美の国 秋田 発！

社会に求められるトレーナーとして

渡部真吉 Shinkichi Watanabe

インストラクター、トレーナー、治療家の顔を併せ持つ、自称『ハイブリッド・トレーナー』。秋田県内を中心に、ジュニアからアスリート、高齢者まで幅広くトレーニング指導にあたる。ワタナベ整骨院院長・柔道整復師・健康運動指導士・NSCA－CPT。ミス・ユニバース・ジャパン秋田大会ボディメイクトレーナー。NSCAジャパン東北AAD。NEXTトレーナー・オブ・ザ・イヤー2013。

『女性×トレーニング=美』

「美の国　秋田発！」と銘打ってコラムを執筆させて頂いておりますが、一口に「美」と言っても関連要素は非常に多岐に渡ります。化粧品や美容法はもちろんの事、食事や睡眠、運動を含めたライフスタイルに至るまで、ＴＶや雑誌、ＷＥＢ等のメディアで美容にまつわる特集を見ない日はありません。古くは、世界3大美人の１人と称されるクレオパトラが存命していたとされる紀元前から、女性の「美」に掛ける想いは変わっていない様です。

今回のＮＥＸＴのテーマも「女性×フィットネス」という事で、我々トレーナーとしても美容というジャンルは見過ごす事の出来ないマーケットに成長して来ています。

トレーニングをする事によって、身体には細胞レベルから様々な変化が現れます。その効果をスポーツパフォーマンスに結び付けたり、各種疾病予防や改善、リハビリテーションに結び付けたり、そして一般の健康維持増進のためだったりと、今日トレーニングは実に幅広い目的で行われています。

運動の適応には「個体差」があります。その差を考慮し、プログラムを計画、実践しましょうという事は、「個別性の原則」という古典的なトレーニング理論にも記されているところです。クライアントの目的と個人差を考慮して、目的達成のためのプログラム立案と実践を行うのが我々の仕事。トレーナーの力の見せ所です。

私は2011年から世界3大ミスコンテストの１つである「ミス・ユニバース」の地方大会である、秋田大会のボディメイクトレーナーを務めています。就任した直後は、多様性の極みとも言える『美』という目的をどの様に達成したら良いか思い悩む日々でしたが、幸いにも日本代表のトレーナーを務めていた方をはじめ沢山の先輩方にご指導を頂き、「ミス・ユニバース」という基準の中で、ファイナリスト達と意思を共有しながらトレーニングを進めて行く事が出来ました。その中で感じたのは、「美にトレーニングは必要不可欠である事」「魔法の様な、美に特化したトレーニングは存在しない事」でした。

目的とする場所に、正確に、早く、最少努力で辿り着かせる為に、トレーナーは多岐に渡る知識、見識と理解を深める努力を日々行って行く必要があります。

身体の陰影が作り出すボディライン、代謝機能の亢進、機能的な動作が作り出すしなやかな身のこなし。トレーニングを行った事によって受ける恩恵は計り知れません。

世界3大美人である小野小町に次ぐ世界に通用する秋田美人を、トレーニングの力によって世に送り出す事が私の夢です。

『美の国秋田』からの挑戦を、是非ご注目下さい！

美容にトレーニングは不可欠！

トレーナー業界の 常識？ 非常識？ 摩訶不思議？

VOL.20

Profile 木内周史

S.Dream有限会社代表、NESTA JAPAN理事、太田情報専門学校講師。「Drive your HEART& BODY」をテーマにパーソナルトレーナー、チームコーチ、クラブスーパーバイザー、メーカーコンサルタント活動中。雑誌、DVD、TVCM出演多数。

～業界都市伝説その18：誰も知らない基本運動②咀嚼運動～

皆様、こんにちは！2015年も早いもので2ヵ月が過ぎました。年末年始での体重増加や運動不足を取り戻そうと、トレーニングに励んでいる方もまだまだ多いのではないでしょうか。年末年始に「食べ過ぎた」という話はよく聞きますが、食べ過ぎてしまう原因に「あまり噛まずに食べている」ことがあります。

今回のテーマである「咀嚼(そしゃく)運動」は、そんな過食を予防してくれる基本運動です。前々回のテーマで挙げた「3大基本運動(腹式呼吸運動、咀嚼運動、歩行運動)」の2つ目である「咀嚼運動」についてお話していきたいと思います。

咀嚼とは食物を歯で噛み、粉砕することをいいます。嚥下(えんげ)をしやすくし、唾液の分泌を促す咀嚼は、消化吸収を高めてくれます。また、唾液中に含まれるリゾチーム、ラクトフェリン、ヒスタチンなどが口腔内の殺菌や洗浄、異物の除去などをします。更に、咀嚼筋を正しく使うことにより顎位が正常になり、全身の骨配列のバランス、つまり姿勢の保持にも繋がると言われています。

食事も咀嚼筋群のレジスタンストレーニングの一環として捉えると、トレーナーの仕事の一部であることが理解できると思います。咀嚼運動の質を高め、良く噛むことを習慣づけるためには咀嚼運動のメカニズムを理解する必要があります。

咀嚼運動の際、顎関節は回転運動と同時に前方滑走運動を行います。これによって、大きな口を開けることができるのです。顎関節の運動に関わる咀嚼筋群には、咬筋(下顎の閉口運動)、側頭筋(下顎の閉口運動と後退)、内側翼突筋(下顎の閉口運動)、外側翼突筋(開口運動、下顎の前方運動、側方運動)の4つがあります。その他の咀嚼に関係する筋は、首周囲の舌骨下筋群、胸鎖乳突筋、僧帽筋、後頭筋などです。

これらの咀嚼筋を鍛えるトレーニング方法はずばり、食事そのものです。白米やパン、パスタなどを多く摂る食事では、咀嚼の回数が少なくなりがちです。玄米を中心に、旬の野菜、冬場であれば根菜類などを食事に取りいれましょう。また、咀嚼を意識的にする習慣も身に付けたいものです。現実的な理想は1口30噛みです。

普段十分に使われずに凝り固まっている咀嚼筋群を活性化させるためには、特に咬筋と側頭筋の筋膜リリースが有効です。咬筋は、拇趾球による揉捏、側頭筋は横臥位になり側頭部の下にフォームローラーを置いて圧迫するのがよいでしょう。側頭筋は、床側の側頭筋をフォームローラーで圧迫しながら、天井側の側頭筋を拇趾球で圧迫するとより効果的です。

咀嚼による口内での第一の消化をしっかりと行うことによって、体内酵素である消化酵素の節約となり、代謝酵素を十分に生成することが可能になります。新陳代謝が活発になることで、自然治癒力が高まったり、より健康的な身体づくりができるようになったりするのです。簡単なアドバイスで様々な健康・美容効果が得られるので、クライアントへの指導も積極的に行っていきたい部分です。お客様とする食事（特に合宿など）では、私よりも早く食べ終わらない様にアドバイスしています。咀嚼運動も運動指導の一環として取り組んでみて下さい。