



## <加圧フォローアップ研修会レポート>

6月22日にオンラインでフォローアップ研修会が開催され、新しく資格取得されたトレーナーや経験豊富なトレーナー、また、専門分野の著名な先生、プロスポーツチームのトレーナーなど幅広いジャンルからご参加いただきました。

また、加圧が日常的に取り入れられているアメリカでの最新情報なども講師から紹介がありました。

直接、講師に質問ができる貴重な機会に、多くの質問ができましたので、一部をご紹介します。

フォローアップ研修会は、加圧ウェルネスのHPよりお申込みいただけ、認定トレーナーでしたら、どなたでも無料でご参加いただけます。現在、新型コロナウイルス感染防止の観点から、Webで行っております。

**質問：** 同じ圧でベルトを締めても左右感覚が違うのは、筋量の違いや左右差があるからでしょうか。

**回答：** 筋量、太さ、利き腕などの理由で着圧の左右差が出てしまうことはあります。そのような場合は、弱い圧に合わせるようにしてください。

**質問：** 乳酸を溜めるには単関節種目、心肺機能や代謝を高めるには多関節種目を選択する基本について質問です。多関節種目を続けてもお客様は乳酸が溜まっていること（パンプアップ）を実感できないとおっしゃいます。そのため、無理に追い込んでしまった結果、貧血にさせてしまうケースがありました。改善策を教えてください。

**回答：** 加圧グローバルは、加圧サイクルをしながら、単関節種目よりも全身で行うトレーニングの動画を配信しています。加圧サイクルを行い、身体を動かすことで、成長ホルモンは分泌されるのです。その成長ホルモンは全身の細胞の合成反応を促しますので、筋肉の成長を促進させることができます。日常生活の動き、洗濯や家事などをしながら行う「ながら」加圧が海外では人気です。加圧トレーニングは、超軽量負荷の運動で、一般的なレジスタンストレーニングと同等の成長ホルモンの分泌亢進が起こります。

**質問：** 通常のトレーニングで 300 kg のデッドリフトをするくらいのクライアントへの加圧サイクルを教えてください。

**回答：** 重さは通常トレーニングの 2 割ほどで大丈夫です。加圧サイクルの血流を制限している状態でのトレーニングは、正しいフォームでゆっくりと軽い重量で高レップを行ってください。

**質問：** 競技経験者やトレーニング上級者にはウォーミングアップ後、高い圧（レベル 5）でトレーニングを行っても大丈夫でしょうか。

**回答：** 強い圧を使えるアスリートでも、低い圧から徐々に圧を上げることが必要です。高い圧で急に締めることはリスクを伴うので段階的に上げていきましょう。

**質問：** 脚の加圧の際、なぜ腕の 3 点セットを行うのですか。

**回答：** 特に理由がない限り、原則腕から行ってください。血流の関係上、貧血、酸欠などのリスク回避につながります。カーディオ等で血流をよくしてから行ってもよいでしょう。

**質問：** トレーニングを久しく行っていない方への適切な対応について。

**回答：** 加圧レベルを通常より低いレベルから徐々に圧を上げていきましょう。常にクライアント様とコミュニケーションをとり状態を確認しながら実施してください。

**質問：** 各部位ごとによってレベルを変更して実施してもいいのでしょうか。

**回答：** 変更して大丈夫です。得意、不得意部位により、圧の感じ方は変わるため、臨機応変に対応してください。

**質問：** 筋肉痛や肩こり等の上半身へのリカバリー目的の場合、有酸素運動で改善を促すには脚に巻く方がいいのですか。

**回答：** 効果的です。成長ホルモンは血流とともに身体全身にめぐるので、効果は全身に現れます。脚にベルトを巻いた状態で有酸素を実施したら、手首の痛みが和らいだ方が実際にいらっしゃいました。

**質問：** 筋量の多い方、トレーニング動作に慣れている方でも、乳酸が溜まりにくい方がいます。体質的に乳酸の溜まりやすさに違いはあるのでしょうか。

**回答：** 乳酸の溜まりやすさは体質です。グリコーゲンを分解しやすい方は溜まりにくいので、種目・角度・時間・回数で乳酸が溜まるように工夫が必要です。例えば、ランナーは下肢より上肢

の方が溜まりやすいなど、あえて苦手な種目を選択するといいでしょう。その方の姿を見て、筋肉がつきやすいところは得意なので、筋肉がついていないところを選んでよいでしょう。

**質問：**肩こりがある方は、ロウイングなど背中の中目を入れていますが、他にお勧めはありますか？

**回答：**肩こり解消が目的なら、マシンにこだわらず、単純な肩の回旋運動や、マエケン体操、ストレッチポールなどもお勧めです。また、肩こりのアプローチには、腕の加圧も有効ですが、脚の加圧の方が血流を制限する量が多く、さらに血流量がアップするので、脚の加圧をしながら上半身のストレッチも効果的です。

**質問：**定期利用しているお客様（26才男性）より、背が少し伸びたとのお声をいただきました。成長期ではないので、驚いていらっしゃいましたが、そのようなエビデンスはあるのですか？

**回答：**成長ホルモンが分泌されるため、あり得る話です。他にも、ケガの治りが早くなったとか、術後の痛みが和らいだという報告もあります。

以上