

★ 治療院・整骨院
千樹館だより
3月号

第38号毎月200枚限定発行



発行責任者／千島直樹

住所：千葉県印西市浦部 163-5

電話：0120-080-134

HP：<http://senjyukan.sukkiri.org/>

ご相談メール：rqqrq026@ybb.ne.jp

定休日：火曜日・水曜日

【2018年3月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6 休	7 休	8	9	10
11	12	13 休	14 休	15	16	17
18	19	20 休	21 休	22	23	24
25 教室	26	27 休	28 休	29	30	31

【当院では、交通事故の専門治療が可能です】

交通事故によるケガの治療や保険会社との様々な対応は当院にお任せ下さい。おケガの状態に合わせて早期回復治療をお受けします。早期回復治療を受けることで元気な体に戻り体が早く楽になります。自賠責治療でもお客様の**交通事故治療負担は0円です！**

一切治療費はかかりませんのでご安心下さい！
書類のやり取りや慰謝料の問題などは・・・
当院の信頼できる顧問弁護士の先生が、

バックアップしてくれます。

悩まないで大丈夫です！(^~)!

お気軽にご相談下さい。

●3月は、通常通り営業です！

こんにちは、院長の千島です。

平昌で開催していた**冬季オリンピック**も感動のうちにパラリンピックを残すことになりました。**日本のメダル獲得過去最高の数になりました**。今回も見どころがたくさんありましたね。生放送で観戦すると韓国とスポンサー企業の時差の関係で深夜になってしまい、寝不足が続いた人も多かったのではないのでしょうか。

女子ジャンプの高梨選手はじめフィギュアスケートの金メダルやスピードスケートの金メダルも素晴らしかったです。もう一つのオリンピックと呼ばれる

『**パラリンピック**』は3月9日から始まり18日まで開催されます。ご存知の方も多いと思いますが、障害者を対象とした**世界最高峰の競技大会**です。通常の競技と大きく異なる点は、補助的な特殊器具を使用することで、自分の体のコンディションを整えるのはもちろんですが、同時に器具の選択や微調整も行わなければならない、様々な知識を必要とするそうです。その中でも日本チームは出場する競技を中心にメダル獲得に期待できます。『**チェアースキ**』と呼ばれる座席にスキー板を固定して滑降する競技です。本来はスキーの前部位にかかる重心が後ろにかかってしまい、スピードをコントロールしきれず不安定になってしまうという最大のネックがありました。それを克服しようとスピードをコントロールできる肉体作りをはじめ、自分のフォームを研究し独自の滑り方を作り上げ、世界のトップレベルにまでなる選手がいます。弱点を克服し、更に自分を鍛え上げていく。**肉体的な強靭さも、精神的な強さも、まさに夏季オリンピック選手たちと同じ世界で戦うトップアスリートです**。2020年の東京オリンピックでは中継される競技が多くなるでしょう。感動と観戦が今から楽しみです！

筋肉を鍛えるうえで大切なのは、脳から筋肉への神経の経路を鍛えること！！

筋肉の量を増やすより、筋肉の質を高まる。

体温を上げるためには、筋肉を鍛えることが必要だということ、そして、筋肉を鍛えるためには、無酸素運動が有効だということとは、おわかりいただけだと思います！

では、体温を上げるためには、どの程度の無酸素運動をすればいいのでしょうか。

『腹筋三〇回、腕立て伏せ三〇回、スクワット五〇回、これを三セットずつ』というような具体的な回数をしりたいと思っていた方には期待を裏切ることになりましたが、じつは筋肉を鍛えるうえでもっとも大切なことは回数や負荷ではないです。筋肉も鍛えるうえでもっとも大切なことは、『脳から筋肉への神経の経路を鍛える』ことです。たしかに回数を増やしたり、少しずつ負荷を増やしたりしていけば、筋肉は太く発達していきます。でもそれは、いわば『見せかけだけの筋肉』にすぎません。

本当の意味でパフォーマンスを発揮出できる筋肉を身につけるためには、脳から筋肉への神経経路を鍛えることがとても重要です。脳から筋肉への神経の経路を鍛える。それは脳が指令を出してから筋肉が反応するまでの速度を上げるトレーニングをすることです。具体的にいえば、負担が軽くてもいいので、自分の筋肉が最大限に発揮できる最大のスピードで筋肉を動かすということです。

たとえば、ベンチプレスなら負荷は三〇〜四〇kg程度（これは自分がラクに上げられる重さでいいので、もっと軽くてもかまいません。）でいいので、とにかくそれを最大限のスピードでプッシュアップをするのです。このトレーニングはマシンがなくてもできます。一〇メートルでも二〇メートルでも短くてもいいので、とにかくゴールまで一秒でも早く到達するように全力でダッシュする。これでも神経経路は十分に鍛えられます。回数は一回でもかまいません。二回、三回と回数を重ねれば、それだけ効果も高まりますが、回数を行うことによってはスピード感が落ちるくらいなら、回数を少なくてもいいのです。とにかくいまの筋肉がもてる最大限の能力を引き出すことを心がけて下さい。このトレーニング種目でもっとも重要なのは、回数でも負荷でもなく、『クオリティ』です。たんに筋肉を鍛えるだけではないです。ダイエットも行いたい人は、このように全速力で二〇メートル走ってから、三〇分間のウォーキングなり、ジョギングなりをすると、最小限の運動で、最大限の結果を得ることが出来ます。

