンレベルの回復にとっては、水よりも優れた飲料水なのです。

トレーニング後はアナボリックウィンドウ!!糖を取り込むチャンスですよ。この時を逃さない為に

速やかに糖質を!

もちろんそれと合わせてタンパクの補給もね(^)だからと言ってコーラにプロテインをシェイクすると暴発しますのでくれぐれもご注意を??

先日炭酸ジュースとBCAAをシェイクして飲みました~絶品でした。もちろんシェイク後すこし経ってから蓋を開けなきゃ危険ですからね~??

ちなみにコカコーラを売る為の販売行為ではありません。決して私はコカコーラボトリングの回し者ではありません(^)悪しからず





# 代表コラム

## フィジークマガジン記念パーティー

先日、フィジークマガジン1周年記念パーティーに参加して参りました。そこで、なんと特別対談イベントに4名が指名され、その中の1人に僭越ながら筋肉伝道師が指名されまして登壇！！(てへっ)

私のような者が諸先輩方を差し置いて…大変恐縮です。会場には雑誌やテレビなどでよくみる面々、フィットネス業界では有名な方達ばかり…～～～恐れ多くて余計に緊張致しました。

対談の一部をご紹介します。

**小野寺さん：**「宮本さんは数々の中高校生の運動部に対して、筋トレの指導を行われておられますが、中でもユニークな所は座学があるところですが…どうして座学を取り入れられてるのですか？」

**筋肉伝道師：**「私は月にほんの数回しか生徒に接する機会がございません。生徒に自立させるため

には正しい知識が必要となります。トレーニングの必要性、面白さ、ゲーム性など筋トレは物凄く魅力あるものですので…。あらゆるスポーツの中でこれほどゲーム性のあるものは他にないと思っております。それを伝えるためには理論理屈は大切ですので体だけでなく、頭で理解してもらい、筋トレの楽しさを伝え痛み付きにさせる為ですね。」

あ～緊張しましたが気持ちよかったです～～。

フィジークマガジンの関係者の方々、大役を仰せつかりましてありがとうございました。



# 柏のママより



4月ですね。毎年ながら新たな気持ちが入み上げてきます。また本年度も頑張るぞ！

レッスンに参加して下さるお客様と主人の契約チームの方々には、宜しくお祈いします、と心から申し上げます。新入生どんな子が入ってくるかな？とても楽しみです。

最初は筋トレに対する取り組みが理解できないし、主人におびえてビクビクしていることでしょうが、3年生になる頃にはいや、卒業後のほうが筋ト

レやあって良かったと話してくれる生徒が多いものです。

なので是非これから3年間競技練習に加え筋トレも頑張ってください。

私も皆に会えるのでワクワクします。

早く応援に行きたいなあ。



## 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？