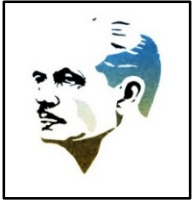


2017年3月

「苦勞無くして利益なし」はもう古い！？これからは「頭脳無くして利益なし」！



「苦勞無くして利益なし」という教訓を耳にしたことがあると思いますが、この使い古されたフレーズに今も学ぶべき点はあるのでしょうか？一流の研究者やアメリカスポーツ医学会（ACSM）の答えは「ノー」です。

その根拠は、ノーチラスマシンの生みの親であるアーサー・ジョーンズが推奨していたマインド-ボディエクササイズを取り入れた場合の結果です。

ACSMはマインド-ボディエクササイズのことを「それぞれのエクササイズを通じて、心と体がどのように変化するかを自覚すること」と定義しています。アーサー・ジョーンズも自覚のないエクササイズをだらだらと多くやるよりも、考えながら行う少量のエクササイズの方がはるかに効果が高いと述べています。

最新の運動学とスポーツサイエンスはアーサー・ジョーンズのトレーニング理論を実践することで筋肉に新しい神経経路が作られ、運動能力が安全に向上することを実証しました。

「肉体を発達させ続けることは、誰にとっても限界があります」



Moawad Consulting Group 社長でありメンタルコンディショニングの専門家としてオリンピック選手やプロスポーツ選手やプロチームに接してきたトレバー・モワド氏はそう言い、さらに続けます。「しかし、運動に対する考え方をきちんと持ってトレーニングすれば、より早く結果が得られます」

The
New York
Times

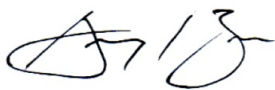
『ニューヨーク・タイムズ・ベストセラー』の著者、ジョセフ・マーコラ博士も次のように述べています。「エクササイズは神経細胞を増やし、相互のつながりを強化し、ダメージから守ることで脳を最高状態にする強力な手段です。動物実験によって脳の神経細胞が運動中『神経栄養因子』というタンパク質を分泌することが分かりましたが、その中でも特に『脳由来神経栄養因子（BDNF）』は多くの化学物質の生成を誘導します。作られた化学物質は神経細胞の健康を守り学習能力や認知機能に直接良い影響をもたらすなど、さまざまに働きます。」

博士はさらにこう続けます。「運動は神経を保護する化合物を作り、脳への血行を改善することで脳を保護する効果があります。ブレインパワーを強化したいなら、定期的に運動し活動的であることが大切です。それぞれの運動が脳の健康に独特な効能を持ち、通常齢を取るにつれて委縮していく脳を逆に発達させる可能性さえあるのです。」

100以上の研究を掲載した *Journal of Applied Physiology* の最近の研究論文によると、有酸素運動とレジスタンストレーニングは認知機能と脳の健康維持に重要で、アルツハイマー病を予防する重要なツールなのです。」



Journal of
APPLIED PHYSIOLOGY



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