



IWA ACADEMY



田邊大吾トレーナー

////// 大切にしているのは“目線”//////

田邊さんがトレーナーを志したのは高校生の頃。野球の強豪校に通っていたが監督の指導法や理論に疑問を持ったのがきっかけだ。そして高校卒業後にカリフォルニア州立大ロングビーチ校に留学。その大学全体のスポーツチームを統括するストレングスコーチの下で学生トレーナーとして従事し多くのことを学んだ。またアスリートだけでなく、施設の開放時にシニア層へのデイケアの際にも指導するなど幅広い知見を得た。だからこそ、田邊トレーナーはトップアスリートが多く訪れるIWA ACADEMYにおいて、アスリートや高齢者、ジュニアなど世代や肩書きに関係なく利用者(会員)と同じ目線に立つことを最も大切にしている。

////// 岩隈久志自身が導入を決めたTRX、その高い汎用性//////

岩隈久志監修のIWA ACADEMYには、TRXが導入されている。その導入を決めたのはMLB時代から使用していた岩隈久志本人の希望からだ。田邊トレーナーはTRX製品を「人を選ばない器具」と語る。「一番簡単に手軽に追い込めるのが良いところです。足や手を引っ掛けて使うわけですが、これって自分の体重が負荷になるので、人が違っても同じようにできる。つける角度や足を引っかける位置で負荷を調整できるので、運動不足の人でも、バリバリ鍛えている選手でも負荷の感覚が同じになるんです」この製品は自分の体を扱いながら適切な刺激を得られる。怪我を負っている者にもそれは同様だ。例えば、膝が悪いのであれば片足をロープにかけることで、「負荷から外すこともできます」と話す。同施設でTRX製品を多くのプロ野球選手や各種競技の世界レベルの選手もTRXを使用しており、また怪我を負っている選手や一般会員の方にも有効に使用している。もともとはアメリカ海軍のトレーニング用の器具として生まれたものだが“力を抜きながら軌道を間違えずに使える”ため、田邊トレーナーはストレッチにも活用できることを、使用を通して発見したそうだ。

////// より多くの人に //////

シンプルな製品だからこそ負荷を自在に操れることにでき、様々な用途と対象者に合わせられるTRX製品。それぞれの人に合ったトレーニングができる。トップアスリートのトレーニングでの活用は勿論、同施設ではリハビリでも活用している。アスリート監修のプロトレーナーが語る言葉からTRX製品は今後あらゆる人々をより健康に、より日々を豊かにできる力を有していると言っていだろう。

TRXを使用するアスリートたちの声



東京ヤクルトスワローズ 西浦直亨



柏レイソル 江坂任



ゴルフアー 笹生優花

////// 東京ヤクルトスワローズ 西浦直亨 選手 //////

「TRXはIWA他、色々なところでトレーニングやストレッチに使っています。重い負荷をかける訳ではないので、使い勝手が良く手軽に出来るので好きなトレーニング機材のひとつです。」

////// 柏レイソル 江坂任 選手 //////

「チームカラーと同じ黄色というところが良いですね。筋肥大をあまり目的としないサッカー選手にも使える器具ですので、パフォーマンスを向上させるツールとして良い器具ですね。」

////// ゴルファー 笹生優香 選手 //////

「海外や日本を転戦していますが、私はIWAでトレーニング・コンディショニングをする際にお世話になっています。TRXは身体のバランスを確認するために使えますね。」

TRX

TRX TRAINING JAPAN 株式会社
TEL : 03-6805-0320 / Email : japan@trxtraining.com



@TRXJAPAN

TRXTRAINING.JP

トップアスリートを指導するトレーナーたちの声

TRX® × TOP ATHLETES

オリックス・バファローズ

鎌田一生トレーナー

////// トレーナーとしてのモットーは ////

鎌田さんがトレーナー業を志したのは、自身が現役選手時代に故障で苦しんだからだ。甲子園出場4回（最高成績が8強）、10人以上のプロ野球選手を輩出している古豪・三田学園で近畿大会に出場したが、自身は控えの捕手だった。高校卒業後はアメリカに留学。北コロラド大、オレゴン州立大学大学院でスポーツ医学を中心に学び、ゴルフやアメリカンフットボールのチームに学生トレーナーとして帯同した。そして卒業後はMLBインディアンス傘下のマイナーチーム、日本ハム、阪神と渡り歩き、2018年からオリックスでトレーナーを務めている。トレーナー生活は18年目となった。心がけているのは自己満足にならないこと。その選手が良くなることを第一とし、そのために多くの引き出しを持って選手と接したいと思っている。「Aという方法で僕や誰かが上手くいったからといって、それをみんなに押し付けることはしません。最低限のメニューは共通になりますが、枝葉の部分は「この選手にはBが合うかな」「この選手にはCかな」と引き出しを多くしておかないと対応できないと思っています」

////// 幅広い用途と層に有効な製品 ////

そんな鎌田トレーナーにTRX製品をどのように利用しているのかを尋ねた。オリックスでの利用は「筋肥大したくないけどコアを使いながら四肢を動かすことをメインに使っています」と言い、投手の利用の方が多いという。「トレーニングをしたことが無い人が使えば多少は肥大しますが、普段から強度の高いトレーニングをしている人は筋肥大しないと思います。野手は重いものを挙げたりますが、投手は筋肥大しすぎることによって肩の可動域が狭まることを恐れます。ですから、まんべんなく投手はTRXの製品を使っていますね。重いもので肥大させるのではなく、コントロールしながら動かすイメージです。神経系のトレーニングにもなります」また、幅広い層にも活用は可能だと鎌田トレーナーは話す。これが可能なのは「ストラップ自体に負荷が無い」という特徴が挙げられる。吊り下げられたストラップに対して、体重のかけ方や角度によって負荷を自分で変えられるだけに幅広い年齢層の利用が期待できるという。「（シニア世代らの）リハビリにも使えます。真上から体重をかけるのと結構な負荷がありますけど、ちょっと体を起こしたような状態でやるとキツさが軽減します」さらにジュニア層にとっても「自重で必要以上の負荷がかからないのでいいと思います」と、負荷を自在に操れることが大きなメリットだと語った。

プロの第一線で戦うアスリートが使う中、幅広い年齢層にも有効性があると鎌田トレーナーは語った。

////// 自信がもたらす日々の彩り ////

トレーナーとしての目標はやはり23年ぶりのリーグ優勝だ。そのためには当然トレーナー陣のサポートは無くしてはならない。トレーナーとしてのやりがいは「選手が体の変化に気づいたり、できなかった動きができるようになった時が嬉しいです」と話す。この「変化に気づく」ことの楽しみはジュニア層やシニア層にも言えることだろう。「できるようになった」という成功体験が日々の生活に彩りをもたらすからだ。それは例えばTRXを使用してトレーニングをすることで得られるものも成功体験のひとつであろう。鎌田トレーナーも「子供は“できた”と思えば“これおもしろい”となっていて、どんどんやるようになりますし、シニア層の方も例えば“孫を持ち上げられるようになった”とか“同世代より動ける、たかましい”となれば、それは自信に繋がりますよね」と付け加えた。アスリートだけではなく、すべての人の目標や日々の生活に寄り添える可能性が、このTRX製品には詰まっている。



オリックス・バファローズ 伏見寅威

////// TRXユーザー オリックス・バファローズ 伏見寅威選手のコメント ////

「腕や足を鍛えるだけではなく、体幹を意識しながら自分の体をコントロールしなければいけないので見た目以上にキツイですし、良いトレーニングができます。TRXは身体操作性を向上させる、とても良い器具だと思います。」