

アーサー・ジョーンズ

ジムの中での目標達成、人生における目標達成



「前に進むのをやめた瞬間、挑戦するのをやめた瞬間、その人は人生における進歩を放棄したことになる。それは、精神の面でも肉体の面でも同じである。」このシンプルな表現は、ジムの中や人生そのものにおいて、目標を達成するにはどうしなければならないか、というアーサー・ジョーンズの哲学を良く表しています。

NGJ ブランドソリューションの相馬仁胤（そうま きみたね）社長は、ノーチラス・ワークショップの中で、アーサー・ジョーンズがいかにもメンタル面を強調していたかを思い出しました。また、アーサーは、負荷抵抗や回数やセットの総量よりも、トレーニングテクニックを重視していました。

「決して重たいものを持ち上げる必要はない。一回のワークアウト時間は短く、頻度も少なくても良い。ただ、ノーチラス・トレーニング・ガイドラインを理解し、実際に適用しさえすれば良いのだ。それだけで多くのトレーニーたちが早くゴールに到達できるだろう。」それがアーサーの考えでした。あくまでもパーフェクトなテクニックにこだわり、目標達成に導くのがアーサー流のやり方です。適切に実行すれば、たった2~3種類の基本エクササイズだけで、十分良い結果が出ました。一方、方法が不適切であれば、どんなに多くのエクササイズを行っても結果は出ません。



相馬氏によると、次の言葉はアーサーのお気に入りだったようです。

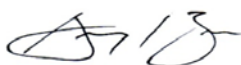
「トレーニングの中では失敗をたくさんした方が良い。そういう経験をしておけば、人生においてもっと大きな失敗が起こったときに役に立つ」と。

アーサーのワークショップに参加した人たちは、目標を達成したいならもっとトレーニングしろ、と彼に叱咤激励されることを期待していたようですが、実際はその逆で、強度を増やすなら量は減らせというのが彼の考えでした。

エリントン・ダーデン博士は、「ノーチラス・ウーマン」誌の中で、女性に向けたアーサーのトレーニング哲学を次の言葉で明確に表現しています。「概して女性たちは、男性よりも良いフォームでノーチラスマシンを使ったエクササイズを行なう能力を持っています。そうして得られたエクササイズによる効果は、彼女たちの想像を遥かに超えて、彼女達をより前向きにしてくれるでしょう。」



相馬氏は次のように結論付けています「ノーチラスマシンやその特徴にできるだけ注意を払ってください。ノーチラスマシンは適切なトレーニングを可能にしてくれるだけであって、実際にそれができるかどうかはあなた次第です。ノーチラス・トレーニングでは気持ちの部分大切です。」



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