

## ホグレルを使用するタイミング

(野口)

ホグレルは、練習の始めと終わりに使っています。練習に来ると、まずチェストスプレッドで上半身、胸椎をほぐします。そのあとにインナーサイドで下半身をほぐしてからウォーミングアップに入っています。さらにクールダウンとしてもよく使っています。トレーニング後は力んでいる状態になるので、最後に身体をほぐしています。ホグレルを使い始める前は、練習後に疲れてしまって、ケアせずに早く帰って休みたいという感覚がありました。ホグレルは部位ごとにストレッチをしなくても、全身同時にバランスよくほぐすことができるので、助かっています。

(植崎)

僕は練習中と、終わりに使うことが多いです。練習中は、胸や上腕が張ってしまったときに、ホグレルを使います。すると、疲労が軽くなって、再び練習を頑張ることができます。練習後に、翌日に疲労を残さないため、利用しています。

疲労を残さない。

### 野口 啓代

Akiyo Noguchi

生年月日：1989年5月30日

出身地：茨城県

身長：165cm

所属：TEAM au

2001年小学5年生の時に、フリークライミングに出会う。

翌年行われた全日本ユース選手権で中高生を抑え、優勝。

その後、国内外の大会で数々の輝かしい成績を残す。

2008年、日本人としてワールドカップ ボルダリング種目で初優勝。

2009年、年間総合優勝。同快挙を2010年、2014、2015年、2018年と4度獲得。

ワールドカップ優勝は通算21勝を飾る。

2018年、コンバインドジャパンカップ、アジア競技大会で金メダル獲得。

2019年、世界選手権2位となり、2020年東京オリンピックに内定。

外岩の活動も行い、「Mind Control」(8c+)、「The Mandara」(V12)を完登。

### 植崎 智亜

Tomoa Narasaki

生年月日：1996年6月22日

出身地：栃木県

身長：169cm

所属：TEAM au

スポーツクライミングスピード日本記録保持者(5秒90)。

幼いころには、器械体操で県大会入賞などの成績を残し、

オリンピック出場を目指す。

10歳の頃、クライミングに出逢い、2015年18歳でプロへ転向。

翌2016年プロ2年目で、ワールドカップ2勝。

同年、日本人初の世界選手権優勝を果たし、世界のトップに輝く。

2019年ワールドカップではリード、ボルダリング、スピードの3種目複合部門で初の総合優勝を果たす。

その身体能力、跳躍力、俊敏性から繰り出される動きは、国外選手からTomoa styleと評される。

スピード競技においては、Tomoa skipと呼ばれる技を持ち、2020年ジャパンツアーでは、

自身が持つ日本記録を更新し、日本人初の5秒台となる5.90秒をマークした。