



楽しく分かりやすい指導をする小山先生



しよどうふかり
〜『初動負荷理』

小山先生 みなさんよくご存知の選手では、メジャーリーグで活躍している野球のイチロー選手、ゴルフの青木功さん、テニスの杉山愛さんなどたくさんいます。選手個人のバランスや特徴がありますが、このトレーニングでは、改善できれば良い動きにつながるというポイントを直接的に改善しますので、これを用いながら選手が求める本来あるべき動きづくりを私たちが担当させていただいています。この前も私は、出国前までイチロー選手を指導していたのですが、彼は『このトレーニングなしでは、私は語れない』と言っておりました。

市長 最近、このトレーニングについて医学界の注目も相当高まっていると聞いていますが、そのあたりの状況も教えてくださいませんか。

小山先生 病気の原因の一つに、神経と筋肉の関連性の衰えであったり、乱れであるということが解明されています。この「初動負荷トレーニング」は、それを予防し改善するので注目されています。また、骨折、靭帯損傷が、骨折で三倍、靭帯損傷で四倍早く治ると検証されていますから、骨折、捻挫、寝たきりの状態になられる高齢者の光明になるのではないかという声も上がっています。

市長 そうですか。そういう意味では、プロスポーツ選手ばかりではなく、広く一般の市民の間にもこのトレーニング法が、健康の維持増進に非常に効果がある、また、故障を起こした時の回復に、有効だと考えていいわけですね。

小山先生 そうですね。まず反射機能がよくなりますので、ケガそのものの発生率が少なくなります。

「元気で健康なまち鳥取」に向けて

市長 鳥取市では、平成十五年より、日本一の「元気で健康なまち鳥取」を目指し、「お笑い健康道場」と題して市民の健康増進を図る事業を進めています。これは、地元のアスリート・ワンの人材である小山先生の理論を活用した健康づくりを進めようとしているものです。幸い、ご協力いただけているということ、大変喜んでいますが、こうした取り組みについてどのようにお考えでしょうか。

小山先生 この話を伺いましたときに、取り組まれる姿勢と、みなさんの活動にすごく感動しました。私の関係者に、



トレーニングで心と体もリフレッシュ

この話をしましたら『是非協力すべきだ。一つのまちが、「初動負荷トレーニング」を中心にした健康づくりを行う。これは、大きな発展になるだろう』と。私もこの取り組みは、成功させたいですね。

市長 子どもたちから大人まで、このトレーニングをして健康づくりに努めていく、そんなまちにしたいのです。

小山先生 肩がこったり、腰が張ったりした時、すぐそばにそういう施設があれば、トレーニングすることで体が楽になり、また仕事や勉強に向かえます。疲労回復に効果があるの、みなさんが思っているトレーニングのイメージとは、全く逆のものでしょうね。疲れた時にやると本当にリフレッシュします。