

アスリートの現役寿命を大幅に伸ばす“万能スパイス”とは？

※「KAATSU」のロゴマークおよび「加圧サイクル」、「加圧ウェルネス」、「加圧トレーニング」、「加圧トレーナー」は、KAATSU JAPAN株式会社の登録商標です。

好きなスポーツを、これしかないと思ってきた競技を、できるだけ長く続けたい。そして強くあり続けたい。そんな選手たちの願いに応えるべく、トレーニングのアプローチ方法を考えてみました。

選手の現役寿命は多様でも「長く続けたい！」という思いは同じ

前号ではスポーツアスリートに救う加圧トレーニングのメカニズムと実例を紹介しましたが、「教う」という言葉の意味にはさまざまな要素が含まれています。ある調査データでは、主なスポーツ競技における選手の平均引退年齢が次のように示されています。

- 水泳 21歳
- サッカー 26歳
- マラソン 28歳
- ラグビー 29歳
- プロ野球 29歳
- ボクシング 30歳
- 大相撲 32歳
- 競馬騎手 38歳
- プロレス 42歳

競技によりかなり開きはありますが、「できる限りベストパフォーマンス」と実例を紹介しましたが、「教う」という言葉の意味にはさまざまな要素が含まれています。ある調査データでは、主なスポーツ競技における選手の平均引退年齢が次のように示されています。



「マンスをキープしたまま競技を続けていきたい」という思いは同じでしょう。そこで、今回はアスリートの現役寿命を伸ばす効果について実例を挙げて紹介していくことにします。

前述の通り、アスリートの現役寿命は競技種目により幅広く分散しています。その分、現役引退を決定する理由も多数あり、その中には当然「体力の限界」も含まれます。このことから、加齢に伴う身体機能の低下に抗うためのメンツドが限りなく生まれています。しかし、その方法を取り入れて見事に寿命を延ばしたケースは限られており、個人差や環境条件の違いなどをものともせず「万能な効果を発揮できるメソッドは、ベテランの域に達したアスリートがもがきながら追求している、まさにダイヤモンドのような希少価値

の存在です。

これまで本連載では、さまざまな効果をもたらしている加圧トレーニングのメカニズムを紹介してきました。その構造と取り入れる手段は極めてシンプルであり、たとえるなら「レアメタル」に似た効力の発現現象と言えます。つまり、磁石の成分にごく微量のレアメタルを混ぜることで、磁力が数十倍から数百倍に高められるように、加圧トレーニングでわずかな刺激を与えることにより、スパイス的に体の好転反応を引き出すことができるのです。

引退危機の女子ランナーが「39歳まで第2線」の理由

ここからは、ベテラン選手と呼ばれて引退を突きつけられながらも、加圧トレーニングを導入したことにより上位で戦える結果を見つけた実例を紹介します。

そのひとつが、ある女子マラソン選手のケースです。彼女は大学生のころからトップレベルで活躍し、実業団に入団後も駅伝ではチームの主軸となり、マラソンレースでも日本代表として世界大会で活躍してきました。

しかし30代に突入すると、過酷なトレーニングによる故障が増え、相反するように回復力は衰え、満足いくトレーニングが積めない状況でレースへ出る日々が日常

となっていました。3年間もがいた末に引退を突きつけられた状況の中で、彼女はオフシーズンから加圧トレーニングを導入しました。

ウォーミングアップから本練習、そして疲労回復時とあらゆる場面で加圧ベルトを使用し、ケガを起こしやすい量的問題を質のレベルアップで補うメニューを組み立てました。その結果、強化トレーニング期間のメニューが100%消化できるようになり、蓄積疲労も軽減して20代のころより筋力アップできた体をつくり直すことに成功しました。

34歳にして大阪国際女子マラソンで日本人1位、総合2位と躍進、その後も39歳まで現役選手として第一線で戦うことができました。現状、日本人女子マラソン選手の競技ピークは22から28歳くらいとされていますので、39歳まで上位争いの走りができた肉體は驚異的とも言われるレベルのようです。

加圧トレーニングを取り入れて最も変わった点は、ケガが減り少々の痛みは即日解消できて、組み立てたトレーニングメニューを十分なレベルで消化できたことだそう。それにより自信を高めたことが、メンタルへの好影響ももたらしたと自己分析しています。

3年のプランクを経て43歳で現役復帰したヘビー級戦士

次の例では、格闘家として活躍し40歳で引退した後、3年のプランクを経て復帰戦に向けて再トレーニングを開始した際に加圧トレーニングを導入したケースを紹介いたします。

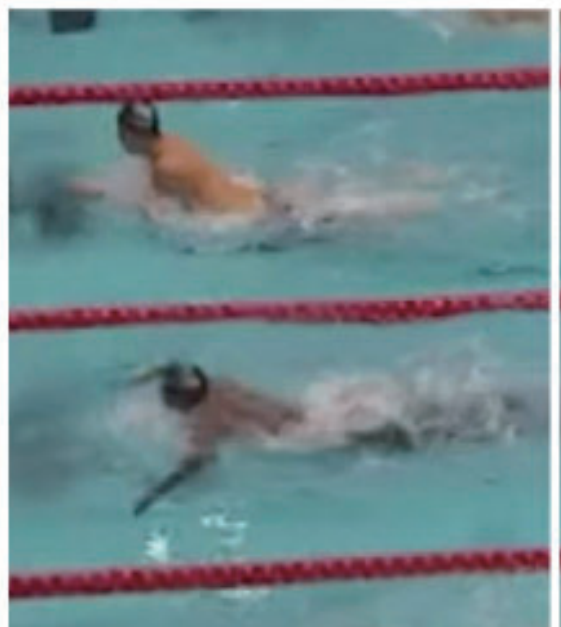
彼の場合、3年間のプランクで筋量が減り体脂肪率が高まった体を元に戻すため、脂肪を削り筋肉を増やすためのウエイトトレーニングと実戦面のスキル再現という2つのアプローチによるトレーニングが必要でした。

通常、40歳を過ぎてのトレーニングは、筋量低下を防ぐ効果が関

の山で、並大抵のウエイトトレーニングでは筋量増加を補うことは難しい。さらに、この格闘家のトレーニングスケジュールでは「1日4部練習」という強化合宿スタイルの生活パターンを課し、重量級で戦うための肉體再生に努めた

した。その結果、オーバワークと思えるメニューを消化し、ケガなく3kg以上の筋肉増量を達成したのです。43歳という年齢を考えれば「驚異的」と讃えられるほどの結果でもあるようです。

前号でも紹介したような短期集中型の加圧トレーニングメソッドを取り入れることで、彼は再起を成し遂げたわけですが、筋肥大と



KAATSUを取り入れているアメリカ代表の有力水泳選手。世界ジュニアスイミング選手権で3つの世界記録達成

技術練習と持久力系のトレーニングを同時期に併用してもこの結果を達成できたことは、加圧トレーニング特有のポテンシャルと言えます。

厳しい4部練習においても、加圧トレーニングによってメカニカルストレスの少ない低負荷での筋力トレーニングができたことで、高強度トレーニングにより長年悩まされてきたアキレス腱や膝の痛み、腰の痛みが大幅に軽減でき、ケガなくメニューを消化できたことが現役復帰試みを果たす結果につながったと評価されています。

スポーツアスリートが求めるトレーニングは、筋肥大などの肉體改造と体を自在に操る動的技術の向上に加え、最大出力をより長時間にわたって発揮できる持久力アップなど、まさに「多面体での進化」が必要とされています。今回ご紹介した実例のように、既存のトレ

ニング方法に加圧トレーニングを融合することで、それぞれの効果をより効率よく得ることができ、同時に疲労回復や痛みの軽減効果もプラスされます。

加圧トレーニングの持つこうした「万能スパイス」としての役割や価値は着実にスポーツの分野で浸透しており、現在ではコストパフォーマンスの高いトレーニングメソッドとして世界中のアスリートや医療・リハビリ指導者にも急速に導入されています。

アメリカ代表の有力水泳選手は、45分間で3つの世界記録を更新しました。50メートル背泳ぎ、準決勝で50メートルのバタフライ、50メートルのフリースタイルと3つの世界記録達成。彼がすぐに回復し、次の試合のために「生理的に準備」することを可能にしたのが、競技の間に行われた加圧サイクル。プロトコールでした。

加圧トレーナー®

資格取得者募集

加圧サイクル®トレーニングは米国FDA ClassIに登録された加圧サイクル®機能を使い、適切に加圧除圧を繰り返しながら行うトレーニング方法です。

○養成講習会スケジュール

場所	開催日	時間
関東	09/10(火) 010/10(木) 011/12(火)	11:00~18:00 (7h)
関西	09/26(木) 010/22(火)	

○加圧トレーナー®資格取得費用/378,800円(税別)

加圧サイクル®に特化して開発された加圧サイクル®トレーニング専用機器

自動加圧除圧プログラム

加圧ベルト (黒・紫各セット)

販売価格 39,800円

講習料

80,000円

保険料

20,000円

加圧ウェルネス株式会社

〒151-0053 東京都渋谷区代々木5-66-3 Tel.03-5465-2626 Fax.03-5454-2324

www.kaatsu-wellness.com

お問い合わせ | MAIL/info@kaatsu-wellness.com TEL/090-8406-3459(担当:白井)