

ライフストーリーを彩る。

世界を狭めること、それは良いことも悪いことも起こりません。登山であれば、登る道の苦しさ、つまづいたときの痛さ、天候に恵まれないときの悔しさがあり、逆に途中の花の綺麗さに癒され、壮大な景色に感動を覚え、頂上に辿り着いたときの達成感があります。成長する過程そのものが人生の彩りであり、そして達成はさらなる喜びです。

体の悩みから世界を狭める、つまり真つ暗な世界です。

本当はもっと続けたかった、やってみたかった。

本当は挑戦してみたかった そんな方たちの成長を応援したい。

「私まだまだできるかも」

ベタに言うとう元気になれる、PRO-motionはそんな場所を目指します。



片浦に影響されて写真を撮ってみた牧野
"今月の一瞬"

五条川の桜並木/愛知県
岩倉の五条川。
桜の花びらが川を流れ、川がピンクに染まっている。

身体の悩み、解決型ジム

TEL 052-508-5034 promo-con.com

営業時間/ 9:30~19:00(最終受付)

定休日/ 日・祝

名古屋市西区城西4-20-17 清光ビル新屋敷1階

(地下鉄鶴舞線 浄心駅 徒歩2分)

プロモーション コンディショニングスタジオ



[特集]

世界一知りたい授業 「どうしたら足が速くなるの？」

/P2~5

PRO-motion Report !
/P6~7

PRO-motion

PRO-motion

2024.05

vol.22

Point②

足を素早く、高く上げよう！

速く走るためには、地面に足が着いている時間を短くすることが重要です。その練習として、モモ上げが必要になってきます。モモ上げをすることで、素早く・強く地面を蹴ることができるようになります。あの大谷選手もキャンプ期間は、足を速くするためにモモ上げを練習していました！



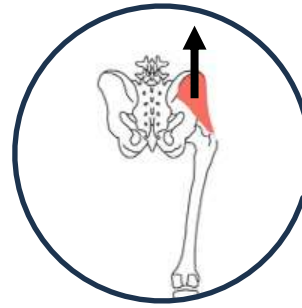
STEP①

手をバンザイして、台に乗せる。



STEP②

姿勢は一直線のまま、太ももをおへその高さまでUP。



中臀筋というお尻の筋肉が働くことで、支持脚の骨盤を安定させ、反対脚を上がりやすくする役割があります。



STEP③

支えている足のお尻に効いている感覚があればOK！

モモ上げのトレーニング

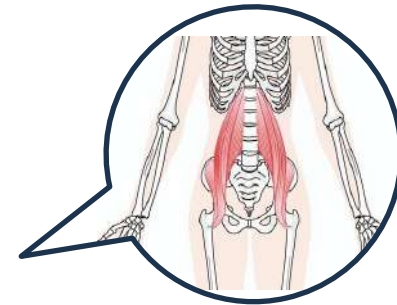
モモ上げのトレーニング

STEP②

そこから、足をおへその高さまで勢よく上げます。

STEP③

グラグラせずに、ピタッと止まったらOK！



腸腰筋は上半身と下半身を繋げてくれる筋肉です。そのため、足を上げるためのインナーマッスルとも呼ばれています。おへそより高くあげた時に、お腹らへんに効いている感覚があればOK！

STEP①

よーい、どん。の姿勢になります。(頭とお尻を一直線に)



講師

アスレティックトレーナー/柔道整復師

マッキー



今回の授業 「どうしたら足が速くなるの？」

学生さんは、この時期になると体力測定や運動会などで50m走を行う機会が増えてきますよね！そんな時に、クラスで1番速く走ることができたら、大好きなあの子のハートを射貫けるかも！？今回は、50m走で速く走るためのポイントを解説します！



Point①

お尻の筋肉で支えよう！

走りが遅くなる原因の1つは、足が着いた時に**お尻の筋肉で体重を支えきれていない**ことです。

多くの方が、着地した時に膝が内側や外側に向いてしまい、身体が左右にグラグラと揺れてしまいます。まずは、**膝の向きを正面にして着地**できるようにしていきましょう！



膝が内や外に向いている

膝が正面



お尻のストレッチ

STEP①

膝は三角に折り曲げ、足は内側へ。膝の位置がだいたい頭の位置ぐらいへセット。



STEP②

骨盤をかぶせながら、反対側へ捻ります。

STEP③

膝を曲げている側のお尻が伸びる感覚があればOK！



膝の位置がだいたい頭の位置ぐらいへセット。

STEP③

お尻を少し上に突き出すイメージで、前におじぎする。お尻〜もも裏にかけて効いている感覚があればOK！

STEP①

突っ張り棒を背中に、頭とお尻を一直線にくっつける。



STEP②

前足の膝を軽く曲げ、後ろのかかとをUP。



お尻、膝、つま先が一直線

お尻のトレーニング



NG：下から上へ弧を描く軌道で上げてくる



NG：膝を巻いた軌道で上げてくる

小説家になりたかった代表片浦の姉 コラム

vol.21



✓ひたすら〇が熱い話 ～甲子園 2回戦～

「くつ下を履かない」と言い張って履かないのは簡単だが、組織はチームなので一人だけ違う行動をしたら、組織が破綻するきっかけの一つになる。動物の群れだったら、一人（もしくは一匹）が、集団と全然違う行動をすることは、イコール死を意味する。一人のまま野生で生きていくのは、そんなに甘い世界ではないとライオンキング⁷⁾が歌って教えてくれた。

現場では実際、組織内の一人が好き勝手することを組織の上層部は嫌がる。だから、細かいところまで規則を決めて一社員に従わせる。かと言って、お上に逆らって「ありのままの自分を目指して、くつ下を履くのやめるの～♪」とも思わないし、アナと雪の女王のように突然歌ったりもしない。そこで逆らっても、組織内では自分が不利になり生きづらいだけだ。

表立って組織には反発しないが、やたら自分の権利を主張する人が増えてきた。「定時で帰ります」、「飲み会は業務ではないので参加しません」とか。それをたまたま喫茶店で隣に座った人も同じことを言っていた。

ありのままの自分とか、自分を大切にするとか。ありのままの自分って一体なんだ？付き合いで参加する飲み会に出たら、自分が自分でいられなくなるのか？私みたいに飲み会に嫌々出ようが出まいが、自分は自分であることに変わりはない。確かに自分を大切にしていたら、仕事終わりに上司の愚痴をただただ聞くことはできないだろう。早く帰りたいのに、つい話を広げてしまいそれだけで帰りが遅くなってしまったこともある。「一体何やってんだ？」と夜遅くに自分で自分にツッコんだことは、一度や二度ではない。

どのくらい自分を優先するのか、してもよい話なのか。

素の自分をどこまで出すかを自分で判断しなきゃいけない、そのさじ加減が難しいところだ。本当はこうありたい自分を抑えると、自分なのに自分を大事にしていないということになる。かと言って、自分を優先して大事にしたら、周りからは迷惑/生意気/気持ち悪いと、バッシングを受けるかもしれない。自分と世間との折り合いをつけるのが、なんせ難しい。どうせなら世間を生き抜く処世術を学校で教えればよいようなものなのに、世間と折り合いがつけられない子はそもそも学校に行けない。

片浦弟はよく「教育が大事だ」と、弟が高校生だった当時からなぜか口酸っぱく言っていたが、世界を変えてくれるヒーローを待ち望むのではなく、地道なやり方にはなるが、私たちの何かを教育で少しずつ変えていくより仕方がないのかもしれない。

ヒーローと言えば、アンパンマンは勇気100%だが、片浦姉はいつでもどこでも素の自分100%で生きている（決して味の素の回し者ではない）。世間の価値観でがんじがらめになっていた頃より素でいたほうが、気分が尋常じゃないくらいいい。私の顔はアンパンではないが、もともと色白だったのが最近丸々してきたので、小籠包になってきた気がする。食べるならやっぱり黒酢とショウガだろう。酢がいい。

7) 劇団四季「ライオンキング」を高校の時に学校行事で観劇した。主人公の子どもライオンは王位を狙う叔父に騙されて、ヌーの大群の中に一人取り残される。それを見かねた父が命がけで助けに行くシーンはいつ観ても、隣で「ライオンのくせに女々しい話」と片浦父に馬鹿にされても、なお泣ける名作。

STEP①

手をバンザイして、
太ももをおへその高さまでUP。



STEP②

素早く左右の足を入れ替える！



STEP③

頭の位置が変わらずに
入れ替えられたらOK！



グリコに負けないように
ピタッと止まろう！

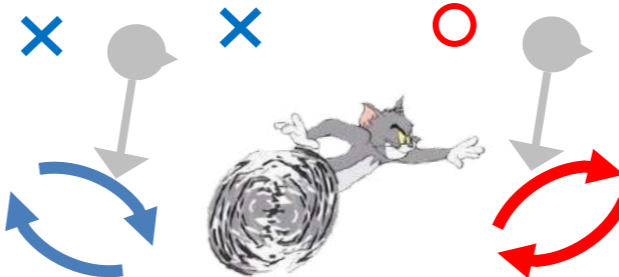


できるようになったら、大谷選手のようにハードルを越えながら走ってみよう！



Point③

足を前で回転させよう！



足が速い人の特徴は、**身体の前で足が回転**しています。足を前で伸ばすことで太もも裏の筋肉が伸び、その反動でゴムのよう縮むことで、**足を素早く降ろす**ことができます。遅い人は、トムとジェリーのように身体の後ろで足が回転します。その結果、ゴムのような反動を使うことができず、足の回転が遅くなります。



前で回す トレーニング

STEP①

壁に手を置いて、
つま先に体重をかける。

STEP②

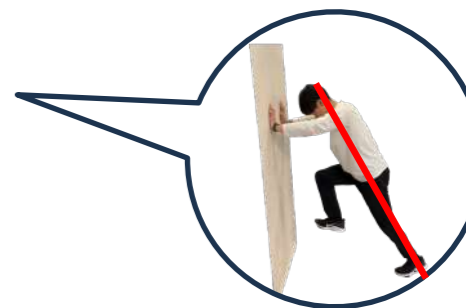
片足の股関節を
おへその高さまで上げる。



足の軌道は一直線！

STEP③

素早く反対の足と入れ替える。



身体は一直線にしていきましょう！

モモ上げの トレーニング

サッカースクールに運動指導に行きました！

春休み期間を利用して、総勢20名の未来の日本代表に、計3回にかけてサッカーに必要な身体の使い方をお伝えしてきました。



サッカーは、シュートや切り返しなど片足立ちになる瞬間が多いです。
 まずは、片足立ちで止まれるかな？
 グラグラだ！
 よーし、これは私の出番だ！



切り返しの練習



ケンケンで競争！



真面目に指導中

トレーナー学生勉強会開催！

4月から月2回、理学療法学生さんに対して勉強会を開催することになりました。

第1回目のテーマは「なぜ怪我をするのか？」

座学でケガする理由を学び、実技でお互いの身体を評価して、エクササイズで改善していきました！



ケガの理由を勉強中



身体の柔軟性を評価中



柔軟性をだしていきます



全然いかない...



なるほど！

その姿勢をキープできるようにトレーニング

PRO-motion Report!

PRO-motionのロゴが新しくなりました！

今年度よりPRO-motionのロゴが新しくリニューアルされました！

PROの「O」を2つのエレメントで構成しています。これは、**整える×鍛える**を表現するとともに、**対話**をしている様子を表現しています。



牧野、柔道整復師になりました！

3月3日に行われた第32回柔道整復師国家試験に見事合格しました！

これから、柔道整復師の知識を活かして、皆さんの彩りをサポートしていきます！

無事、合格できました！
 応援ありがとうございました！



Q. 柔道整復師とは？

「接骨院・整骨院・ほねつぎの先生」として知られている**厚生労働省が認める国の資格**です。主に骨折や脱臼を元の位置に戻したり、捻挫・打撲などを包帯やテーピングで固定したりします。また、薬を使わずにストレッチやトレーニングで回復させる役割もあります。**ケガの発生から治療まで全てに関わることができる、いわば「ケガのスペシャリスト」**です。



皆さんがイメージするストレッチやトレーニングも筋肉の1つ1つを勉強するため、一味違います！



身体の知識を学んでいるからこそ、関節がどのくらい動くかを評価します



ケガの知識が豊富なため、ギブスや包帯固定などの応急手当なども行います