

## シニアに向けて： レジスタンストレーニングは薬にも勝る

2016年4月18日



American College of Sports Medicine Journal (ACSM 誌) に「シニア世代でも身体を 20～30 才若返らせることができる」という記事が掲載されましたが、それに関連して『50 歳からの筋力トレーニング』の著者であり、ノーチラス筋力トレーニングについての本を多数執筆しているウェストコット博士は次のように述べています。

「これはシニア世代にとって朗報です。私は同様の成功事例を高齢者介護施設でいくつも目にしてきました。ノーチラスのシニア向けレジスタンストレーニングプログラムを適用した実験では参加者の下半身の筋力は 80%、上半身の筋力は 40%も向上するという驚くべき結果が得られています。これらの機能改善は日常生活や人生そのものの質を高めてくれます。この研究は University of Florida Medical School で行なわれましたが、シニア世代の方々はストレングストレーニングプログラムに対して、精神的にも肉体的にも、若い年齢の方と同様の反応を示したのです。

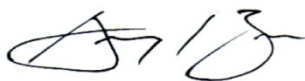


また Tufts University ではストレングストレーニングプログラムが腰痛を軽減することが証明されましたし、別の研究ではストレングストレーニングプログラムは他のどんな運動よりも骨密度の改善に効果があることが示されています。」

NGJ ブランド・ソリューションズの社長、相馬仁胤氏も次のように述べています。「我々が日本で行ったシニア向けのワークショップでもアメリカの医療学校や大学での研究と同様の結果が得られました。」

ストレングストレーニングは他の年代と同様にシニア層にも役に立つ、という考えをノーチラス理論の中で確立したのはアーサー・ジョーンズが 55 才の時でした。アーサーは次のように述べています。

「（真に正しい理論は決して多くはないので、その理論が真に正しいなら）シンプルなトレーニング理論を僅かに理解するだけで、老若男女問わずほとんどのトレーニーは簡単に目標に到達することができるだろう。」



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