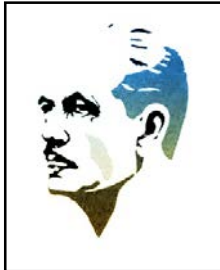


2017年11月

柔軟性と強度におけるノーチラスブランドの約束



ノーチラスの創立者であり、「高強度インターバルトレーニング(HIIT)の父」であるアーサー・ジョーンズは、1970年、「正しいテクニックがないままむやみに高重量を使ってトレーニングするより可動域(ROM)と柔軟性を認識することの方がはるかに重要である」と説きました。NGJブランドソリューション社長、相馬仁胤氏は次のように述べています。「ジョーンズ氏は、ノーチラスの可動域をフルに使ったトレーニングを適切に実施すれば筋肉のサイズや筋力、柔軟性が向上することを証明しました。」

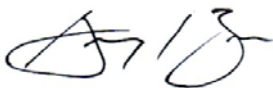
ACSM 貢献者、ノーチラス専門家、20冊以上のフィットネス関連書籍の著者である、ウェイン・ウェストコット博士も多くのアスリートはトレーニングの際に重量を重くしすぎて可動域が小さすぎるという間違いを犯しており、結果的に筋肉が固くなり、柔軟性と動きが制限され、怪我のリスクは高まりパフォーマンスが低下してしまっていると考えています。

例えば、世界的に有名な南アフリカ出身の80歳のプロゴルファー、ゲーリー・プレーヤー氏が「ハードにトレーニングをするほど動きも良くなる」というアーサー・ジョーンズの哲学を取り入れていることはよく知られています。プレーヤー氏はゴルフコースでの練習と同じくらいジムトレーニングに情熱を注ぎ、50年以上のキャリアでのトーナメント167勝は生涯を通じたフィットネスのおかげであると認めています。最近の *Golf Magazine* の記事は、ゲーリー・プレーヤー氏は今日のプロゴルファーのたくましい外見とパワーに大きな影響を与え、それがゴルファーのパフォーマンス向上にもつながっていると報告しています。



ジョーンズのノーチラストレーニング理論に関する研究は、フロリダ州立大学医学部とウェストポイント陸軍士官学校により開始され、『レジスタンストレーニングは薬』や『機能性を通じた自由』といった国際的に多彩なプログラムに発展しました。それは、スポーツパフォーマンストレーニングやアルツハイマー病や骨粗しょう症予防やシニアウェルネスといった研究の発展の過程に似ています。

相馬氏は次のように語っています。「プロのアスリートが長年に渡り現役で活躍し続けることは、アーサー・ジョーンズのトレーニング理論に新たな関心を呼ぶ契機になるでしょう。長いキャリアを誇り、彼よりはるかに若いプレーヤーを打ち負かすゲーリー・プレーヤー氏の秘密の武器は強度と柔軟性です。アーサー・ジョーンズの明察が、今日も実証され続けていることを目のあたりにできるのは大変嬉しいことです。」



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