

圧倒的な 違いを生む メカニズム

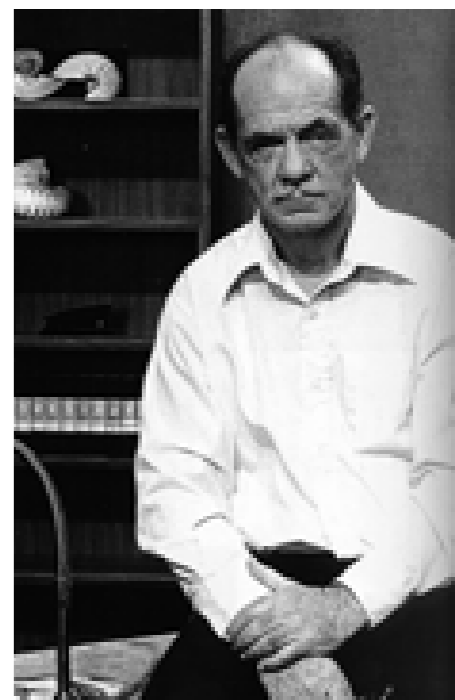
vol. 18 ~番外編~



身体の要となる部分

バイオメカニクスを掘り下げ、数々の画期的マシンを世に送り出したアーサー・ジョーンズ。その中でも特に腰部のマシンに対する彼の思い入れは強かった。ノーチラス時代から様々な実験を繰り返し、その集大成となるローワー・バックマシンを完成させたのはノーチラスを去ってからのことである。今回から数回にわたって、腰部(下背部)のトレーニングマシンについての記事をお届けするつもりだが、第一回目となる今回は、ノーチラス時代に彼が記した「下背部」についての記事を紹介しよう。

by THINKフィットネストレーニングマシン研究室



※研究室注:この記事は、アーサー・ジョーンズによって1982年に書かれたものですので、現在の状況とは異なる内容が書かれている場合があります。あらかじめご了承ください。



ノーチラスの初期型
ローワー・バックマシン

軽視され続ける身体の要!?
腰部(下背部)は身体の中で最も重要な部位の一つでありながら、なぜか注目度が低く、様々な問題が起きるまで、顧みられることがないのが常である。もしもあなたが腰の諸問題に見舞われたことのない奇特な人であるなら、この記事の重要性は、今は理解できないかもしれない。しかし、そのような幸せは長くは続かない。あなたが長生きするなら、いずれ腰の諸問題に見舞われる確率は1/10くらいはあるだろう。そして、そうなったとき、この記事の重要性を理解することになる。

一旦、腰部を痛めてしまうと、全身の動きに支障をきたす。見、腰部とは関係がなさそうな部位であっても、実は運動して動いているからだ。腰部と全く無関係に動く部位を探す方が難しいくらいだ。まあ、このような大きな腰のトラブルはそう頻繁に起こるわけではないので、多くの人は、普段は気にも留めないのである。

そう言えば、最近見かけた車のステッカーには、こんな文字が書かれていた。「ただ放っておいただけなのに、歯は去ってゆく: (恐らく歯磨きを奨励する標語)」腰は歯と違って放っておいただけで消えてしまうことはないが、長く顧みなければ、やがてその機能は衰えてゆくだろう。

腰部の力を生み出している筋肉群だって、他の部位の筋肉と同様にエクササイズ

が必要なのだ。そして、それを怠った場合もまた、他の筋肉と同様に衰えていく。その衰えは、静かに、しかし確実に進行し、やがては腰をしっかりとサポートすることさえ難しくなる。あなたがそついつ生活を送っている限り、「突然の驚き」に見舞われるのも時間の問題というわけだ。

我々は物心ついてからずっと、言われ続けてきたことがある。(否、恐らく、物心つく前からであろう)。「物を持ち上げるときは、背中を使ってはいけません。脚を使って持ち上げなさい。背中に無理な負担をかけてはいけません。」私は50年以上、同じアドバイスを聞かされ続けてきた。そして40年以上悩んでいるのは、どうやらそのアドバイス通りに出来るのか、未だに分らないということだ。このアドバイスの通りにやるうとすると、必ず後にひっくり返って、後頭部を地面に強打するのがおちである。なぜ、こうなるのか。我々の脚が2本しかなく、その上で、絶妙なバランスを取らなければいけないからか?冗談はさておき、実際は、背中を曲げなければ何も持ち上げることができないのだ。しかしあなたは言っつかもしれない。

「股関節から上体を前傾させて、脊柱は一直線に保ったまま、脚の屈伸を使って持ち上げなさい。」しかし、そのやり方では、持ち上げる重さが軽いうちは良いが、重くなったら難しい。仮にあなたがそのやり方でできたとしても、背中

の筋肉を使っていないということはありえない。その姿勢を保つために、背中の筋肉は大いに使われているのだ。間違ったアドバイスによって、意図と180度違った結果が出てしまうことは往々にしてあるものだ。

腰周りの筋肉も、他の部位の筋肉同様に鍛えるべきであり、腕のサイズを気にするよりも、ずっと重要だ。もつとつと、腰をしっかりと鍛えなければ、腕も太くはならないだろう。

歴史を振り返ってみると、下背部周辺の筋肉を鍛えるためのエクササイズだけでも、膨大な数が試されてきた。しかし、どれもが決定打を欠いていたように思っ。

また、近年では、フットボールの選手を始めとするアスリートに対して、下背部強化のために「パワークリン」のようなバーベル種目が奨励されることもあるようだ。しかし、こういった種目は、最終的には下背部を壊すことになりかねないので、無条件に奨励することは極めて危険である。「強い負荷や大きな重量でエクササイズするときも、なるべく速く動かすこと。それによって瞬間的・爆発的な動作を身につけるのだ。」などと言っ人もいるが、全くの愚か者である。

瞬間的な衝撃で壊れてしまった下背部の例は何百万例とある。いわゆる交通事故などによる「むち打ち症」がそれだ。パワークリンなどの激しいエクササイズも、下手をすると、同じような症状を招きかねない。

ちなみに身体は耐えられないほどの大きな力が瞬間的にかかると、怪我を負う可能性が高くなるのだが、ジヨキングでさえ、3G(重力の3倍)の力を生じることがご存知だろうか。例えば、体重70kgの人の場合、着地の瞬間には約210kgの力が脚にかかっている。そう考えると、百数十キロもあるようなバーベルに対して、瞬間的な動きを加えようとするのが、いかに大きな力を生み出しかねないかが、想像できるだろう。

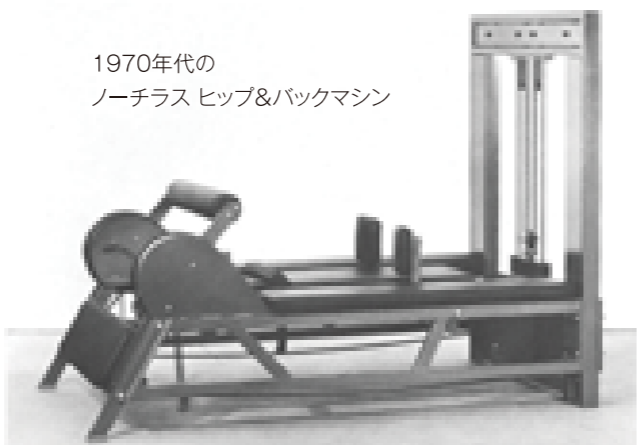
しかし一方、身体には「最低限の力」も必要だ。もしも全く力がかからない状態を作り出すならば、重力さえも取り去った無重力状態となるわけだが、その状態が数日間も続けば、骨はカルシウムなどのミネラルを失い始める。この現象は無重力環境で活動する宇宙飛行士にとってはより現実的な問題である。

新たなる取り組み

10年前、下背部のエクササイズに伴う様々な問題の解決に取り組むなかで、ノーチラスは「ヒップ&バックマシン」を完成させた。このマシンに出会わなかつたら、今頃歩けなくなっていたであろう大勢の人が、今も元気に立って歩いている。しかし、下背部のエクササイズに伴って起こる様々な問題の全てがこのマシンで解決できたわけではない。そのため、我々は、この10年の間、この問題に取り組み続けてきた。そして、今日、やっと解決の糸口が見えてきた。

(以下、次号へ続く)

1970年代の
ノーチラス ヒップ&バックマシン



〒136-0076 東京都江東区南砂3-3-6
TEL/03-3645-9801 FAX/03-3645-9802
www.thinkgroup.co.jp

ノーチラスマシンについてのお問い合わせ先
株式会社 **THINK** フィットネス