

初動負荷トレーニング®創始者 小山裕史先生インタビュー



Q 小山先生が「初動負荷トレーニング®」にたどり着かれたいきさつをお聞かせください。

子どもの頃からスポーツが大好きでした。学生時代に競技でケガを負ってしまい…。故障から回復を目指す中で、痛みの軽減やパフォーマンスの向上に関わる体の動きに興味を持ち、動作の改善を追究するようになりました。24歳の時には、動き作りを研究する拠点として、トレーニング研究施設「ワールドウィング」を鳥取に開設、1994年に現在のマシンの源となる初動負荷理論を発表しました。その後も研究を続け、2002年に現在のマシン1号機を完成させました。



Q 初動負荷トレーニング®は、イチロー選手やゴルファーの青木功さんをはじめとする一流アスリートが導入されていますね。一方で、全国に展開される施設では男女を問わず、年齢も70~80歳代のご高齢の方や機能障害を抱えられた方までアスリートと同様のマシンを使い、同じように運動されている光景がとても印象的です。なぜ同じマシンでトレーニングできるのでしょうか。

地球上に暮らす限り重力という負荷が掛かっているのです。私達の身体は常に緊張しています。初動負荷(B.M.L.T.カ

ム®)トレーニングでは、専用マシンがリラックスした状態から筋肉に心地よく伸び縮みするための軽い負荷を与え、身体の3次元的な動きを促すことで、「脳-神経-筋肉」の協調性を活性化させます。身体を動かしているのは脳であり、「この脳を先行活動させられるか」がポイントになります。思い通り動けるようになるために、「脳-神経-筋肉」の協調性を高めることが重要なのです。アスリートのパフォーマンス向上も一般の方の日常動作の改善も、「身体を動かす」、「脳-神経-筋肉」の協調性を高めるという点で同じなのです。また、ご高齢の方にとっては、心拍数や血圧の急激な上昇が少ないという点でも、安心して取り組んでいただける理由になっています。

Q 初動負荷トレーニング®施設に通われている方にお話を聞くと、「きつくないのに効果が得られる」、「疲労を感じにくく、むしろ気持ち良いと感じられる」という声が多かったのですが、それはどうしてでしょうか。

初動負荷トレーニング®では、国際特許の特殊カムマシンにより、身体の持つ緊張を解くことから始まります。それは、リラックスした状態からのみ楽に大きな力を出すことができるからです。そして、脳と神経と筋肉の協調性が高まることで、血流・代謝が活発になります。そのため、効率的に「柔軟性と強さ」を獲得しながら、運動による気持ち良さや爽快感を感じられるのだと思います。また、体へのストレスが少ないことは、疲労や筋肉痛の軽減にもつながります。

Q ケガの予防や機能不全からの回復などの効果も実証されており、医療関係者の関心も高いと伺っていますが、なぜそのようなことができるのでしょうか。

例えば、ご高齢の方が転んで骨折すると、筋肉がおちているからとよく言われます。しかし、実は力を調整するための神経筋機能が衰え、今まで使えていた筋肉と神経筋機能

が使えなくなり、柔らかくしなやかな動作が損なわれていることが、転倒の大きな原因です。初動負荷トレーニング®は、脳と神経、筋肉の機能促進から生まれたものです。このことが機能維持や改善に役立っていると考えられていて、病院などでの活用が増えています。

Q 最後に、熊本の方へメッセージを!

「熊本に初動負荷トレーニング®(B.M.L.T.カム®マシン)施設の開設を」という熱い想いを鶴屋さんよりいただいてからの月日を振り返ると、感慨深いものがあります。「脳-神経-筋肉」の学問である初動負荷理論、その実践方法としての初動負荷トレーニング®(B.M.L.T.カム®マシントレーニング)が、皆さまのご健康、スポーツ技能向上の一助になれば、幸いです。

いつの日か大好きな熊本の地を再訪し、皆さまとお会いできることを楽しみにしております。



▲インタビューを終えて熊本のコーチングスタッフと一緒に