

若者のためのノーチラスブランドの約束

2014年3月26日

ソチオリンピックの影響で若者のストレングストレーニングを重要視

ソチ冬季オリンピックが開催され、スポーツパフォーマンスに世界中が注目し、スポーツトレーニングを通じた勝利への取り組みが重要視されています。オリンピック選手は若い年齢でトレーニングを始めており、数多くの研究の結果、若者向けのストレングストレーニングは若者のスポーツパフォーマンスの向上とケガの減少において重要であるとして広く受け入れられています。

若者向けのノーチラスストレングストレーニングに関する本を5冊執筆しているウェイン・ウェストコット博士は言います。「強い骨をつくる最も重要な時期は幼少期です。」また、彼は、ストレングストレーニングは特に、9～12歳の女の子にとっては骨をつくるのに他の年齢層より約6倍も効果的で、もちろんあらゆる年齢層の女性にも効果的である、という研究を引き合いに出しています。また、ウェストコット博士はこうも言っています。「ストレングストレーニングは、若者の骨にとって有害であるという説に反し、実際には強い筋骨格組織をつくり上げるベストな方法なのです。」

若者における筋力の研究では、2ヶ月のノーチラストレーニングプログラムを完了した9～12歳の若者は常に大幅な筋力の向上(15～100%)が見られます。ウェストコット博士は「女性や高齢者と同様に、子供にもストレングストレーニングは有効です」と記しています。

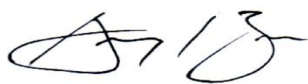


日本のオリンピック女子フィギュアスケートのトップ選手は、次のように述べていました。「私の目標は、自分の満足のいくプログラムができるよう、最後まで滑りきる体力をつける事です。」この取り組みは、ウェストコット博士の最近の研究である女子フィギュアスケート選手(平均年齢10歳)についての研究と関連しています。彼女たちのコーチによると、10週間のトレーニング後、彼女たちの全体的な筋力は67%、垂直跳びは13%向上し、スケートのパフォーマンスは大幅に向上したという事です。

ノーチラスの若者向けスケートプログラムは、最短の時間で最大の効果を得るために、軽めの重量でレップ数を多くする事を勧めています。ウェストコット博士は次のように述べています。「ケガをさせる事なく若者向けのストレングストレーニングプログラムを15年間実施し、このプログラムが子供にとって肉体的にも精神的にも安全で有効であると確信しています。」

日本の若者向けストレングストレーニングプログラムに具体的に取り組み、ウェストコット博士は次のように述べています。「12歳以上の子供は、標準的なウェイトスタックマシンで効果的にトレーニングをすることができます。身長150cm以下の子供は、関節の回転軸とマシンの回転軸の位置を合わせるために追加のシートパッドや背パッドが必要な場合がありますが、それさえ行えば安全にトレーニングをすることができます。」

ウェストコット博士の研究の具体的な内容は ngibrandsolutions.com でご覧いただけます。



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