

ちりも積もれば 肉となる

2015年

夏号

Vol.11

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>



おめでとう東海大甲府高校野球部 甲子園大会ベスト16!!

山梨県予選は決勝戦まですべての試合で無失点、ホームラン&コールド勝利と十分に筋肉を世間にアピールし勝ち進み、決勝戦でもパワーを存分に見せつけ2年連続甲子園出場を果たしました。

そして2年連続の夏の甲子園出場。入場行進では解説者も彼らの肉体にびっくり～。「下半身が、パンパンですね～…」と言わしめました。来年は腕がパンパンですね～と言わせるほどのチームに仕立てて見せます。必ず…。

甲子園中継でも彼らのパワーを強調されるコメントも多く大変うれしかったです。特に嬉しかったことは、日頃からワークアウトをしっかりと行ってる選手に限り、チャンスに強かったことです。この子、筋トレ好きだったよなと思う選手は必ず打ってくれます。このことは今回に限ったことではありません。

今まで指導先チームの試合観戦に何度も足を運んでおりますが、不思議とこのことは当てはまります。4番の平井君、恐怖の9番飯塚君なんかは、最たるものです。飯塚君には物凄く期待しておりました。vs 下関商業高校との一線でのホームランは圧巻でしたね。さすがターゲットレジェンド(ベンチプレス105kg)です。

しかし、自分的にはワークアウト計画がうまくいったとはまだまだ思っておらず、もっと改善すべき点等多くあります。

この点を踏まえて、更なる高みを目指してチームと共に歩んでいきたいと思いをします。

甲子園ベスト16の好成績を収めることが出来ました。東海大甲府野球部関係者、そして応援してくださいましたすべての皆様のお陰です。私もこれからますます気合を注入していきたいと思ひ張り切っております。

東海大甲府野球部とのご縁、こんな素晴らしいチームに携われたことを幸せに思います。

このご恩に報いる為にも彼らには、もっともっと強靱な肉体を手に入れてもらい、全国で活躍してもらいます!!

東海大甲府の関係者の皆様、共に歩みましょう、全国制覇の道のりを!!



飯塚君の鍛えられた肉体



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

怪我は筋肉の神が与えてくれた宝ぜよ~!!

よく選手から「医者から筋トレ禁止と言われてます!!」これを大義名分として振りかざし、えばってトレーニングをさぼる選手を多くみます。

これに対して私は、一番いらっとします。筋トレ=危険!! そう思ってる人間が多すぎる。筋トレはその状況に応じて、負荷、エクササイズを選定できる安全かつ万能エクササイズなのに、今だに筋トレ=危険 実は、競技スポーツの方がよっぽど危険を含めているのになー??(プンプン!!)

怪我をしたらトレーニングが出来ないと決めつけて、初めから何もしない選手は、ただ単にやる気がないだけなのです。

本当に大事なものや好きなものは何が何でもやりたいし、やるために知恵を使うのが本性ですよ。アスリートたる者は、LOVE 筋肉でなきゃ!! そうでないものは去るべし!!

故障者は、怪我をしていてもやりたい!! やるんだ! このままだと筋肉が落ちライバルに差をあげられる?!! という危機感。この意識で臨むことです。

私も、もちろん怪我の経験はあります。膝を痛めてしまいスクワットが出来ない時もありました。

この時も軽めでのスクワット、他のエクササイズで何か脚を鍛えられるものはないか?といろいろ自分で考えてやったりもしました。結構できるものです。

スクワットでは痛いですが、レッグエクステンション、レッグプレスは大丈夫であったりとか、さらには膝が痛いのでデッドリフトはスクワットと類似している動作であるので、無理かと思いきや、やってみると意外や意外、高負荷でのデッドは全然痛みを伴わずに出来て、安心、ほっとしてトレーニングをやったこともあります。だってアスリートの命でもある大切な筋肉を落とすたくないでしょ!! 筋肉が衰えることはアスリートにとって致命傷であり死を意味します。

怪我をしたから出来ないと自分で決めつけずに、まずはチャレンジしてみて、出来る出来ないを判断するべきです。アスリートは常に挑戦すべきです。

怪我やあらゆる挫折は、自分をワンランクもツーランクも次元を上げてくれる価値ある環境なのです。

筋肉のみならず人生も同じです。人間は挫折の数ほど賢くなり成長出来ます。

筋肥大のメカニズムと人生のメカニズムは似てますね。

筋破壊はダメージ、ショックであり、それを繰り返すことで耐性がつき強くなる。

逆境は宝なり!!

筋肉サイコー!!



今月のミスター



東海大甲府高校野球部

平井 練君

(高校3年生)



今月のミスターは甲子園でも大活躍、東海大甲府をベスト16に導いた立役者、平井練君です。

コツコツと積み重ねてきた努力が実りました。

「身体を一から鍛え直し、食事量を増やして、人一倍ウエイトトレーニングに取り組んだ！！体重は昨夏から10^{kg}増の85^{kg}に！！」

筋肉の神はいるのです！！筋トレをしっかりやる人間は絶対活躍するのです。これ法則なり！！

身長 174 cm 体重 85 kg 趣味 スポーツ 特技 腕相撲

尊敬する人 柳田選手 (ソフトバンク) 競技者としての座右の銘 日々前進

将来の夢 人の役に立つ。メジャーリーガー。アンダーアーマーがスポンサー。

これまで本格的にワークアウトをして来での感想 野球に必要なもの！

筋肉伝道師宮本先生と出会っての感想 甲子園に行けたのも宮本さんのおかげです！ありがとうございます！

美・健康

梅干しで夏を乗り切る！

連日続く猛暑もあと少しですが、夏場に取り入れたい食品の1つが梅干し。

暑さで食欲が落ちる季節にはぴったりの食材です。

梅干しは腐り防止やクエン酸効果がよく知られていますが、実は梅干しは見るだけで唾がでます。これは、過去の経験による条件反射の一種なのですが、この唾液を出すことが大切なのです。唾液を出す働きによりパロチンという老化防止ホルモンが分泌され、新陳代謝をうながしてくれると言われています。さらに若返り効果を期待するには梅干しの種をなめてたくさん唾液を出す事もオススメします。

梅干しには、クエン酸による疲労回復などの効果のほか、血糖値の上昇を抑えたり、便秘の解消を助けたり、肝機能を高めることによって酔いを防止する効果もあります。

きびしい夏の暑さを乗り切るために、1日1つ食べたいところですね。





代表コラム

凱旋帰国

先日、私の祖である山口県鴻城高校レスリング部へ凱旋帰国を果たしてきました。鴻城高校レスリング部 & 豊浦高校レスリング部の2チームに対しての合同筋肉講座をしてきました。

鴻城高校レスリング部のおかげで今の私があると言っても過言ではありません。

かねてから、一番コーチングしたかったレスリング競技が本日実現致しました。うれしいぜよー。

レスリング競技は、マッチョが直結する競技ですので効果テキメンだと予想されます。

私は、高校レスリング部時代はキャプテンを勤めさせていただいておりました。

高校時代は監督の奴隷、自発性なし、こうなると如何にして体を劣るかです。そうでもしなければ体がもたないので、無意識に防衛機構が働くのです。

それじゃ強くなるわけがありませんね。

現在の高校レスリング部のセミナーをして感じたのは選手一人一人が練習を楽しんで、自発的に行っていることです。これなら強くなる。ある意味羨ましく感じましたね。

しかし、こんな自分でも出来る、頑張れば出来る、勉強出来なくても生きていける、俺にはこれしかない。このことで自分の未来への指針が決定づけられ、スポーツ界へと、どっぴりと浸かるきっかけとなりました。レスリング部監督森先生には感謝です。

今後、山口県のレスリング発展の為に力添えができれば幸いです。



柏のママより



また楽しかった夏が終わりました。今年は東海大甲府が本当に頑張ってくれましたが、私は山梨大会準々決勝から全て応援に行ってきました。今回は父母会の近くの席で応援させていただき、もう生徒の親に近い年齢なのでついつい親の気持ちになってしまいました。

決勝で優勝決めた時は父母会で泣いているお母様方を見て、一緒に泣いてしまいました。

毎年、勝って泣いて負けて泣いて。本当に夏はた

くさんの思い出ができますね。

さあ！今度はサッカーの選手権だ。ターゲットは一年中忙しく応援にも熱が入ります。

全チームの関係者の方々、選手の皆さんお疲れさまでした。



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？