

※「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。

# 加圧トレーニング®の効果について

## “魔法のメソッド”がグローバルスタンダードになった理由とは？

誰もが知るオリンピックメダリストからアメリカの国家機関までが取り入れ始めた加圧トレーニング。来たる東京オリンピックには、加圧トレを導入するトップアスリートが大挙参戦する？

**誰もが知る五輪メダリストが活躍し続けられる秘密とは？**

佐藤義昭氏により発明された加圧トレーニングは世界に広がり、アメリカや中国では今や国家機関でも導入されるほど、その効果、価値が認められています。改めておさらいしておくと、加圧トレーニングは安全性を最優先に考案されたノウハウに基づき、適正な血流制限下の状態を作り出すことで、私たちに備わる防衛本能や好転反応、自己治癒力などと表現される「身体の活性化作用」を簡単に引き出し、その効果を効率よく高める究極のメソッドです。このことから、「NO副作用の予防医療」としても大いに期待され、実際の現場で取り入れられています。



チエイジングの要となる血管の拡張、増強、柔軟性などをもたらすことから「血管トレーニング」という側面もあります。筋力アップやシェイプアップ、疲労やケガからの早期回復、細胞レベルの若返りなど、まさに万能性を秘めた唯一無二のトレーニングメソッドとして、医師やスポーツコーチ、宇宙飛行士の身体管理者など、多岐にわたる分野の専門家にも浸透しています。その歴史はすでに50年を超え、



今や加圧トレーニングの価値を疑う発想は前時代的と言えるほど、体感した人々から揺るぎない信頼を得ている究極のトレーニング法として確立しています。中国のスポーツを統括する機関であり、国務院（国の最高権力機関）の直属機構でもある国家体育总局では、2009年から加圧トレーニングの導入に向けて研究が始まり、数々の検証結果を得たことから、現在では競泳のメダリストや空手、陸上競技の選手など、

多数のトップアスリートに対する導入が徐々に進んでいます。一方、アメリカではメジャー・プロスポーツ選手や大学トップリーグの選手、オリンピックでメダル争いができるレベルのトップアスリートなどに関わる指導者やコンディショニングトレーナーらが加圧トレーニング指導者のライセンスを取得しており、メダル獲得やチーム優勝などの成果を挙げています。

例を挙げると、陸上男子1000mのアメリカ代表であるJ・G選手はオリンピックや世界選手権で幾多のメダルを獲得し、37歳に至る現在でも9秒8台のタイムを叩き出すなど短距離界で世界のトップ争いを繰り広げています。その超人的なパフォーマンス発揮の裏にも、実は加圧トレーニングが一翼を担っています。また、2020東京オリンピックで金メダルの筆頭候補と言われているアメリカ競泳界のホープ、M・A選手は、16歳から加圧トレーニングを導入して急速に自己ベストを短縮し、ジュニア世界記録を叩き出すほどの大活躍を続けています。

ンスアップを得るために、筋力（筋肥大と動員量）、瞬発力（神経伝達能力と筋出力）、筋持久力（乳酸耐性と酸素伝達能力）、心肺機能（酸素摂取能力と血流量）、さらに思考力と精神力を向上させるための過酷なトレーニングを日々課しています。

彼らは、自身の限界を何回も超えていかねば達することができない領域に挑んでいるだけに、トレーニングリスクは高く、時に選手生命が絶たれるようなケガを負うことも少なくありません。

その点、加圧トレーニングは通常の筋肥大トレーニングで必要とされる重量負荷を5分の1ほどまで軽くした環境で筋トレ効果が成立します。さらに、筋収縮の動員量も増えるので、飛躍的な筋力アップが再現されます。

本連載でもさまざまな角度から紹介してきましたが、加圧トレーニングは軽負荷・短時間・短期間でのトレーニングでも高い次元の効果が得られ、加えてトレーニングなどの疲労回復効果も兼ねています。アスリートに優しい、つまりケガのリスクが極めて低い環境で、ハイレベルの身体機能アップに取り組めることから、体験した選手やコーチ、トレーナーから「魔法のメソッド」などと評されることも多く、その口コミが世界に広がった結果、今やあらゆるスポー

ツの世界トップの領域で加圧トレーニングが導入されているのです。東京オリンピックのアメリカ代表に誘われて言えば、加圧トレーニングを導入している選手が約60%を超える規模で参加していることも予想されています。

また、2022年には中国・北京で冬季オリンピックが開催されますが、すでにアメリカのアルペインチームは加圧トレーニングを導入して選手強化を図っているようです。このように、加圧トレーニングを取り入れているアスリートたちは夏季・冬季の両オリンピックで確実に増えていく傾向が確認されています。今後は、特に加圧トレーニングを導入した選手を有するアメリカと中国のハイレベルなメダル争いが見られそうです。

ひるがえって、加圧トレーニング発祥の地である日本チームの加圧トレ導入は、恐ろしいほど遅れているのが現状です。他でもない自国開催の東京オリンピックで、日本の選手たちがたびたび表彰台に立つ姿をぜひとも目にしたいところですが――。

この体力アップや疲労回復、ケガからの快復を目的としたコンディショニングプログラムに加圧トレーニング専用器具が導入されています。また「VA Hospital」という退役軍人のための病院でも、治療とリハビリ効果を効率よく高めるスキルとしての導入が進められています。

導入に至った最大のポイントは、もちろん効果のポテンシャルですが、加圧トレーニングが世界最高基準の安全管理システムでも導入できるという点が高く評価された結果でもあります。

血流制限のリスクを回避できるプログラムが備わった「KAATSU CYCLE 2.0」という加圧トレーニング専用電子器具を使うことで、安全性に対する信頼を得られたこと、そして佐藤義昭氏が構築した「Dr. Sato's Method KAATSU Protocol」をソフトとして加えることで、唯一無二のトレーニングメソッドを再現できること、この2点がアメリカ国家機関に高く評価されたのでしよう。このように、加圧トレーニングは安全性や効率性の高いトレーニングという枠を超え、リハビリや治療に関しても高いポテンシャルが認められ、世界中に浸透しつつあるのです。

## 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。

**いつでも、どこでも、だれでも若返りホルモン=“成長ホルモン”を獲得!**

シェイプ

アンチエイジング

回復力アップ

筋力アップ

血行促進

**自動加圧除圧プログラム**

スマートフォンスイズ

6段階のプログラム! 簡単・快適な操作

次世代新型 全自動 KAATSU CYCLE 2.0

○養成講習会スケジュール

場所	開催日	時間
関東	○11/12(火) ○12/11(水)	11:00~18:00 (7h)
関西	○10/22(火) ○12/18(水)	

※「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。

**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

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