

特別
対談日本一の心と体の
健康都市を目指して

『**初動負荷トレーニング**』を創案した
こやまやすし
小山裕史先生と竹内市長が語る～

「初動負荷トレーニング」とは



市長 「奇跡のトレーニング」という本を、この度、出版されました鳥取市の小山裕史先生に「初動負荷トレーニング」とはどういうもので、どういう効果があるか、分かりやすく教えていただきたいと思えます。

小山先生 人間は、二足歩行の特徴を持っていますので、常に神経と筋肉が緊張しやすいという特質があります。その神経と筋肉の緊張は、いろんな内臓の機能や外側の筋肉、関節などに影響を与えるため、今盛んに「神経と内臓の筋肉の関わり」の研究が進められています。この「初動負荷トレーニング」は、内臓の機能を高め、いろんな病気の予防になるということ、

医学的にも注目を集めています。また、運動選手の大きなテーマである「反射」、いわゆるしなやかな筋肉を得て、反射的な動きがスムーズにできる動作に、とても有効なので、ある意味「長い間人類が探し求めていた人間に大切な機能改善の発見」という評価をいただいています。

市長 実際のトレーニングとしては、どんな特徴があるのでしょうか。

小山先生 一般的には、鍛えたり運動すると、筋肉が張ってしまったり、疲れたり、緊張してしましますが、「初動負荷トレーニング」は、「代謝をうまく高める（力を出すことによって体が柔らかくなる）」原理によるトレーニングですので、気持ちがいい、血圧が安定する、心臓のストレスが極端に少ない、血糖値が安定するなど、いろいろな優れた特徴があり、また検証もされています。

市長 イチロー選手など有名選手のコーチをされ、みなさんが随分と輝かしい成果を上げておられますが。