

# ちりも積もれば 肉となる

2014年

12月号  
Vol.8

発行元



ターゲット  
TARGET

〒277-0841

千葉県柏市あけぼの5-1-10 テセンシア柏303

TEL:04-7105-7111 FAX:04-7105-8111

<http://target-jin.com>



ターゲットレジェンドを達成した高校時代の丸君。  
ういういしい高校球児も今や一流プレーヤー。

## 丸君おめでとう！！ プロ野球ベストナイン受賞！！

筋力学徒の丸君。高校に続き、プロでも受賞！！やはり筋肉は裏切らんぜよ！！

丸君は、高校の筋レビッグスリーではなんとベンチプレス10kg、クイックリフト100kg、デッドリフト200kgを拳上しターゲットレジェンドの称号を手に入れました。

●ターゲットレジェンドとはフルスクワット160kgベンチプレス100kgデッドリフト200kgクイックリフト100kg以上を拳上すると弊社から表彰されターゲットレジェンド名鑑として、弊社HPに掲載され永遠に語り継がれます。さらには、トロフィー＆プロテイン、そして拳上シーンをユーチューブで配信。

先日ベストナインに選ばれたばかりの丸君から電話がありました^^

丸君「もしもし、丸です。ご無沙汰しております。」

私「おう、ベストナインおめでとう！もっと活躍して世に筋肉サイコー！を知らしめてくれよ～！？」

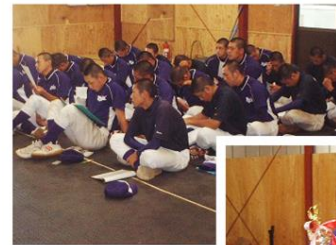
丸君「散々そのことは、言ってるんですがね～…なかなかみんなわかってくれないんです～」

なんと情けなきことか！プロ野球の世界でも、まだまだ筋トレを理解できている選手は少数派なのです。中、高校生の段階から正しい筋トレの知識を身につけさせることが、今後の私にとって大きな役目であり価値となるはず。普段の専門競技練習で、筋トレがスキル練習と同じ位に重要視されるような時代が来るように願っています。いや、そうならなければならないと思います。

高校時代から筋トレが大好きな丸君が活躍すると嬉しいぜよ！

高校の頃から他の生徒と彼は違っていた～！

今でも鮮明に覚えております。入部仕立ての4月頃です。私が新入生に対して「中学の時に筋トレを本格的にやった人～？」の問いに、彼は「はいーぼくバリバリやっていたよ～」「ベンチプレスは90キロ以上挙げられます」と答えたのです。そして、入部して1年もたたないうちに110キロを挙げるという偉業を成し遂げました。



彼は才能だけではなく努力家でもありました。筋力学を学ぶ時は常に積極的に必ず一番前に座り話を聞いてました。やはりアスリートは積極的に前々へだな～

丸よ！！もっともっと活躍して筋トレを世に広めるのじゃ！！



# 筋肉コラム

※弊社HP上の「筋力体力番付」リンクをクリックすると、最新ランキングが閲覧できます。

<http://www.target-jin.com/>

ユーザーID:target-useR20

パスワード:Mpsts-huyt228

## 走り込みで足腰強化？

野球界ではよく、冬場になると走り込みで足腰を強化する！！と、選手はおろか指導者までもが足腰を強化する目的で走り込みをする傾向があります。

その真偽はいかなるものなのでしょう？

足腰を鍛えるという訳ですので、下半身の筋力、筋肥大を指しております。走る動作は確かに下肢の筋肉を使いますので下半身の筋力、筋肥大向上効果はそれなりにあるでしょう。坂道ダッシュ、階段ダッシュやタイヤ引き等は、筋肉に与える負荷が高まりますのでよりその効果は上がります。しかし、その効果はそれほど高いものではありません。

特に走る時間が長くなればなるほど筋肉にかかる負荷が小さくなりますので、筋肥大、筋力向上効果は低くなります。下肢の筋肥大、筋力向上を目的としたいのならば高負荷を担ぐバーベルスクワットやヘビーデッドリフトが一番優れております。

特に高校野球は期間が短いので必要なトレーニングに的を絞り計画を練ることで。

筋肥大、筋力向上を目的とするならばその要素に特化した筋力トレーニングを実践した方が効率的なのです。走り込みは、筋肥大、筋力向上目的の場合、あまり効果の高い方法とは言えません。

だからと言って走り込みに全く意味がない訳ではありません。全身持久力の向上、また、ゆっくり長く走ることによって全身の血液循環を促進しコンディションを整える効果があります。

### 大容量トレーニングの弊害

競技特性と体力要素から考えた場合、野球という競技はパワー（瞬発力）が主体であり、プレーの持続時間が短く、休憩時間が長いので、長時間のランニングなど全身持久力を高める練習はあまり必要ありません。それどころか、大容量の有酸素運動等の体脂肪を燃焼させるトレーニングを多くやることはバルクアップからするとマイナスです。

大容量の有酸素運動を行いますと、ストレスホルモン・コルチゾール（筋肉を分解して、エネルギーに変えるホルモン）の分泌を高めます。コルチゾールは、同化を促進させる成長ホルモンの分泌を抑えます。

走り込みなど、あらゆる大容量の体カトレーニングを多く実践することによって、筋肉は肥大することなく、逆に減少していくのです。

バルクアップさせる為には、短時間でオールアウトに導くように配慮が必要です。

筋肥大させることを目的とした場合、化学的性質から考えると、体脂肪も適度に増やす必要があります。実は脂肪は、より重いバーベルを持ち上げる為に役に立ちます。それは、バルクアップと筋力アップの両面でプラスの効果をもたらすからです。

筋肉を増やすホルモンは、体脂肪が少ない状態では働きが低下します。各種ホルモンの原料は脂肪なのです。



# 今月のミスター



## 東海大甲府高校野球部 坂東 佳祐 君 (2年生)



今月のミスターは東海大甲府高校野球部 坂東佳祐君 2年生です。  
10月14日にベンチプレス 100kgを拳上致しました。見た目は優しくて癒し系の坂東君ですが、実は強いんです。気は優しくて力持ち！！  
き～はやさし～くて♪ち～から～もち～♪「歌カカベン～…古すぎてわかりませんよね(笑)」  
拳上シーンはユーチューブ動画で是非ご観覧してあげてください。  
(「youtube 坂東佳祐」で検索)

**身長** 176 cm **体重** 79 kg **趣味** 音楽鑑賞

**特技** 野球、サッカー **目標将来の夢、願望** 中学の野球指導者

**1週間のワークアウト** 週間頻度 3回 月/ベンチプレス 95Kg/10RM 85Kg/9RM 75Kg/8RM 水/スクワット 100Kg/10RM 90Kg/8RM 80Kg/9RM 土/デッドリフト 100kg 10RM 90kg/8RM 80kg/9RM

**これまで筋トレをしてきての感想** 今までトレーニングをしてきて、重い重量も拳がるようになり、今ではウエイトが好きになりました。

**筋肉伝道師宮本先生と出会っての感想** 宮本先生に出会ってウエイト対しての意識が変わりました。宮本先生に出会えて本当によかったです。(ポイント～ア～ップぜよ！！筋肉伝道師談)

# 美・健康

## 体脂肪増加も効果の要素!!

バルクアップさせる為には体脂肪もつくことは致し方のないことと割り切りましょう！！もちろん純粋な筋肉のみを増やしたいのは山々ですが、筋肉をバルクアップさせるためには、総摂取カロリーをあげなければなりません。体脂肪をつけないようにと意識すれば、総摂取カロリーを下げなければなりませんので、結果としてバルクアップさせることが難しくなります。

筋肥大させることを目的とした場合、体脂肪も適度に増やす必要があります。実は、脂肪は、より重いバーベルを持ち上げる為に役に立ちます。バルクアップと筋力アップの両面でプラスの効果をもたらすからです。筋肉を増やすホルモンは、体脂肪が少ない状態では働きが低下しますのでね(^)

各種ホルモンの原料は脂肪なのです。

大容量の有酸素運動等の体脂肪を燃焼させるトレーニングを多くやることはバルクアップからするとマイナスです。

走り込みなど、あらゆる大容量の体カトレーニングを多く実践することによってコルチゾールというホルモンが分泌され、筋肉は肥大することなく、逆に減少していくのです。これでは、本末転倒です。

バルクをつけたければとにかく喰らうのじゃ！！  
貪食！！さあ今日も筋トレ、そして飯を大喰らい！！







# 代表コラム

## 筋肉伝道師さらにメディアへ取り上げられる

8月の「フジテレビめざましどようび」から12月まで連続でメディアに取り上げられました。恐縮です…。これもすべて指導先チーム関係者の力のおかげです。

11/29発売のフィジークマガジン今月号を手に取り他の記事に目をふれることなく真っ先に己の記事に目を通す。皆様ぜひご覧くださいね。筋肉伝道師宮本直哉カラー4ページで掲載されました。

そして、11/16(日曜日)ベースボールクリニック取材から取材をうけちゃいました…。

東海大望洋高校野球部があちらこちらで体がデカイ！！と耳にするので是非とも筋トレを取材させていただきたいと先日、ベースボールマガジン社より依頼の電話があり、本日取材を受けました。

どんなトレーニングを指導されてるのですか？

の質問に「至ってシンプルです！！ボディービルメソッドです！！野球部の選手には「ボディービルのコンテストに出ても勝てる肉体を作れ！！パワーリフティングの大会に出ても勝てる力をつける！！と常々言っております！」と。

更に調子こいて「走り込みはやめさせたいです！走り込みは筋肉を減少させる方向にシフト致しますので…」 あ？言っちゃった^\_^でも、これが真実なのです。多くの野球指導者の愛読書として知られるベースボールクリニックですので、相当な反感を覚悟で言ってやりました！！日本のスポーツ界に革命ぜよー！！筋肉サイコー！！



# 柏のママより



もうすぐ結婚して 10 年がたちます。誰もが感じる事ですが過ぎた日は早いと感じるものです。

当時から今も変わらず高校生や中学生、年齢問わず指導させていただいていることに、あらためて感謝したいと思いました。

年を重ねると体力が落ちたとかシワが増えたとか、マイナス面しか思い付かない事が多いですが、今こうして 10 年前と変わらずここにいられることが本当に幸せです。

また 10 年後 20 年後を目指して、夫婦ともに頑張っていきたいと思います。

そして毎日筋肉の話ばかりですが(笑) 筋肉を世の中に伝える事を頑張ってくれている主人にも心から感謝し、2015 年も頑張りたいと思います。



## 筋力強化で競技力と健康力の向上



# ターゲット TARGET

## ☎ 04-7105-711

### FAX : 04-7105-8111

〒277-0841

千葉県柏市あけぼの 5-1-10 デセンシア柏 303

<http://target-jin.com>



ターゲットHP  
《ターゲット》



アスリート養成プログラム  
(Youtube)

**お試し無料体験測定実施中(初回のみ無料)**

\*なお関東圏外は交通費別途

他校チームと貴チームの体力を比較してみませんか？  
果たして貴チーム、貴選手は何位にランキングされるのか？