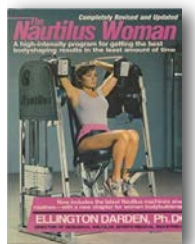


## ノーチラスブランドから女性に向けたメッセージ 「あなたは自分が思っている以上に強いのです」



20年に渡り、アーサー・ジョーンズのノーチラス・スポーツメディカルインダストリーのための研究のディレクターを務め、ノーチラスのトレーニング理論に関する本を50冊以上も執筆したエリントン・ダーデン博士は、1983年に発表した著書“The Nautilus Woman”の中で、次のように述べています。

「女性にノーチラスマシンを使ってもらえれば、筋力を鍛えることが自信につながり、仕事や私生活でより大きな成功を収める原動力となりうる、ということがお分かりいただけるでしょう。」

NGJブランドソリューション社長・相馬仁胤(そうま きみたね)氏は言います。

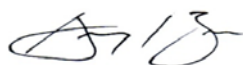
「ダーデン博士の見解や、彼の師でもあるアーサー・ジョーンズの“男性のトレーニングにおけるほとんど全ての法則は、そのまま女性にもあてはまる。”という考え方を見るにつけ、彼らの先見の明と研究に対して尊敬の念を禁じ得ません。1970年代、女性の筋力トレーニングについては賛否両論でしたが、ダーデン博士やアーサー・ジョーンズが行なったたくさんの初期研究は、女性の筋力トレーニングの有効性を示していました。現在の女性たちが獲得した平等や権利を考えると、彼らとノーチラスがいかに明確なビジョンを持っていたか、ただただ驚くばかりです。」



“Nautilus Especially for Women”誌に、1977年掲載されたダーデン博士の記事『あなたは自分が思っている以上に強いのです』の中で、彼は次のように述べています。「ノーチラスマシンでトレーニングした女性は、理想の体型になる方法を手につけたと感じるでしょう。ノーチラスマシンはターゲットとなる体の部位に、直接抵抗をかけるため、特に女性には良いのです。筋力を向上させ、身体の調子を整えることにおいては、誰よりも少ないトレーニング時間で、最大限の効果をあげることができます。」

ダーデン博士はノーチラスマシンの正しい使い方を女性たちに直接指導もしています。彼女たちの希望が腰周りや太腿やウエストを細くし、姿勢を良くすることである場合、ノーチラストレーニングコンセプトの適用が不可欠だからです。最短時間で最大の効果を得るためには、ノーチラスマシンの表面的な使い方だけでなく、そこにノーチラスの原則をプラスしなければならないのです。

相馬氏も以下のように述べています。「1970年代から変わることなく続いているオリジナルのノーチラストレーニングコンセプトは、2011年にACSM (American College of Sports Medicine) の公式ガイドラインとして採用されました。今後、女性向けのノーチラストレーニングコンセプトを皆さんにお伝えしていくのが楽しみです。減量、姿勢矯正、セルフイメージの向上、スポーツパフォーマンスの向上といった点で、最短の時間で最大の効果を上げることができるのです。」



Gregory L. Zink

CEO, Nautilus Group Japan

<ノーチラスに関するお問合わせ>

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