

PRO-motion

conditioning studio magazine

身体の悩み、解決型ジム

2024.10

vol.27



〔特集〕

お客様インタビュー
/P2~5

「新しい世界が広がる場所」

能嶋 宏弥 さん

牧野の気ままにゆんたくラジオ
/P6~7

PRO-motion



片浦に影響されて写真を撮ってみた牧野
"今月の一瞬"

下呂温泉/岐阜県

日本三名泉の下呂温泉。レトロな街並みで落ち着いた雰囲気ですが、前日の大雨により川が暴れております。

身体の悩み、解決型ジム

PRO-motion

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



PRO-motion 特集

Customer interview

Conditioning studio



「新しい世界が広がる場所」 元WBOアジアパシフィックミドル級王者 能嶋宏弥 さん

プロボクサーとして、試合に向けて日々激しいトレーニングを行い、身体を鍛えている能嶋選手。そんな能嶋選手のこれまでの身体に対する悩みと、そしてこれからの目標についてお聞きしました。

「どんなお身体のお悩みをお持ちだったのですか？」

トレーニングや試合が終わると、お尻の横側が痛くなり、腰や太もも全般が張ってくることに悩んでいました。特に、右ストレートを打つと、左の臀部に張り感が出てきて、痛くなっていました。体の外側ばかりが張ってくるので、内側がうまく使えていない感じがしていました。

「この身体のお悩みは、ボクシングにどのような影響がありましたか？」

反応やパンチ力が、落ちてきていました。特に、5ラウンド以降疲れてくる影響なのか、落ちてきている感じがしました。もう少しお尻が使えるようになると、パンチ力が上がるのではないかな？動きも機敏になるのではないかな？と思うようになりました。当時は、腕だけでパンチを出している気がするため、胸から回して身体全体を使ってパンチにしていきたいです。

「PRO-motionに通い始めたきっかけは何ですか？」

そんな中、ナゴヤドームイオンにあるファイトンさんで行っていたPRO-motionさんの体験会に参加しました。お尻がその日も張っていたので、最初は何ぐしてもらおうという気持ちで体験しました。しかし、ほぐしてもらった後に、ファンクショナルトレーニングという、今までにやったことがなかったトレーニングを教えてもらいました。お手本を見せてもらったけど、それがうまくできませんでした。小さい時から身体の使い方が良くなかったから怪我也多かったし、痛みも多くて歩き方もおかしいって言われていました。これができれば、ボクシングに活かされて、痛みも改善できるんじゃないかな？と思いました。



「実際にPRO-motionに通ってみて何か変化がありましたか？」

実際にこちらの店舗に初めて来てトレーニングした後は、シャドーをしてみると体重が乗れて、身体全体でパンチを打っている感覚があり、とても良かったです。しかし、数日後には、また元の感覚に戻ってしまいました。この正しい身体の使い方を覚えていかないといけないと思いました。

通い始めてから、最初の頃は地味なトレーニングばかりでした。しかし、土台が完成して身体がうまく使えるようになり、実際のボクシング動作に近づけたトレーニングをするようになってから、まだまだ伸び代があり、可能性があることを実感できて楽しくなってきました。

PRO-motionビラミッドの話を聞いて、今までのトレーニングってこういうことだったんだ！と思い、本当に身体の使い方を教えてくれるジムが増えていいですね！

「嬉しいお言葉ありがとうございます！通い始めてから、日常生活にも変化はありましたか？」

身体に対しての意識が非常に高くなりました。教えてもらったストレッチを家でやるようになりました。今までは、ストレッチをする習慣がなかったのですが、練習やお家などでストレッチをする時間取るようになりましたし、やろう！という気になりました。今までは、ほぼ感覚やイメージでボクシングをやっていたけれど、身体の使い方を知らない機会になりました。実際に、それからはピラティス、陰ヨガ、サップヨガ、アクロヨガ、クンダリーニヨガ、カキラ、バレエセラピー、ベリーダンス、乗馬、キックボクシング、加圧トレーニングなど自分から色んな身体の使い方を勉強するようになり、身体のことを勉強するのも楽しいな！と思うようになりました。

「「正しい身体の使い方」を学ぶようになってから、ボクシングにどのような変化がありましたか？」

ボクシングのシャドーもがむしゃらに！ではなく、身体の仕組みや使い方を理解することで無駄なエネルギーを使わなくていい



ようになりました。今までは、ただ習ったことをそのまま行うボクシングのためのボクシング動作でした。しかし今では、どうやったら正しい身体の使い方を、効率的な動きのボクシングの動作ができるかな？を考えるようになりました。その影響か、日頃の歩き方や姿勢を意識するようになりました。ついには、「この人はお尻の筋肉が使えているな！この人は使えていなさそうだな！」と日常で歩いている人もそういう目で見て、気になるようになりました。（笑）自分の中の新しい考え方や世界が広がった気がします！

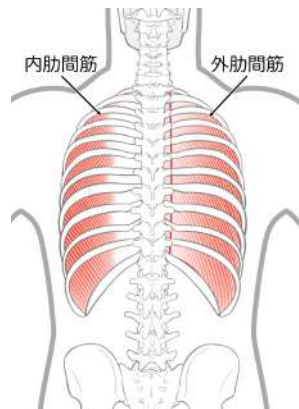
「今すぐにも、弊社で働けそうな分析力ですね（笑）では、そんなPRO-motionの魅力を教えてください。」

まずはパーソナルで貸切であることです。他の整体やジムだと、すぐ隣に別のお客さんがいて周りの目や話し声が気になり、あんまりスタッフの人とプライベートな会話もしたくないし、声のボリュームも他のお客さんに気を遣っていました。しかし、PRO-motionは、綺麗で広いし、プライベート感があり、リラクスできて、自分の時間を持てる場所がいいです。そして、今までにあまりない施術とトレーニングが一つになっており、身体の使い方まで教えてくれるところです。

「自分でこんな質問をして笑っちゃいますが、能嶋選手にとって、牧野はどんな存在ですか？（笑）」

牧野さんはいい意味で、変に気を遣わないでいいためです。私の場合、話しているだけで変に気を遣ってしまい、必要以上にエネルギーを使うことが多いです。しかし、牧野さんは、エネルギーを持っていけないから、家で時間を共有していても嫌じゃないです。大学が同じだったり、スポーツが好きであったりと共通点が多く、思考が似ているのか、話したいこと／言いたいことを言いやすい相手です。だから、身体のことを素直に相談できる人です。

training 鍛える



あばら骨の間には、「肋間筋」という筋肉がついています。ボクシングのガードの構えは、あばら骨が潰れてくるのでこの肋間筋が硬くなりやすいです。
肋間筋が硬くなると、猫背になり、パンチも遠くに伸びないですし、呼吸も浅くなり疲れやすくなってしまうです…



腰の入ったパンチ＝お尻を使ってパンチ！

ボクシングでは、「腰の入ったパンチ」という言葉があります。これは、専門用語では「ヒップヒンジ」という、お尻の筋肉を使って股関節を動かす動作が必要になります。そのため、お尻の筋肉を使いながら股関節を動かす動作を四つん這い→膝立ち→立った状態の順番で覚えていきます。何事にも覚える順序があるように、トレーニングにも正しい順序があります！



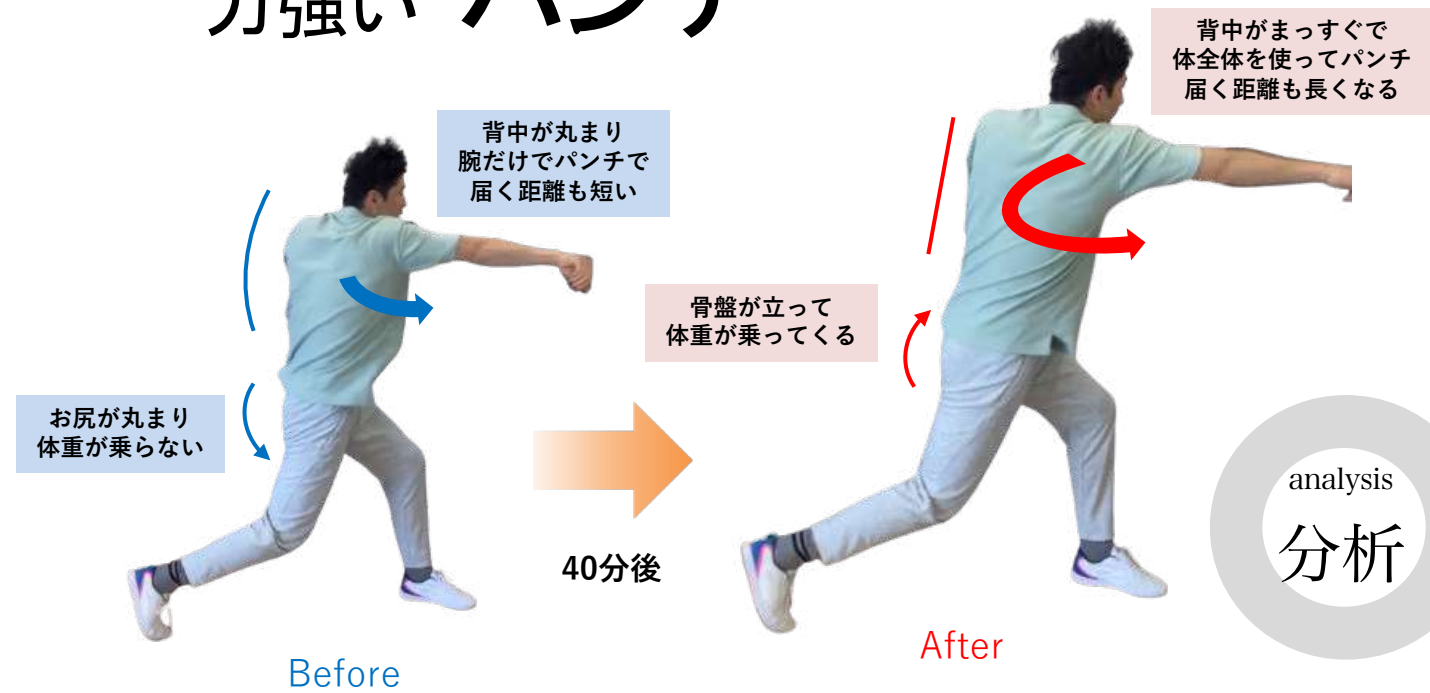
ボクシングは、常に相手の動きや試合の状況に合わせてパンチを打ち、お尻と体幹を使って身体を支えなければいけません。
水が入ったバックを使うことで水の不規則な揺れに合わせて、体幹やお尻で身体を支えることで、試合に近い状況下でトレーニングすることができます！



(出典: <https://www.amazon.co.jp>)



力強い“パンチ”



analysis 分析

トレーナーズ解析eye！🔍

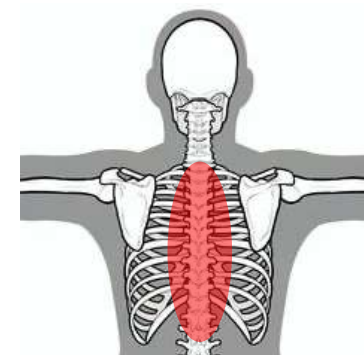
ボクシングでのお尻の筋肉は、パンチを打った際に体重を支えてくれる役割をしています。普段は、大学研究補助員を行なっている能嶋選手。研究で座り過ぎて猫背になると骨盤が後ろに傾き、お尻の筋肉をうまく使えなくなります。お尻の筋肉が上手く使えないと、体重を上手く支えられず下半身のパワーがパンチに伝わらず、腕だけのパワーでパンチを打ってしまいます。また、試合ではパンチを打った後、体重を支えきれずに身体がよろけて、反応が一步遅れてしまっています。お尻の使い方を覚えたら、能嶋選手のお悩みが解決できそうですね！



ボクシングのパンチ力を向上するためには、お尻の柔軟性が必要です。お尻が丸くなったままだと、腰が引けた状態でパンチすることになってしまいます。
まずは、お尻の筋肉を整えて、しっかりと骨盤を立てられるように準備をしていきます。



ボクシングのパンチを打つ時は、胸からひねってパンチすることが重要です。そのためには、あばら骨と背骨がくっついている「肋椎関節」という関節がしっかりと動いてくれないといけません。能嶋選手は研究などでパソコン作業することが多く、あばら骨や背骨が丸まり、肋椎関節がカチカチに…。ここの動きを整えて、パンチの動きを引き出していきます。

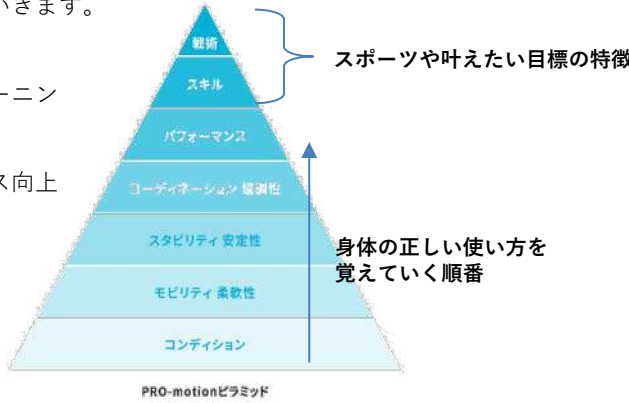


maintenance 整える

さあ、続いての話題は、能嶋選手のお話に出てきた「PRO-motionピラミッド」です。

私たちトレーナーは、このピラミッドを頭に思い浮かべながら、日々皆さんのトレーニングを行っています。

- ① まずは、体調が良いかを確認します。
 - ② 「整える」やストレッチを用いて、姿勢／動作に必要な柔軟性を出していきます。
 - ③ 柔軟性が出たら、正しい姿勢を支えるための安定性を高めていきます。
 - ④ 正しい姿勢を維持した状態で、全身を動かすことができる協調性をトレーニングします。
 - ⑤ ようやく筋力や瞬発力、スピード、体力などを鍛えていくパフォーマンス向上を行います。
 - ⑥ その上にスポーツや目標の専門スキルや戦術を身につけていきます。
- この順番にトレーニングしていくと、目標を達成すると言われているため、初めのうちは地味でキツイトレーニングが多いのです。



それでは、お別れのお時間となりました。

お別れの曲は、牧野が最近号泣した映画『ディア・ファミリー』の主題歌です。

それでは聴いてください、Mrs. GREEN APPLEで「Dear」。



小説家になりたかった代表片浦の姉 コラム

vol.26



✔ひたすら〇が熱い話 ～甲子園 決勝戦～

今まで来た道を今度は上りで帰らなければならない。あと3キロではない、3マイル。

帰り道は本当にきつかった。誰か崖の上からロープを投げて、上から引っ張ってくれればいいのに。そんな私に都合よく西部劇のカウボーイは現れず、地道にゆっくり帰るしか方法はなかった。昼を過ぎたのでそろそろ日没時間にも気をつけなければいけない。

遅れたら死ぬ、死ぬ、死ぬ……シンデレラだったら時間が来れば、魔法がとけて現実に戻る。これが魔法で、シンデレラだったら良かった。この現実から脱出できるのであれば、たとえ継母やお姉さん方にイジメられても舞踏会には行かず家中を掃除するし、ガラスの靴を持って迎えに来るのが王子様でなくて馬車の従者であっても全然かまわない。

でも目を開けると、雪・岩に囲まれた谷底にいる現実だった。急いで元に戻りたいが、上りということもあって、足が全然上がらない。カメに匹敵する進みなので、ウサギだけでなく周りにいる人間はもちろん、家族からもどんどん引き離されていった。

気がついたら一人取り残され、周りは誰もいなくなった。アガサ・クリスティー¹²⁾のようなミステリーなんかじゃ全然ない。完全に周回遅れのマラソンランナーだった。急ごうにも体が言うことをきかない。とにかくあきらめるな…足を止めるな…足を止めたら待つのは死のみだ。日本にいた時は、こんなに死を身近に考えることはなかった。

死を思うと、どうしても気持ちが焦ってくる。今までの経験から焦ってよく失敗してきたので、死が近づいても「焦るのだけはやめよう」と決めた。“焦りは禁物・自分の欠点はここぞというときに焦ることだ・焦っていい事が起きたためしがない”等々、さんざん自分に言い聞かせながら、歩を止めることなく上へと向かった。

家族に置いてけぼりにされ、誰もいないはずの背後に何か気配がするようになった。もしかしたら死神かもしれない。でも恐ろしくて、とてもじゃないが振り向けない。もし目が合ってしまっ、あっちの世界に招かれたら困る。また、足を止めてしまうと死神に追いつかれて肩をつかまれ、どこか連れて行かれるかもしれない。怖い、怖すぎるぞ。「死神に捕らえられたくない」という恐怖だけが、私に重い一歩を踏み出させる。

この時の私は、ものすごく生き延びたいとも思わなかったが、ここで死にたいとも思わなかった。

12)アガサ・クリスティー イギリスの推理作家。小説「そして誰もいなくなった」は約1億部を売り上げ、史上最も売れた本の1つである。だが私は、コナン・ドイルのシャーロックホームズの方が好きだ。なんならシャーロックホームズを師匠くらいに思っている。

牧野の気ままにゆんたくラジオ

はいさ〜い！ぐすーよーちゅーがなびら！（訳: みなさんこんにちは、ご機嫌いかがですか？）

今月から始まりました新企画「牧野の気ままにゆんたくラジオ」

この番組は、一人暮らしをしている牧野が、最近起こった日常を話す相手がないため、ただただ皆さんに共有してするためゆんたく（訳: おしゃべり）していこうという番組です。

本日最初にお話しする内容は、「LEGO」です。

皆さんはLEGOで遊んだことはあるでしょうか？

私も幼い頃はLEGOで自分が思う最強のロボットを作ることに夢中になって遊んでいました。（男性なら、一度はガンダムのようなロボットを作ったことがありますよね笑）先日、そんなLEGOを何十年ぶりに遊ぶ機会がありました。

その理由は、LEGO®SERIOUS PLAY®というワークショップにPRO-motionで参加したからです。

LEGO®SERIOUS PLAY®を簡単に説明すると、LEGOを使って、仲間の性格や考え方を知り、今後のビジネスに役立てていきましょうね！というワークショップです。

例えば、同じ6つのパーツを使ってアヒルを作成してみましょう！というお題が提示されます。

それをお互いが作っている様子を見ないように、それぞれが思うアヒルを作成していきます。

そして、実際に作成したアヒルをみんなに見せながら、なぜこのように作ったのかを発表していきます。

実際に作成したアヒルが右の写真になります。

私がイメージしたアヒルは、お風呂に浮かぶおもちゃのアヒルでした。

そのため、丸みを帯びたフォルムをイメージして作成しました。

しかし、森田さんは泳いでいるアヒルをイメージして、パタ足をしているアヒルでした。

（さすが、元平泳ぎの選手です笑）

片浦夫婦に至っては、2人とも口が開いているアヒルでした。（2人ともお腹が空いていたのでしょうか笑）

アヒル1つというお題でも、実際に作成してみると性格や考え方でこんなにも違うものなんですね！

続いてのお題は、「タワー」です。

皆さんはタワーと言われらたら、どんなタワーを想像するでしょうか？

私は、タワーといえば東京タワーのような高いもの！ということで、ひたすら高いものを作成してみました！（思考が短絡的ですね笑）

森田さんは、JRゲートモールタワーのようなビルのタワーでした！

片浦夫婦は、同じエッフェル塔をイメージして作成！（夫婦はやっぱり思考が似てくるのでしょうか？笑）

しかし、同じエッフェル塔でも、人と話するのが好きな麻子さんは交互にクロスするタワーで、安定思考の片浦さんは土台がきっちりと安定したタワーを作成していました。皆さんは、どんなタワーを想像しましたでしょうか？是非、皆さんの思い描くタワーを教えてください！

それでは、ここでリクエスト曲にまいりましょう。

夏フェス出演が今年最後となり、話題を呼んだあのグループ。

それでは聴いてください、サザンオールスターズで「真夏の果実」。

