

ウォーミングアップ・ストレッチ

器具を使った筋膜刺激によるウォーミングアップやストレッチを行います。



有酸素運動

器具を使ったり、インターバルトレーニングによる有酸素運動を行います。



体幹トレーニング、協調性エクササイズ

器具を使った不安定な状態でのエクササイズや体幹や全身の協調性を意識したトレーニングを行います。



筋力アップトレーニング

ダンベルやエクササイズバンドを使って、それぞれの体力に合わせた筋力アップのトレーニングを行います。



トレーニングルームが完成しました！

一年間かけてコツコツ工事をして作ったトレーニングルームが完成しました。決して広くはありませんが、天井が高く、木や漆喰で作った落ち着いた空間です。この部屋では、主にトレーニングを中心とした身体機能の底上げを行いたいと思っています。

トレーニングの必要性について疑いを持つ方はほとんどないかと思いますが。私たち動物としての人類は、進化の過程でより早く、遠くへ移動できる脚力を手に入れ、木に登る、泳ぐ、投げるなど、様々な能力を身につけました。これらの機能を使い続け、維持する事がカラダにとっては無理のない事だと信じています。

私が目指すトレーニングは、見た目の筋肉や、ある一定の動きに特化したスピードやパワーをつけるといった事よりも、スポーツや日常動作（歩く、物を持ち上げる、振り返るなど）でいかに体全体が協調して連動の取れた動きができるかといった事を目指しています。

競技能力の向上を目指す方は、特定の筋肉に対する筋トレや、同じ動作の反復練習だけでなく、固有受容器や筋膜の連動を意識したトレーニングも取り入れると効果的です。「膝が痛い」「腰が痛い」からと太ももや腹筋の筋トレを頑張っておられる方は、全身の連動した使い方を身につける方が本質的かもしれません。「からだを鍛える！」と漠然とマシントレーニングをされているという方は、何の為のトレーニングでどうなりたいのかを明確にする必要があるでしょう。「きれいになりたい！」とエステに通ったり、高い化粧品を使っている方は、姿勢を整え、代謝を上げる事でも見た目の印象はよくなり、内側からの健康美が溢れます。からだを動かす事に対する苦手意識のあるお子様も、順序を踏んで、カラダと向き合う事で体を動かす事が好きになり、自分に自信が持てる様になるでしょう。

基本的には、マンツーマンで個別の要望に応じたメニューを作成し、楽しく、継続できる様に工夫しながらトレーニングを続けて頂きたいと思っています。まだ始めたばかりですので、皆さんと一緒に考えながらの共同作業となりますが、興味のあ

私とスポーツ

私にとって体を動かす事は、幼少の頃からの日常生活の一部でした。

小学生の頃より、新聞配達、薪割り、畑や山仕事のお手伝い、そしてサッカーと野球に明け暮れ、大人になってからは格闘技やサーフィンを趣味として暮らしてきました。特別なトレーニングをしてきたわけではありませんが、今でも10代の体型を維持しています。「運動を楽しむ事」そして、カラダを動かす事を「習慣にする」ことだと思います。不摂生やストレスフルな生活が続くと無性に走りたいくなり、汗をかくと気分すっきり、活力が湧いてきます。

動けるカラダ、動かす事が楽しい習慣を身につけましょう！

