



令和 3 年 2 月 18 日
ゴールドジム事業部
加圧トレーナー SK

加圧トレーナーフォローアップ研修報告書

1. 研修テーマ 「加圧トレーナー歴 1 年のトレーナーの感想」
「免疫力と加圧トレーニング」
2. 開催日時 令和 3 年 2 月 18 日（木） 14:00～15:30
3. 講師 加圧ウェルネス株式会社 取締役 白井啓之氏
4. 場所 Web
5. 研修内容

（1）資格取得後 1 年の加圧トレーナーより報告

- ・ 膝の痛みがなくなったというお声をお客様よりいただきました
- ・ お客様同士の口コミで、加圧の紹介をいただいております
- ・ 加圧のパーソナルトレーニングをしているところを見て、やりたいというお客様がいらっしゃいました
- ・ 加圧を始めて、日常生活が楽になったというお声をいただきました
- ・ 腕の痛み、しびれが改善したことで、加圧デバイス購入に繋げることができました
- ・ 2, 3 年、加圧を継続しているお客様は、圧のかけ方の変化で効果を感じていただけました
- ・ 1 セットごとに、インターバルでストレッチを取り入れております

（2）質疑応答

質問： 加圧をやり始めて、花粉症がよくなったという事例がありましたが、そのようなエビデンスはありますか。

回答： その理由はまだ解明されていません。

質問： 妊婦に対しての加圧は推奨されますか？注意点はありますか？

回答： 胎児の成長が早くなる可能性があると言われています。加圧＝運動なので、やってはいけないわけではありませんが、妊娠中にかかりやすい疾患として「妊娠高血圧症候群」があるので、妊婦に関しては、医師と相談の上、実施してください。

質問： 健康のカギも病気のカギもミトコンドリアが握っていると言われていますが、ミトコンドリアと加圧の関係はありますか？

回答： ミトコンドリアとは細胞のエネルギー生産工場とも言われており、十分なミトコンドリアが

存在していれば、これすなわち体内にエネルギーが満ちることになり、身体の不調を改善する治癒力にもなっています。トレーニングをするとミトコンドリアを活性化させることがわかっています。筋肉などの骨格筋は、乳酸濃度がミトコンドリアの増加に大きく関わっており、その観点からも加圧トレーニングはミトコンドリアを増加させる有効的な手段と言えるでしょう。

質問： 女性の方への加圧トレーニングのアプローチ方法はどのようなものがありますか？

回答： ダイエット目的の方は、下半身を動かす有酸素運動が効果的です。単関節運動の方が、乳酸が溜まっていることを体感しやすいのです。年配の方には、コンディショニング系を行うとよいでしょう。

補足（白井氏） 例 1、レッグエクステンション（単関節種目）で予備疲労させ、その後、多関節種目のスクワットを行うと乳酸がたまりやすいです。また多関節種目なので、代謝アップも期待できます。

例 2、ハックススクワットとシシースクワットを組み合わせることも効果的です。

例 3、腕ベルト装着し、グリップで前腕に乳酸を溜め、その後、脚ベルトを装着し、スクワットを行うと、成長ホルモンが分泌され、効果の転移が起こります。

<四肢への加圧の効果>

腕ベルトの場合・・・腕、前腕の単関節運動をすると、乳酸が溜まりやすく、成長ホルモンが分泌される。

脚ベルトの場合・・・血流制限量が多いため、代謝が上がる。

質問： アキレス腱を痛めているお客様への加圧について、どのような点を注意すればよいでしょうか。

回答： 座った状態で、動かせる範囲内で、足首を動かすチューブトレーニングなどの軽い運動がよいでしょう。

質問： 変形性膝関節症を患っている方への加圧方法を教えてください。現在は、スタジオレッスンや一般的なジムトレーニングは行っていないようです。

回答： スタジオレッスン、およびジムトレーニングは、今後も継続し、膝周りのトレーニング（レッグエクステンション）などを行うとよいでしょう。

（３）加圧トレーニングによる免疫力向上効果

イギリスの研究結果によりますと、加圧サイクルで酸素飽和濃度が高くなったと報告がありました。血中酸素飽和度とは血液中の酸素の量の事で、値は％で表し、血液中の酸素の濃度が満タンだと 100％、正常値で 99～96％と言われています。

血液中の酸素が不足すると命に重大な影響を及ぼします。血液の中に多くの酸素を供給させるためには、血管の拡張と柔軟性が重要となってきます。加圧専用ベルトにより、血流制限した状況で自動的に加圧除圧を繰り返し実施することで、血液の流れを促すと、血流が速くなったり、遅くなったりする刺激が血管内皮細胞から血管拡張物質である一酸化窒素を産生させて体内へと放出するのです。その結果、血管拡張が行われ、血流によって体の隅々まで酸素が供給されることで、免疫力が向上することになるのです。

（４）ゴールドジム東陽町 K トレーナーより提案（ピラティス資格保持者）

・トレーニング×加圧だけではなく、ピラティス×加圧も効果を期待できるのではないかと思います。加圧ベルトを巻きながらピラティスやヨガを行うことで、通常より代謝も上がります。

7. 所感

今回の研修では1年前に加圧取得した加圧 TR にフォーカスし、疑問やこの1年での感想やお客様の声を聞きました。

毎回の加圧研修では、他の加圧 TR の話を聞くことで、アイデアが浮かんだり、参考になる意見も多いので、自身の PT にも活かしていきます。東陽町店 K トレーナーはピラティスの資格を持っているということで、今後はしっかり乳酸を溜める加圧トレーニングはもちろん、それ以外にヨガ×加圧やピラティス×加圧など、もっと幅を広げていければと感じました。

以上