

PRO-motion

conditioning studio magazine

動ける身体を創るパーソナルジム



[特集]

お客様インタビュー
/P2~5

「一度きりの人生だから」

佐藤 圭一 選手

夏冬・二刀流のパラリンピアン
クロスカントリースキー/バイアスロン/トライアスロン

2022.7

vol.1

NEW STAFF トレーナー： 牧野 将大
/P6~7

整える×鍛える
PRO-motion
Conditioning studio

PRO-motion Conditioning studio



— そのときスキー経験はあったんですか？
小さい頃はあまりスポーツが好きではありませんでしたので、スキーの経験もありませんでした。周りにはものすごく反対されました。「お前バカじゃないのか」と。25歳で收入もそこそこあって。でも今しかないと思いました。だから、次のパラリンピックはカナダだからバンクーバーに行けばいいと思って、会社を辞めて「ワーキングホリデー」の制度を使って、カナダに行きました。

— 競技を始めたきっかけは何だったんですか？
今まで本当に自分が好きでやりたいってものがなかったので、何か一つ自分の人生でとことんやってみたかったのがきっかけです。自分にしかできないものってなんだろうって考えたときに、ちょうど印刷会社に勤めていたんですが、トリノパラリンピックの記事を見つけて、これをやってみよう！って思つたんです。

— そこからトライアスロンもスタートして二刀流になられたんですか？

元々はスキーのトレーニングとして夏場に自転車をやっていて、ロードバイクに乗つたりしてたんです。お世話になっている自転車屋さんが愛知県のトライアスロン協会の理事をされていて、練習の一環としてトライアスロンを始めたんです。一回大会に出てみたんですけど、本気でやれば、夏のトライアスロンでもパラリンピックにいくるんじやないかと思って。それで夏のパラリンピックも目指すことになつたんです。

— 20年夏に、肩の大怪我を負ったとお聞きしましたが、そのときの状況を教えてください。

療を続けていたんですけど、2ヶ月間肩が動かないように固定していたので思つた以上に全然動かなかつたです。

— 競技に復帰されてからはいかがでしたか？

もともと左右差がある状態で、ケガをしたことにより、腕のねじりとか、肩を外に開く動きとかが結構制限されてしまつています。肩の動きが鈍かつたり、腕振りがちゃんとできなかつたり、肩の周りの筋肉の硬直によつて呼吸が入つてこない、肺がふくらまない、そういう影響もありました。

— PRO-motionを利用されるきっかけは何だつたんですか？

通っていた病院では本当に良くしてもらひ、肩も挙がるようになりました。でも自分の中ではまだできることがあらんじやないかなつて。たまたま、ネットで検索して、ここのお家ページに辿り着いたんです。水泳にも詳しくて、しつかり動きも出してくれるんじやないかと思いました。

— 佐藤選手をそこまで突き動かす原動力は何ですか？

人生一回です。全員そうですが、2回目はないですから。後でやつておけばよかつたと思うぐらいだったら、やりたいことをやる、それだけです。

— 最後に今後の目標を教えてください

いので、なんとか効率のいい動きで食らいついていきたいと思っています。メダルを取れば、仲間も含めて、さらに良い環境でトレーニングすることができるので24年のパリでメダル獲得したいと思っています。

— その後の経過はいかがでしたか？
珍しい骨折だったこともあり、ドクターからは、「普通の日常生活に戻るのが半年。レース復帰するのは1年ぐらいかかるんじゃないか」と言わされました。初めは、「アスリートだから半年だろう」って思つて治



手をパンザイするときに大事になるのは、肩の後ろ側の柔軟性。肩の後ろ側が硬くなると、骨が前に押し出されて、前側が詰まってしまい、肩が拳がらなくなってしまいます。後ろ側には細かな筋肉がたくさんあります。そんな細かな筋肉と筋肉の間（筋間）が硬くなっている場合が多く、その細かな筋肉の輪郭を出してあげるようほぐしていきます。



maintenance
整える

トライアスロン/スイムの動きには、肩を内側にねじる動きが必要。特に、肩甲骨を骨折してしまった佐藤選手の場合、安静にしていた時間も長く、この動きにかなり制限がかかっています。まず、軽く内側にねじる動きを一緒にしていくと、少しづつ筋肉が緩んでいきます。少し緩んだ状態から、1つ1つの筋肉の動きを出していきます。

佐藤選手の場合、手術の傷口が肩の後ろ側にあります。傷口は皮膚や筋肉がくっついてしまい、動かなくなる原因の1つに。そんな時は、このカッピングを用います。吸い玉と言ったりもしますが、このカッピングをすると、皮膚をしっかりと吸って、筋肉との間をはがしてくれます。これをしてすることで、皮膚と筋肉の間の滑りがよくなります。滑りを良くし、肩の動きが滑らかになるように調整していきます。



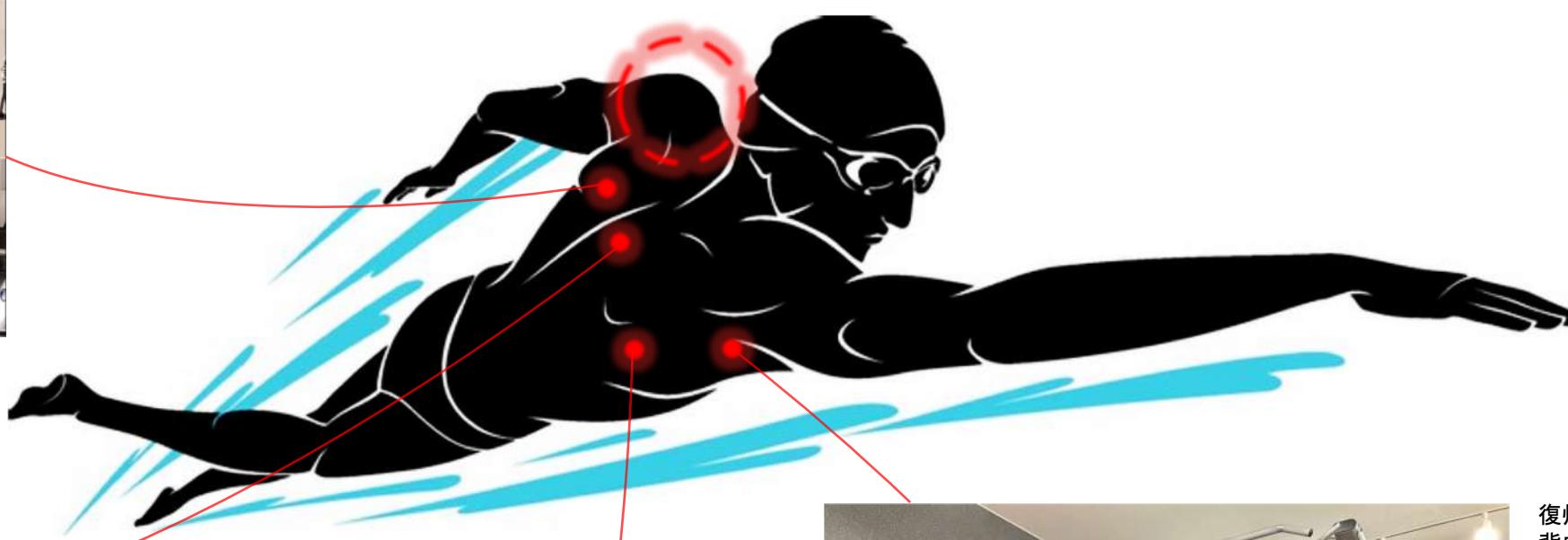
腕を大きく回すのに1番大事な部分は、肩甲骨を後ろへ向ける動き。どうしても巻き肩になり、肩甲骨が前へ倒れてしまうと、腕を大きく回す動きが小さくなってしまいます。そのために、肩甲骨を後ろへ向ける背中の筋肉（僧帽筋下部）のトレーニングです。



肩を大きく動かすには根本の肩甲骨を大きく動かす必要があります。特に肩甲骨を内側に寄せる動きは、肩が動けるスペースも広くなるため、効果的です。背骨の動きに合わせて肩甲骨を大きく動かすエクササイズです。



腕を動かさない安静期間が長かったこともあります。あばら骨も動かしづらい状態に。あばら骨の動きが悪くなると、呼吸が浅くなってしまいます。呼吸の浅さは、持久力の低下に繋がってしまうため、あばら骨の動きを出すエクササイズを実施します。



Program

スイムでの肩の動きを改善する
(佐藤選手のプログラム)



復帰後、腕の力でかいてしまうことが多く、すぐに背中が張ってきてしまう佐藤選手。本来、水をかく時に大事なのは、根本の脇の部分。脇から水を抑えることができると、力も入りやすく余計な筋力を使う必要がありません。脇の筋肉（前鋸筋）を意識して、水をかけるようにしていくトレーニングです。

training
鍛える

牧野 将大

shodai makino



日本スポーツ協会公認 アスレティックトレーナー
(JSPO-AT)

1999年7月15日 生まれ

血液型: A型

出身: 埼玉県生まれ、沖縄県育ち

身長: 178 cm

体重: 63 kg

趣味: サッカー、漫画、サウナ

性格: 自由奔放

長所: 行動力がある、周りの人に恵まれている

短所: 夢中になると周りが見えなくなる

座右の銘: 神様は乗り越えられる試練しか与えない

好きな食べ物: 寿司、沖縄そば、タコライス

好きな場所: 沖縄の海、景色が綺麗なところ

行ってみたい場所: ウユニ塩湖

子供の頃の夢: サッカー日本代表

学生時代の部活: サッカー、アイスホッケー

好きな筋肉: 腹直筋

好きな関節: 足関節

中京大学スポーツ科学部スポーツ健康科学科卒業し、合格率10%程度とされる日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーに現役一発合格。

大学在学中よりダブルスクールにて名古屋医専柔道整復学科夜間部へ現在も通学、柔道整復師の資格取得を目指す。

スポーツジムでパーソナルトレーナーとして4年間活動し、ビーチバレー選手、Jr日本代表新体操選手、Fリーガー、野球選手などのアスリートへの施術やトレーニング指導を行う。ACミランアカデミー愛知にてサッカー指導も行うマルチタレント。

トレーナーになろうと思つたきっかけ
私は、サッカーを小学生からしていま
した。
小学5年生の10月、試合中に鎖骨骨折を
して、3ヶ月サッカーができなくなりま
した。
初めて好きなことができない辛さを実感
しました。

これまで当たり前のようにできていたこ
とができなくなり、周りのチームメイト
は自分が休んでいる間も練習している焦
燥感もあり、メンタルがぐちやぐちやな
状態でした。
安静時間が終わり、ようやく知り合いの
トレーナーの方とりハビリがスタートし
ました。

初めは、ずっと動いていなかつたため、
筋力や体力が衰え、少し歩いただけで息
切れするレベルでした。

本当に、自分が自分の身体ではないよう
で悔しく、同時にサッカーに戻れるのか
相談に乗っていただきました。

19年秋にトレーナーの先輩から「いい勉
強会に参加する?」と誘われ、参加した
ことがきっかけでした。片浦トレーナー
は、その勉強会の講師をされていて、最
初は先輩との2人から始まり、気が付け
ば5人に増えていました。

勉強会では、知識はもちろんのこと、病
院やスポーツ業界の現状、病院を辞めた
経緯など、当時学生だった自分にとって
は貴重な学びになりました。

勉強会はコロナにより中止となりました
が、その後も片浦トレーナーには色々と
相談に乗っていただきました。

「一緒に働くのかないか?」と片浦トレーナー
が誘ってくれたのがきっかけです。

入社を決意した理由

19年秋にトレーナーの先輩から「いい勉
強会に参加する?」と誘われ、参加した
ことがきっかけでした。片浦トレーナー
は、その勉強会の講師をされていて、最
初は先輩との2人から始まり、気が付け
ば5人に増えていました。

勉強会では、知識はもちろんのこと、病
院やスポーツ業界の現状、病院を辞めた
経緯など、当時学生だった自分にとって
は貴重な学びになりました。

勉強会はコロナにより中止となりました
が、その後も片浦トレーナーには色々と
相談に乗っていただきました。

「一緒に働くのかないか?」と片浦トレーナー
が誘ってくれたのがきっかけです。

19年秋にトレーナーの先輩から「いい勉
強会に参加する?」と誘われ、参加した
ことがきっかけでした。片浦トレーナー
は、その勉強会の講師をされていて、最
初は先輩との2人から始まり、気が付け
ば5人に増えていました。

勉強会では、知識はもちろんのこと、病
院やスポーツ業界の現状、病院を辞めた
経緯など、当時学生だった自分にとって
は貴重な学びになりました。

勉強会はコロナにより中止となりました
が、その後も片浦トレーナーには色々と
相談に乗っていただきました。

「一緒に働くのかないか?」と片浦トレーナー
が誘ってくれたのがきっかけです。



ライフスタイルを彩る。

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、つまり真っ暗な世界です。

本当はもっと続けたかった、やつてみたかった、

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」

ベタに言うと元気になれる、PRO-motionはそんな場所を目指します。

整える×鍛える

PRO-motion

Conditioning studio

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 清心駅 徒歩2分)

TEL 052-508-5034 promo-con.com

営業時間/ 9:30~19:00(最終受付)
定休日/ 水・日

 プロモーション コンディショニングスタジオ

