

それ行け!
ホグレルスタイル



ふくい たかひろ
福井 貴大 プロフィール

新潟県出身。

ホグレル株式会社 硬式野球部 ポジション外野手
現在は、Hogrel事業部として、営業・動画編集を担当。

今回、野口選手と榎崎選手を取材させていただきましたが「どういう意図で、それをやるか」というように競技に対しての貪欲さ・想いがものすごく強く、一つ一つの動作にも細やかに気を配っていらっしゃったのが印象的でした。もともとの予定には無かったのですが競技も少しだけ体験させていただき、私自身もオリンピック選手の凄さを体感をさせていただきました。今後も、ホグレルを続けていただけると嬉しいです。野口選手、榎崎選手、お忙しい中お時間を取ってくださり、ありがとうございました!



Hogrel®

公式コンテンツ



ホームページ



facebook



twitter



Instagram



YouTube

[発行元]
株式会社パーク・コーポレーション ホグレル事業部
〒104-0047 東京都千代田区内神田 3-9-3
喜助神田西口ビル602
Tel.03-3518-4570/Fax.03-3518-5471
www.hogrel.com

[取材] 福井 貴大、瀬尾 佳貴
[写真] 鈴木 敬朗
[文・編集] 島野 南衣
[デザイン] 福原 智也

セルフコンディショニング
ホグレルスペース®

日本橋 Tel.03-6661-0151
東京都中央区日本橋大伝馬町4-5鳳ビル4F

神田 Tel.03-3518-5201
東京都千代田区内神田2-6-11若松ビル3F

横浜阪東橋 Tel.045-777-0722
神奈川県横浜市南区白妙町1-3-5プリベイル白妙1F

本町 Tel.06-6223-5225
大阪府中央区瓦町4-7-6船場竹伊ビル3F

ホグレルマシンは、
ホグレルスペース各店にて
体験・見学ができます。
事前連絡(03-3518-5470)のうえ
お気軽に起こしてください。



スポーツクライミング × ホグレル
～さらなる高みを目指して～

のぐち あきよ ならさき ともあ
プロフリークライマー 野口啓代 選手・榎崎智亜 選手
ふくだ かずひさ
整体院 リズム×リズム 福田和久先生





よりなる高みを目指して

～スポーツクライミング×ホグレル～



東京オリンピックより、追加種目に正式決定したスポーツクライミング。パフォーマンス向上にホグレル2台を利用していただいている、野口啓代選手と榎崎智亜選手に、ホグレルを使用しての効果、変化についてお話を聞きました。また、お二人の身体ケアのサポートを担当している福田和久先生は、栃木県宇都宮市内にて、ホグレルを取り入れた施設コンディショニングラボと、整体院リズム×リズムを運営されています。選手とホグレルの相性や、活用方法について、お話しいただきました。

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。



開くこと、
閉じること。

身体の使い方と理解

(野口)

身体はある程度、丈夫さが必要になると思います。3種目のうちリードとスピードは、筋肉や身体を全体的に使うため、バランスの良い疲労感ができます。けれどもボルダリングは、部分的な筋肉を使うことが多いため、疲労が溜まることが多いです。特に、自分の限界を超えるような課題にチャレンジするときや、上手く登れなかったときは、疲労が強くなります。苦手な課題を登るときも、普段より意識しないと登れないため、それだけで疲労が増します。

(榎崎)

僕も同じように感じます。

(野口)

ボルダリングのトレーニングをした翌日が、一番身体の疲れが残っています。リードとスピードは技術の他に、流れやリズムなども必要になるため、逆に動きが良くなります。

(榎崎)

シーズン中、大会が近いときは、練習量を増やししながら、より質の高い内容の練習を行い、それ以外の時期は、基礎練習を重視しています。昔は、身体の動きなど全く考えていませんでしたが、人に言葉で伝え

たり、教えて欲しいと言われる機会が増えたことで、自分の動きを考えるようになりました。考えるようになってからは、身体や動きへの理解が深まったように感じています。

(福田)

スポーツクライミングは一瞬で終わる競技です。その中で、動きを止めたり、力を入れたり抜いたり、状況に合わせて上手く身体を使わなければいけません。大会などでこういった課題をクリアしなければいけないかは、直前まで分からないため、偏った筋肉では登ることができません。

野口選手と榎崎選手は、筋肉の付き方が均等で、関節もきれいに動きながら、必要なポジションをしっかりと取ることができます。身体の話は、本人たちがとてもよく分かっている、痛くて動けなくなるというタイミングを自分たちで感じ取り、そうならないようにコントロールしています。そういった自己管理能力も含めて、スポーツクライミングを志すみんなが、憧れる存在だと思います。

パフォーマンスを支える ホグレル効果

(榎崎)

クライミングは、石を掴むホールドが上手くできず、ただ持つだけになってしまうと、身体を支持すること

ができなくなってしまいます。そのため、挟んで押え込むという動きが多くなります。すると、常に胸周辺に力が入った状態になるため、そういった状態をほぐすためにも、ホグレルはすごく役立っています。

(野口)

挟んで押え込んだり、閉じるという動作が多いため、逆に身体を開くような動作をすることで、疲労回復することができます。しっかりと開くことで、閉じる力も強くなったり、出しやすくなったりします。

(榎崎)

ボルダリング、リード、スピードの3種目で、使う筋肉が全く異なり、使い方も変わります。強度の高い練習をしていくと、胸や腕周りの筋肉に張りが出てしまい、全く動かなくなるときもあります。ケアを受けるたびに、相当疲れていると言われるほどでしたが、ホグレルを使うようになってからは、だいふ楽になりました。

力を抜くことが大切

(福田)

身体のメンテナンスを行うのに、まずは本人たちが感じ取っている感覚を触診しながら診ています。チェストスプレッドとインナーサイを使った後は、感覚が少し変わります。マシンに任せて動かせると、関節

が非常にうまく動いて、本来の位置に戻ろうとします。

肩甲骨を閉じるという動作も、一度開く動作をしなければ、一連の動作を上手に行うことはできません。一生懸命動かそうとすると、どうしても身体は収縮してしまいます。疲れたときこそ考えずに、無意識に動いていただきたいと思います。ホグレルは、関節が動きやすい負荷に設定することができるので、使いやすいです。

(榎崎)

野口選手は、登りながら口を膨らましたりします。空気を身体のどこに入れるかで、重心が変わります。

(野口)

私はあまり、食いしばるということがありません。食いしばって力を出すよりも、少し力を抜いたほうが動きやすかったり、呼吸しやすかったりします。力が入ると重心も落ちてしまうので、あまり力まないようにしています。

(福田)

食いしばると、身体が閉じようと収縮するので、動きも制限されやすくなります。食いしばらないから、関節が傷つかず、維持できるのかもしれませんが。ホグレル同様、必要以上に力まず、抜くことが大切です。



施術としてのホグレル

(福田)

選手を診る際は、まず直立した状態での鎖骨の向き、胸椎の緊張などを確認しています。その後、インナーサイを使って股関節を緩めてから、脊柱起立筋を緩めていきます。胸椎や肩甲骨など、肩周りはチェストスプレッドを使って動きを出しています。

手技では、股関節の緊張度合い、足首の動きなど、その日の状態を見ています。元々持っている可動域の中で引っ掛かりがあるかどうかを、本人の感覚とすり合わせながら、チェックしています。

引っ掛かりがあれば、解消するためにホグレルを使っています。速い人であれば30回程度で反応が出ます。適度に軽く揺すり、これから動かすことを身体に知らせてあげます。

ホグレルは左右均等の動きができますが、身体が上手く動かない時は、腰・仙骨などを手技で調整しています。それでも整わない場合は、チェストスプレッドを使って胸椎へアプローチすることもあります。首と肩の緊張を緩め、脊柱起立筋への影響を診ながら施術しています。

野口選手の場合、本人の中に感覚があり、それが出来上がっています。ただ単にやりすぎになってしまうと、良い感覚まで変わってしまうため、思いきり動かすのではなく、感覚を大切にしながら上手く使っていくことが大切だと思っています。

目指す身体

(野口)

以前、足を怪我したことで、身体に少し左右差がありました。福田先生に診ていただいたり、ホグレルを使い出してから、とても良くなってきています。怪我をした直後と比べて、かなりバランスが良い身体になってきているので、さらに良くしていきたいと思っています。

(檜崎)

前で挟み込む動作は得意ですが、しっかりと胸を立てた状態で身体を面のまま使うということが苦手なので、そういった苦手な動きを、改善していきたいと思っています。良い姿勢で登り続けることで、背中の中の筋肉も強化されると思いますし、そうした改善にホグレルはとても役に立っていると思っています。いずれは、全てがバランスよく動けるようになりたいと思います。



感覚と合わせる。



整体院
リズム×リズム
ホームページ



バランスの良い身体をつくる。



さらなる高みを目指して、



。

