

アメリカスポーツ医学会の年間トレンドトップ10がアーサー・ジョーンズの業績を裏付ける

今やアーサー・ジョーンズのフィットネス原理は業界のスタンダード



トレンドはいつスタンダードになるのでしょうか？
ウェブスター英英辞典はトレンドを大きな方向性と定義し、また他の辞典はトレンドを流行と定義しています。

フィットネス人口やエクササイズの流れは時代と共に変化し、多くの自称「専門家」が登場したにもかかわらず、1970年代のアーサー・ジョーンズの研究、出版物、原理はフィットネス産業のスタンダードになりました。

過去数年間で見ると、アメリカスポーツ医学会（ACSM）の業界トレンド・トップ10のうち5つがジョーンズの理論に基づいていると言えるでしょう。

その5つとは「高強度トレーニング」、「教育と経験を積んだフィットネス専門家」、「筋力トレーニング」、「エクササイズは薬である」、「パーソナルトレーニング」ですが、それらの内容は全てアーサー・ジョーンズの初期の執筆の中で言及されています。ちなみにその執筆は筋力トレーニングと有酸素運動が心と体へ及ぼす影響を評価したものでした。

1970年代、ジョーンズの斬新なエクササイズガイドラインはフィットネス業界、スポーツ業界、リハビリ業界に衝撃を与えましたが、2011年になって何とACSMの公認ガイドラインとして認められています。

ジョーンズが戦略的に発表した理論は、最短時間で安全に最大の効果を上げることが目的とし、女性やシニアやアスリートたちを啓蒙する内容でした。彼の初期の業績がACSMやACE（American College of Exercise）の多くの認証プログラムや刊行物※の基礎となったのです。



（※「レジスタンスは医学である」、「高齢者向けレジスタンストレーニング」、「高齢者向けパーソナルトレーニング」、「筋力」、「パワーとベビー・ブーマー」、「高血圧を下げるエクササイズ」など）

今日でも、ハーバード・メディカルスクール、イエール・タフツ・メディカルスクール、NASAなど、世界有数の国際的機関や組織がジョーンズのトレーニング理論を高く評価しています。先頃も明治安田厚生事業団（三菱関連団体）が筋力トレーニングにおけるエキセントリック（ネガティブ）とコンセントリック（ポジティブ）の効果的方法を解説したジョーンズの研究に賛同する論文を発表したばかりです。

なぜジョーンズの業績が時代を越えて現代のウェルネス、スポーツ、フィットネス市場のトレーニングスタンダードになり得たのか、その答えは恐らく彼自身の次の言葉に集約されているでしょう。

「エクササイズからはきっとあなたが期待する以上のものが得られます。適切にトレーニングを実施すれば、その結果は確実に期待を上回るのです。」



Gregory L. Zink
CEO, Nautilus Group Japan

<ノーチラスに関するお問い合わせ>

株式会社 THINK フィットネス
フィットネスプロダクツ事業部
東京都江東区南砂3-3-6
TEL: 03-3645-9801