

2016年9月

トレーニング量を減らして効果を改善するアーサー・ジョーンズの原理



ノーチラスの開発者、アーサー・ジョーンズは30分以下で種目も少なく、ゆっくりとした動作でコントロールされたワークアウトの組み合わせによって誰でもフィットネスを劇的に改善できると信じていました。このジョーンズ氏のトレーニング理論は元々1982年のフロリダ州立大学におけるノーチラス骨粗しょう症研究の中に収録されたものですが、これは最近 WebMD のアーカイブでも特集されました。

ジョーンズ氏の理論は機能の向上、体重のコントロール、スポーツパフォーマンス向上など、一般的なあらゆるトレーニングのために作られました。人々がより迅速で安全な結果を得るために、ジョーンズ氏の仕事はベストセラー本、運動生理学の教科書、全国協会ガイドライン、記事、研究に拡大されました。

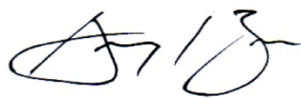
「アーサー氏の秘訣は勢いを抑制することで筋肉を鍛え、フルレンジオブモーション（ROM）でゆっくりとした、コントロールされた動作を行うというものでした。」ウェイン・ウェストコット博士は次のように続けました。「これらのテクニックはほんの10週間で従来の筋力トレーニングを50%上回る結果を出すことが研究で証明されています。」

速い動作、複数セットおよび反復では1986年にジョーンズ氏が提唱したゆっくりとした動作と同様の効果を得られません。最近の研究とベストセラー本はゆっくりとした短いトレーニングは怪我の予防とリハビリに効果があり、トレーニング動作を教えるパーソナルトレーナーにとって貴重な教育ツールであると称賛しています。



筋肉は速い動作よりゆっくりとした動作の方が基礎代謝を上げられるため、減量には適切なノーチラストレーニングが大切です。事実、速い動作は筋肉の強さではなく勢いによりウェイトを動かすために、ROM中の筋肉の動きが雑になり、トレーニングや酷使による怪我の原因になりがちです。

NGJブランドソリューション社長相馬仁胤のまとめ。「1976年、大々的に公表されたアーサー・ジョーンズのトレーニング原理は初期のフィットネス、健康、スポーツ業界において、教育的な役割を果たしました。そして、彼のノーチラス・トレーニングシステムは、正しく行なうならば、今なお、結果を出すための安全かつ最短の方法なのです。結局、我々は皆、怪我をすることなく、見た目や気分を改善してくれる方法を望んでいるということでしょう。」



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