

アーサー・ジョーンズ - 柔軟性とエクササイズ



先日幕を閉じた展示会 SPORTEC2015 を振り返るうちに、NGJブランドソリューションズの社長である相馬仁胤（そうま きみたね）氏は、アーサー・ジョーンズによって 1976 年に執筆された記事「エクササイズが柔軟性に及ぼす影響」の中のある一節を思い出しました。「エクササイズは本来、柔軟性を高めるものでなければならないが、実際にはそのようなエクササイズは大変少ない。もちろんノーチラスの適切なフルレンジ・エクササイズは柔軟性を高めるが、可動域の一部しか使わないような不適切なエクササイズは、全く逆の結果を招くものだ。」

「40 年も前にアーサー・ジョーンズが唱えたこの柔軟性に関する基本原理を業界のリーディングカンパニーと呼ばれるメーカーでさえ、未だに自社のプログラムや製品に取り込めていないことに、私は少なからず驚きました。当時、アーサー・ジョーンズは私に、次のように力説していました。『柔軟性はあくまでもストレッチングによってのみ得られるものであり、ストレッチングを含まないエクササイズは、むしろ柔軟性にとってマイナスである。』と。事実、彼の妻、テリーが行なうフルレンジ・エクササイズは、男性のプロアスリート顔負けの高いパフォーマンスだったことを覚えています。」

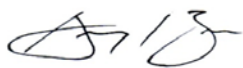


NGJ の CEO グレゴリー・ジンク氏も次のように述べています。「アーサー・ジョーンズは妻テリーとアーノルド・シュワルツネッカーを隣り合う 2 台のプルオーバーマシンに座らせ、デモンストレーションさせました。これは、ノーチラス原理が男女に等しく適用できることを証明しただけでなく、ノーチラスのプルオーバーマシンを使えば 300 度近い広い動作角度が得られることを知ってもらうための演出でした。適切なフルレンジ・エクササイズを行えば、柔軟性と筋力の両方を高められる、という彼の考えをアピールするための、格好の題材だったのです。」



さらに彼は、あくまでもゆっくりとした、コントロールされた動作こそが適切な動作であり、勢いを伴う速い動作は怪我のリスクが高い上に、筋発達面での効果は薄い、と強く主張しました。これは今も通用するノーチラス・トレーニング原理の一つであると同時に、ノーチラスをフィットネスの根幹に位置づけるという、彼の天才的戦略だったのです。」

相馬氏は次のように結論づけています。「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