

WEEKLY BULLETIN

会報 2016-2017

11月17日(木) 第17号
第2810回例会
第2510地区

●本日のロータリーソング 我等の生業

Rotary



トレーナーから見た 日常生活に必要なストレッチ ～ゴルフ向上ストレッチ～

札幌東ロータリークラブ

本日のプログラム

ロータリー財団月間に因んで
ロータリー財団委員長
梅澤 英行 会員合同会社ベストパフォーマンスJATI認定
トレーニング指導者 金崎 允宣 氏

私はトレーニング指導者をしておりますので、トレーナーから見た日常生活に必要なストレッチ、ゴルフ向上にも役立つストレッチをご紹介します。

私のプロフィールですが、小学校から大学まで野球をやっておりました。大学4

年の時には全国大会に出場し、準優勝することができました。大学で野球をしている時に、今の会社の社長に専属トレーナーとして付いていただいた経験もあり、大学を卒業後にスポーツの専門学校に改めて入学し、2012年東京にある株式会社リアルフィジカルトレーナーというパーソナルトレーニング会社に勤務することになりました。そして2015年に合同会社ベストパフォーマンスに入社しました。

主な活動内容としては、JR北海道野球部（現在は休会になっている）、東海大学附属札幌高校、鶴川高校、札幌西高校などで野球のトレーナーをしています。また札幌西高校男子バスケットボール部や、浦河高校サッカー部など道内幅広く活動しています。札幌スポーツ&メディカル専門学校では非常勤講師をしています。そしてコナミスポーツクラブではパーソナルトレーナーや事務所でもトレーニング活動しており、マンツーマンのパーソナルトレーニングをしています。昨日は瀬尾さんのパーソナルトレーニングを1時間行いました。

私たちの仕事はデータをこまめに取り、今日はどうだったかというフィードバックや今後のトレーニング指導です。スポーツの種類によっては動作が異なるので、そのスポーツに基づいたトレーニング指導を行っています。それではストレッチの重要性についてお話します。まず、ストレッチの基礎を挙げておきます。関節の

可動域を広げ、体を柔らかくする。これはケガ予防で一番重要だと思います。普段使っていない筋肉を伸ばすことにより、血液循環を促進させる。やはり身体が硬いとケガをする機会も増えてしまうので、日常生活でも仕事の合間など、ちょっとした時間にストレッチをするだけで脳の活性化にもつながってくると言われています。

ストレッチには色々な種類がありますが、今日はご自宅でも簡単にできるスタティックストレッチを紹介します。スタティックストレッチとは、一つは目的の筋肉をゆっくりと痛みのない範囲で可動域まで伸ばす。もう一つは可動域まで達したらそのポーズを維持し、自然に呼吸を行なう。伸ばす時間は10～30秒、ゆっくり反動をつけずに行うものです。

次はスポーツ前のストレッチに入ります。ストレッチを行なう理由は、ケガしない為に全体を伸ばすことはもちろん、運動している時に胸椎が回るようにストレッチを行うことも大事であります。胸椎は前側の胸の筋肉です。ゴルフスイングの写真を見ていただくと下半身は固定され、胸椎が大きく動いているのがわかると思います。胸の筋肉の可動域が大きくなると飛距離を伸ばせると思います。

最後に簡単セルフストレッチと言って、各スポーツ終了後にテニスボールを使ったストレッチをご紹介します。もちろん、スポーツ前にやっていただいても有効です。テニスボールを胸に当て、ころころ転がすと筋肉がほぐれます。

マン
スリー
メ
モ

例会時に円卓上の4つのテストを黙読ください。4つのテストは1954年にハーバート・テラー(1954RI会長)が会社再建に考え実践。今ではRCの基本理念の一つになっています。