



ホグレルの有効性。

動作に繋がるトレーニングに

(高村)

私は理学療法士として治療やトレーニングをサポートする中で、トレーニングとパフォーマンスが繋がっていないと感じた経験が多く、一般的に広く行われている筋力トレーニングに、違和感を抱いていた時期がありました。たとえば、ベンチプレスは何のために行うのか、大胸筋の筋力を強化してどうするのか、つけた筋肉をどう活かすのかといった疑問があり、単に筋力、筋量を上げるだけではなく、実際の動作に繋がるようなトレーニングを探していました。

ホグレルに一番共感しているところは、遠心性運動と表現していたところ。ほとんどのスポーツは、

力を入れながらも動きをコントロールして、さらには、筋肉を伸長しながら動かす運動(遠心性運動)が必要です。この身体の動きを上手く使えるようにしていきたいという中、力みはないけれど、体幹や中核が安定した状態で、動作の切り替え運動ができるというのは、ホグレルの強味だと思っています。

肩甲骨は骨盤と同様で、身体を動かす中で土台の役割を担い、筋肉や解剖学的に見ても重要な部位です。トレーニングの中で意識することはとても難しいため、肩甲骨を意識できるトレーニングマシンはとても貴重だと思っています。チューブを使ったトレーニングなどと同様のことがマシンでできれば、同じ運動や動きを、反復して行いやすくなるので、良いと考えています。パフォーマンスに繋げるというエクササイズに、ホグレルはとても有効だと思っています。

理想の動きをするための 身体づくりに

(菅谷)

たとえばゴルフのスイングで、教わった通りに一所懸命練習していたつもりが、いつの間にか違うフォームで動いていたなど、運動ひとつでも能力は人それぞれで、なかには努力の方向性を間違えてしまうこともあると思います。ホグレルは、横にいて教えてくれるプロのような存在だと思っています。身体のどこかに硬さがあることによって、求める動きができない人は、ホグレルで硬さを取り除き、身体を動かせる状態にして、肩甲骨や骨盤、股関節を上手く使っていけると良いと思います。能力がないという人でもホグレルを使えば、能力が高い人と同じような身体の使い方

や、理想の動きをしやすくなると思います。ホグレルは、身体を正しく使えるような方向へ持っていくためのツールだと思っています。

また、現在は寿命が延びていて、昔と比べると疾患パターンも変わってきています。20~30代前半に多かった反復性肩関節脱臼が、40~50代に多く見られるようになったり、70~80代でも腱板は丈夫で、五十肩だという方が増えています。そういう方に共通しているのは見た目が若いことです。年齢には生物学的な年齢と、フィジカルな年齢があると思っています。フィジカルな年齢というのは見た目のことで、若く見える人はレントゲンの結果にも若さが出ます。逆に老いて見える人は体つきが悪かったり、骨が細かかったりします。ホグレルは、これから身体が老化していく年代が抱える、骨盤後傾や円背などといった老化防止にも有効だと思っています。