

PRO-motion

conditioning studio magazine

動ける身体を創るパーソナルジム

2022.7

vol.1



【特集】

「一度きりの人生だから」

お客様インタビュー
/P2~5

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

NEW STAFF
/P6~7

トレーナー： 牧野 将大

整える×鍛える

PRO-motion
Conditioning studio

PRO-motion

Conditioning studio

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

佐藤圭一 選手

先天性形成不全による左手関節部欠損。
25歳でスキーを始め、冬季パラリンピックは
10年バンクーバーから4大会連続で出場。
トライアスロンにも挑戦し、夏季パラリンピック
では16年リオデジャネイロに出場。
現在は夏冬の競技を続けながら、パラリンピック
でのメダル獲得を目指す。
2020年夏に肩の大怪我を負いながらも、あくなき
挑戦を続ける佐藤選手にお話をお伺いしました。

―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んで、何か一つ自分の人生でとことんやってみたかったってのがきっかけです。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！って思っただけです。

―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なかったんで、スキーの経験ありませんでした。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」って。25歳で収入もそこそこあって。でも今しかないと思って、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。

―それから5年で本当にバンクーバーパラリンピックに出場されるんですね？

スキーを初めて3年です。初めて国際大会に出れるようになりました。でも世界との差は歴然で、そこから猛練習を積みました。バンクーバーに出れることになって、「バンクーバー出るから」って言っても誰も信じられなくて、現地に応援に来てくれましたけど、本当に出たんだなってみんなびっくりしていました笑

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っただけに全然動かなかったです。

―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きてしまっています。肩の動きが鈍かったり、腕振りがちゃんとできなかったり、肩の周りの筋肉の硬直によって呼吸が入ってこない、肺がふくらまない、そういった影響もありました。

―PRO-motionを利用されるきっかけは何だったんですか？

通っていた病院では本当に良くしてもらい、肩も拳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んなにないかなって。たまたま、ネットで見つけて、このホームページに辿り着いたんです。水泳にも詳しくて、しっかり動きも出してくれるんじゃないかと思いました。

―実際に利用されていかがでしたか？

なぜ筋肉が張ってくるのか、そういったメカニズムについてきちんと教えてもらえます。実際に競技パフォーマンス

―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た、ロードバイクに乗ったりしてたんです。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んじゃないかと思って。それで夏のパラリンピックも目指すことになったんです。

―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。

合宿でトレーニング中に、自転車で下り坂を下って行く時、自分の不注意で道のあまりよくない所にタイヤが引っかかってしまって転倒しました。初めは、痛いのは痛いけど多少動いたので、鎖骨の骨折ぐらいかなと思いました。ところが、病院に行ったら、肩甲骨が割れちゃって、鎖骨も割れちゃって、鳥口突起っていう、その3カ所の骨が折れてしまっていました。

―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」と言われました。初めは、「アスリートだから半年だろう」って思って治



手をバンザイするときには大事になるのは、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う、肩が挙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にほぐしていきます。



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しまっています。まず、軽く内側にねじる動きを一緒に行っていくと、少しず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、このカップpingを用います。吸い玉と言ったりもしますが、このカップpingをすると、皮膚をしっかり吸って、筋肉との間をはがしてくれます。これを行うことで、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。

maintenance
整える



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。



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）



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がるため、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、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。



復帰後、腕の力が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も目指す。
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ったきっかけは、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か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、メンタルがぐちゃぐちゃな状態でした。

安静期間が終わり、ようやく知り合いのトレーナーの方とリハビリがスタートしました。

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

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るのか

と不安になったことを今でも覚えています。

リハビリが進んできたころ、そんな自分の焦りを感じ取ってくれたトレーナーの方が「復帰してさらに活躍できるようにサッカーに必要な動作を磨くトレーニングをしよう!」とおっしゃっていただきました。

走り方の改善点や自分の弱いところを指摘していただき、改善するトレーニングをしてくれました。

この出来事を通じて、好きなことを挑戦する人をサポートしたい、自分と同じスポーツを通じて人生が楽しくなって欲しいと思った事が今に繋がっています。

代表の片浦との出会い

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。

入社を決意した理由

「一緒に働かないか?」と片浦トレーナーが誘ってくれたのがきっかけです。

当時は、スポーツジムとコンディショニングサロンで働いていたため、すぐには返事ができませんでした。

ある日、スポーツジムで膝に痛みがある方に出会いました。その方の趣味は、山登りで色々なところに行くことが好きな方でした。しかし、3年間整骨院に通い続けて、痛みと付き合ってきたけれども最近痛みが強くなり、なかなか遠出できなくなっていました。トレーニングを担当させていただいた時、膝に負担がかかる身体の使い方をしていたため、正しい身体の使い方をトレーニングしたところ3か月後には山登りを再開できるまでになっていました。この時にPRO-motionの「鍛える」と「整える」の重要性が身に染みて感じました。

その後、片浦トレーナーに自分が感じたことを相談しました。そして、片浦トレーナーが病院時代に感じた「ここまで悪くなる前に予防する場所を作りたい」という思い、PRO-motionの経営理念「ライフストーリーを彩る」を聞きました。スポーツジムでダイエツトや筋トレの方を指導よりも、何かに挑戦する人やケガや痛みで挑戦できなくなっている人と一緒になって挑戦をサポートしたい。何より同じ思いを持つ片浦トレーナーと働きたいと思い、入社することを決意しました。

今後は、全国に「PRO-motion」の名を広めて、多くのお客様のライフストーリーを彩るサポートをしていきたいです。



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、つまり真っ暗な世界です。

本当はもつと続けたかった、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。



整える×鍛える

PRO-motion
Conditioning studio

名古屋市西區城西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)

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

