

# ちりも積もれば 肉となる

2015年

秋号

Vol.12

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>



## ターゲットファミリー大活躍!! 遠野高校サッカー部、東海大甲府 高校野球部が全国大会へ!

11/1(日曜日) 遠野高校 VS 盛岡中央

盛岡まで我がターゲットファミリーの遠野高校サッカー部の応援に行ってきました。

今日勝ちますと12月に開催されます冬の全国高校サッカー選手権大会に岩手県代表として出場となります。先月、遠野高校サッカー部長澤村先生から、優勝決めたらその日は遠野で祝杯をあげますので是非参加してほしいと言われ、その準備もして観戦に参りました。

ホテルにも確認の連絡をとっておきました。もし負けた場合は遠野へ行く必要がなくなりますので…当日のキャンセルは可能なのか?キャンセル料は発生するのか等…事前に確認しておき、よし準備万端

試合は、前半から圧倒して2-0で折り返し。後半にも1点追加。結果3-0で盛岡中央を撃破し3年連続V!  
おめでとう筋肉サイコー

表彰式終了後選手の元へ。すると応援席から、「み～やもと!み～やもと!ほら、み～やもと!」と大合唱コール。嬉しいのう。選手と握手を交わしおめでとう!メンバー全員と記念撮影を撮らせていただきました。はいっポーズ。「筋肉サイコー!」とメンバー全員が大きな声で叫んでくれました。

粹な計らいをしてくれました。これには感動でした。私が命令した訳でもないのに自然に発してくれましたので、だいぶ「筋肉サイコー」が浸透してきてます。この模様は弊社HP(YouTube 動画)でご覧いただけます。

学校体育館で優勝報告会に参加。私も遠野高校サッカー部のスタッフの一員として受け入れていただき感謝です。私も常々、業者としてではなくチームスタッフの一員としての思いでトレーニング指導に臨んでおりますので嬉しく思います。筋肉サイコー。全国で大暴れして世の中に筋トレの必要性を知らしめてほしいです。

11/2(月曜日)。優勝の余韻覚めやらぬうちに、次の日は盛岡から大宮へ移動し東海大甲府の応援。

そうこの日の試合に勝てば関東大会ベスト4で、来春行われる選抜甲子園大会出場が、ほぼ決定致します。遠野高校サッカー部に続けー!霞ヶ浦高校を11-4とコールドで勝利~!

これで遠野高校サッカー部、東海大甲府高校野球部の2チームが全国大会へ行けるぞ!!

この2日間濃厚な嬉しい筋肉伝道師ツアーとなりました。

# 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/>

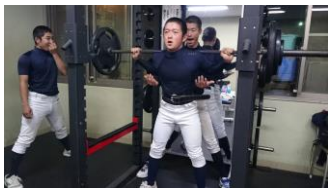
ユーザーID:target-useR20

パスワード:Mpsts-huyt228

## グループエクササイズ

一度に複数名でワークアウトを行う場合、器具や効果を配慮してグループを組みます。筋肥大目的の場合 2~3 名、筋力養成の場合は 5~6 名でグループを作り、一人がエクササイズをする時に、グループの皆はフォームチェック、励まし、元気よく数を数える。これらの行為は正にトレーナーのようなものです。

ある時はトレーナー(エクササイズ実施者)、そしてあるときはトレーナーに~。他人のフォーム修正ができるということは、自分にかえして考えるため自身のフォームもよくなります。他人の振り見て我が振り直せ、です。



この事で相乗的にワークアウトの効果も向上していきます。チーム全員で向上していきましょう?やることもトレーニング、見るのもトレーニングなり~

グループエクササイズのポイントを挙げると以下の通りです。

### 成功の鍵は同志次第である

トレーナーの一挙手一投足を見逃さず、チームメイト、己自身がサイコーなパフォーマンスを引き出せるように導く。

### 集中出来る環境作り

筋力向上が目的の場合、セット間インターバルが長いために集中力が途切れがちになる。特に 1 グループで 5~6 人で実施するため、雑談をしたり、飽きて他のグループにお邪魔したり、グランドの方を見たりと、集中力が散漫になりやすい。実施者が集中して行える雰囲気を作ることに努めること。

### 強い選手の真似をせよ

強い人の行っている行為を真似することでより強くなる。強い選手が行っているトレーニングというのは理にかなっている。トレーニングフォームだけではなく、ライフスタイル(食事、休養、ワークアウト頻度)に至るまで...それを参考にして自身のオリジナリティーをプラスし最良なトレーニング方法へ導くこと。

### チーム仲間のトレーニングをよく見る

仲間のトレーニングをしっかり見るからこそ強くなる為の最良なヒントが隠されている。仲間の見習うべき箇所、改善すべき箇所等を真剣に見て分析することにより、自身のフォームの精度がより高まる。また、あいつ何kg挙げた、あいつに負けてなるものか、というライバル心によりモチベーションアップにも繋がることになる。



# 今月のミスター

## 新潟東リトルシニアリーグ 渡邊 智光君

今月登場のミスターは新潟東リトルシニアリーグ渡邊智光くんです。



**身長** 173.2 cm **体重** 64 kg **出身中学** 新潟市立石山中学校  
**ポジション** キャッチャー **趣味** 寝ること **特技** 野球  
**尊敬する人** 石田歩夢(同リーグの先輩) **競技者としての目標**  
野球の全てにおいてトップをとる!! **人生の目標** 人の役に立つ、プロ野球選手、日本一の打者になる。

**筋トレの感想** 筋トレをすることにより野球の基本動作がうまくこなせるようになり、力も強くなり筋トレがとても楽しくできております。力がつくことで、野球で力強いプレーが出来とてもうれしく思っております。もう筋肉サイコーです!!

**筋肉伝道師宮本先生との出会いの感想** 宮本先生には筋トレの正しいやり方や筋肉の理論について教わりとても学びとなっております。そのおかげで筋肉もついてきてクラスのみならず、すげー筋肉!!と言われ出しました。もちろん野球でも力強いプレーが出来るようになり、もう僕は筋トレの虜です。宮本先生には感謝です。

# 美・健康

## 高濃度水素水

最近話題の高濃度水素水。私は毎日1リットルを目安に飲むようにしています。

水素は、「活性酸素」と結びついて、除去する働き(=抗酸化力)を持っています。

活性酸素は、シミ・シワや老化に加え、癌や糖尿病、脳梗塞などの病気を引き起こす原因となる物質です。不規則な生活やストレスなどで活性酸素の量が増えると、体内の細胞などを酸化させ、傷つけてしまいます。それが美容や健康の妨げとなり、老化を進める原因となるのです。

体内に摂取した水素は活性酸素と結びつき、水に変わり、身体の外へ排出するという性質をもっているのです。その水素を高濃度に溶けこませることに成功してから、現在の水素水ブームが到来しました。

飲み始めてからは汗が出やすく、この時期でも運動すると体の温まりが良く感じます。話題になっているだけあって、どこのスポーツクラブでも、サーバーがあるのが嬉しいですね。

これから飲み続けるのが楽しみです。





# 代表コラム

## 筋肉伝道師、日本テレビ【ニノさん】収録

本日は山崎志保先生のプロテインスイーツ教室を受講して来ました。

最近、山崎先生のプロテインスイーツレシピ本を購入していつも妻に作って貰って、バックに携帯し仕事に行く途中、指導の合間にいつでもどこでもタンパク質を補給出来るようにしております。

筋肉愛好家にとりまして体内のタンパク質を切らすことは筋肉の分解を促進させるため、何が何でも切らさぬようにしなければなりません。私は3時間おきのタンパク質補給を心掛けております。

今回のスイーツ教室は…なんと日本テレビの収録なのです～♪その番組名は日本テレビの【ニノさん】という番組で、嵐の二宮和也さんがMCだそうです、日曜お昼に放送しています。

収録したVTRの放送日は12/27の予定です。残念ながらほとんどカットされると予想されますが…。

果たして筋肉伝道師は何秒テレビに写るのか、ご期待くださいませ！



このプロテインスイーツ  
おいしそうでしょ～

# 柏のママより



ターゲットファミリーに新しく東海大高輪台野球部が11月より加わりました。スタッフの皆様、全ての関係者の皆様どうぞ宜しくお願いいたします。

今まで東京に野球部の指導先がなく、いつも主人に「東京大会の野球の応援したい！」と言っていたため本当に嬉しいです。

秋の大会ではベスト4と好成績ながらセンバツ出場を逃しましたがこの冬にトレーニングを重ね夏の甲子園を目指してほしいです。

東海大高輪台！甲子園初出場目指しターゲットでは全力でサポートさせていただきます。



## 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？