

平成22年8月1日(日)開催

山坂元一・美穂夫妻セミナー内容

・PLAN1 『誰でもできる超お手軽トレーニング!』

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は非常に身近にあります。

- 靴下が立ったまま履けない
- 階段昇降の疲労感が高い
- 座っている状態から立ち上がる際に、背筋が伸びづらい

など、日常生活における基本動作が辛くなってくると言った傾向は、身体機能の衰え、また老化現象の象徴的症状とも言えます。

そこで「正しく立つ、正しく座る、正しく歩く」と言った人間の基本動作を再学習していきます。そのために必要な股関節、肩甲骨の動かし方を学びましょう。

- 股関節が動かない人→腰痛、膝痛など
- 肩甲骨が動かない人→肩こり、首痛、背筋痛など

の障害が出る他、予備群の方たちです。

人間として人間の持つ基本的な動作が出来た上でするフィットネスライフとただただ体を動かすフィットネスライフでは圧倒的に効果が違います。

またこの機会で自分の身体について沢山の気づきが生まれます。どんなトップアスリート、オリンピックメダリストでもスタートはここからです。

・PLAN2 『健康的で美しいソーパーフェクトボディを目指そう!』

目指すは「究極の美」です。「究極の美」＝「究極の姿勢」です。美しいボディラインは美しい姿勢から始まります。

それは重力に負けている筋肉の目を覚まさせる!まず、姿勢を作る上で非常に大切な姿勢を作るための筋肉を1つ1つ意識するためのアイソレーションエクササイズです。アイソレーションとは「個別化」と言う事です。通常エクササイズでは、いくつかの筋肉が助け合って1つの動きになっています。ここでは1つ1つの筋肉を抽出して、各部位、各関節をそれぞれ意識していきます。

◇ 腰回り

腹筋と言っても4種類の腹筋があります。その4種類の腹筋を1つずつ動かして、さらにおなか回りのテンションを引き上げています。また腹筋だけではありません。

腰回りの筋肉(綺麗な背すじライン)、それと骨盤の引き上げ(腰部内部の筋肉)を使っていきましょう。

綺麗な背すじが、できるだけ肩のライン、そして浮き出る肩甲骨が作れますよ。

◇ 脚回り

脚回りの代表は、股関節、膝、足首です。股関節の周りについて筋肉全部使っていますか?

膝回りの筋肉全部使っていますか?足首の周りの筋肉全部使っていますか?それぞれの関節を動く方向全てに動かしていかなければ使われません。

それぞれ、とにかく体についている筋肉を全て意識させる事、そして張りを持たせる事です。使えば筋肉はまるで、ヨットの帆を引っ張るワイヤーの様に、体に張りを持たせてくれます。

・PLAN3 『究極のトレーニングバイブル・進化するボディ!』

動く上で一番大切なのは体の軸になる部分です。体の「根幹部」と言われる、股関節、肩甲骨をスムーズに動かしていきます。

スポーツにおいて一番大切な事は、トレーニングをするときもそうですが、「どれだけ体の隅から隅までが連動しているか」です。

指先から足先までの連動した体が

- 効率の良い力の発揮
- 素晴らしいバランス能力
- しなやかな動き

を左右します。

見せる筋肉ではなく、動くための筋肉(身体)作りを行います。

動くためにまずやらなくてはならない事が、「動く自分を支える筋肉」です。そして、いろいろな動きの中で力で動かすのではなく、バランスで動かす。例えば、重りを動かすためには力が必要ですが、自分の身体をコントロールするためには力ではなくバランスが必要だと言う事です。

スポーツをする前のパフォーマンスW-UPを実際にを行い、動く準備が出来ているか?これを実際に行ってもらいます。このW-UPが出来なければ、自分の身体をコントロール(動かす)事が出来ていない事になってしまいます。このW-UPは動きの確認作業です。

重りは動かす事が出来ても自分の身体は動かせない、これではアスリートとしてパフォーマンスは得られません。