



編集部D=年甲斐もなく格闘技を習い、人を見るとパンチ&キックを繰り出す迷惑な子。オフの運動頻度は編集部No.1だが、スキーに活かない元女子ラグビー日本代表

編集部S=昨季はテクニカル惨敗。しかしフットサルでは連続ゴールを上げ、早くも量産態勢に入っている。ちなみに三十路へのカウントダウンも始まっている。169cm、68kg

編集部M=テクニカルの足前を引っさげて小道具探索隊に乱入した出版編集部の33歳。このところゴルフに気持ちが移っていたが、今回の取材でスキー熱が再燃!? 163cm、59kg



効くオフトレ怒濤の6連発!

Part.
身体を鍛える編

集めて
試して!

小道具探索隊

おっと!



外向傾
世代の
意地!

カラダに刺激を!

オフトレ特集を締めるのはやはりこれ、『SJオフトレ小道具探索隊』。今月もヘッポコ編集部員たちが、スキー上達や運動不足解消を目的にさまざまなオフトレ小道具を探しに行きます。バランス系から筋力アップまで、今回はさらにきついメニューが満載です!

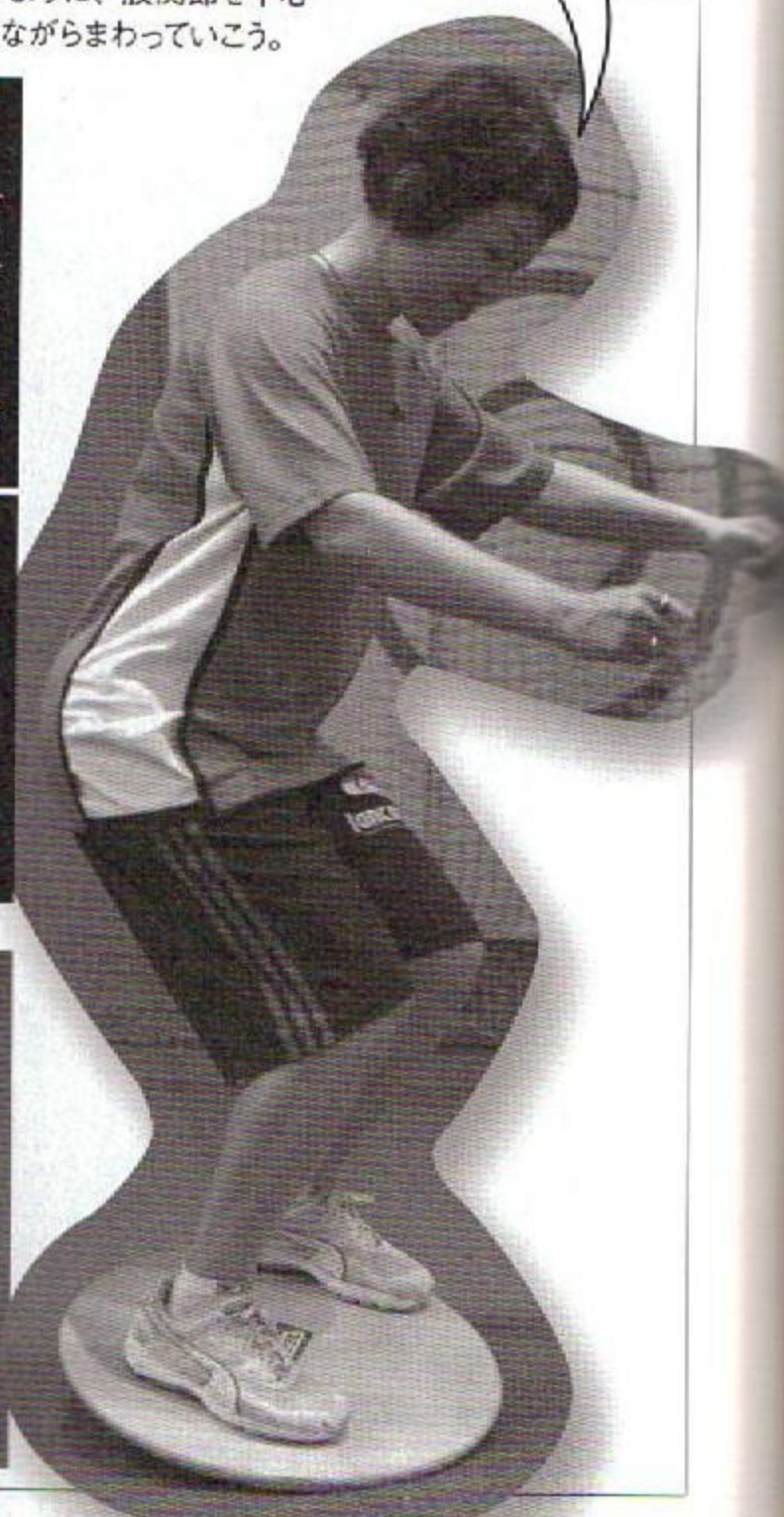
写真=樽川智亜希 イラスト=原田祐仁子
協力=トータルゴルフフィットネス

ワブルボード+メディسنボール

ぐるぐるまわりながら股関節のストレッチ

真ん中に固定ポイントがあるボードに立ち、左右どちらか一方にぐるぐると自転する。股関節のストレッチを行なうことができる。ボードがなるべくカクンカクンと急激な動きにならないように、股関節を中心に、足首、膝を軟らかく使いながらまわっていきこう。

まわれ~
まわれ~



編集部Dの感想

バランスを取るだけでもやっかいなのに「コレ、持つんですか〜? 重たいんですけど」。先生:「左右のバランスを取りながら、ボールを上、中、下!!」。身体の芯にかなり効く〜。ボールを上下させることに気を取られていると、バランスが崩れる……。ちっ

編集部Mの感想

「バランス系なら楽勝!」と思いきや、ボールを左右に動かす要素を加えるだけで難易度がアップ。上半身の重心がセンターからずれるので、姿勢をキープするには体幹部でしっかり支えなければならない。正しいポジションが身につくトレーニングです

編集部Dの感想

楽ちんだと思ったのに、股関節が意外に硬かった事実を突きつけられ、へこむ。スキーの上達をはばんでいたのは、股関節だったかも(それだけじゃないけど)。下半身の関節のストレッチばかりでなく、それぞれの動かし方の感覚が磨かれるような気がするアイテム

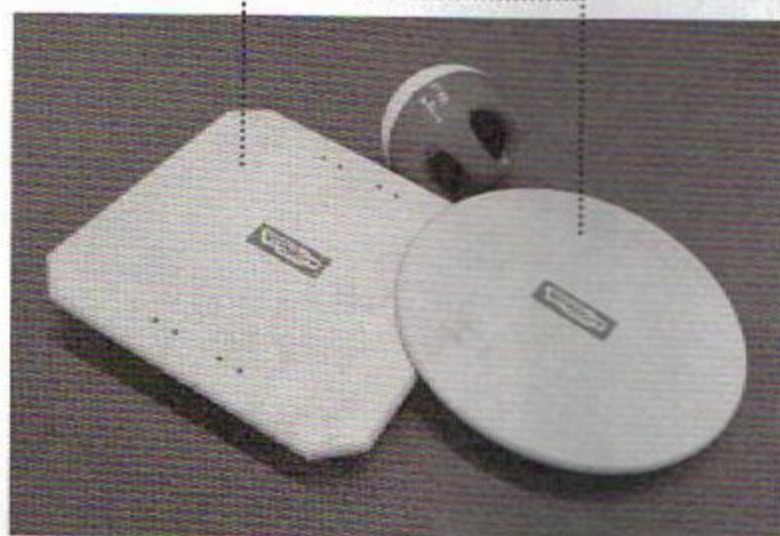
編集部Sの感想

グルッ、グルッと腰をまわしながら回転。比較的楽なトレーニングですが、続けていると股関節のあたりがジーンと熱くなってくる。結局「ラクかも!」と思ったのは最初だけで、ストレッチというより、ほとんどトレーニングに近い感覚でした(ふっ)

ロッカーボード+メディسنボール

前後左右上下のバランスに惑う

前後か左右のどちらかが不安定な状態になるボードの上に立ち、さらに重たいメディسنボールを動かしながらバランスを取る。まずは左右のバランスを取りながらボールを上下に動かし、次に前後のバランスを取りながらボールを左右に動かしてみよう。



ミニランポリン

跳ねながらイメトレ&
脚部の筋トレ

ランポリンの上で跳ねながらスキーのイメージトレーニングを行なう。膝を抱えながら左右交互に跳ぶことでコブや小まわりのイメトレを行ったり、写真のようにクローチング姿勢を取ったなかで小刻みに跳ねることで脚部の筋力アップを図ることができる。



太もも
破裂寸前!!



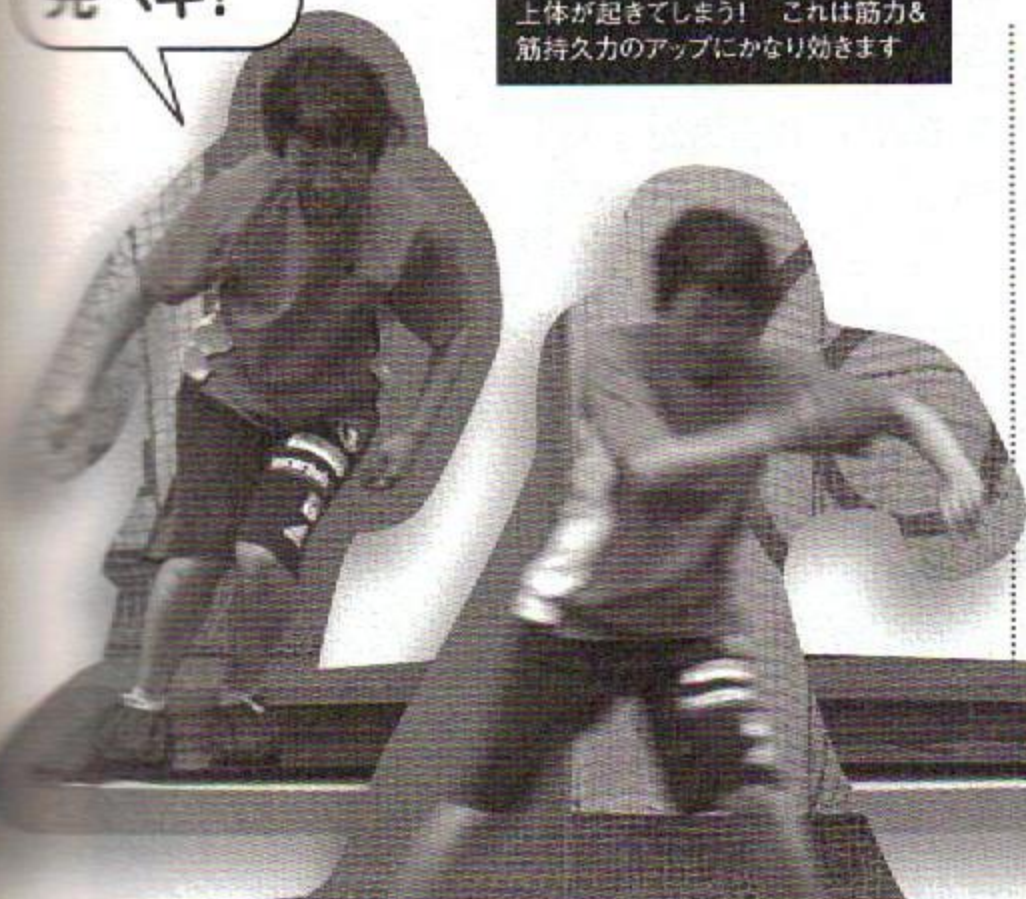
おりゃ〜〜!!!



編集部Mの感想

クローチング姿勢で連続ジャンプ。上半身を固定し、膝のクッションで衝撃を吸収するのがポイントなんだけど、これが想像以上にキツイ。数秒で太ももに乳酸が溜まり、耐え切れずに上体が起きてしまう! これは筋力&筋持久力のアップにかなり効きます

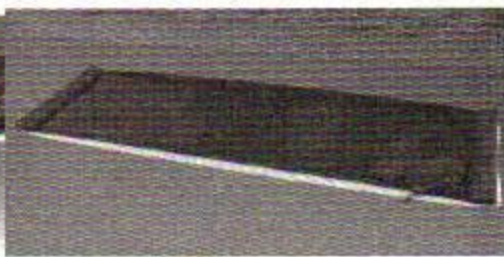
それーい、
体重移動
完ペキ!



スライド トレーナー

気分はスケート選手?
いやスキー選手!!

足に特殊な袋を履き、ツルツルと滑るスライドトレーナーの上で運動を行なう。写真のようにスキーのエッジングポジションをイメージしながら左右に移動する練習や、前後に大きく脚を開いて戻すを繰り返す筋力トレーニングなどバリエーション豊かなアイテム。



編集部Sの感想

ただでさえ筋力系は苦手なのに、なぜかメディスンボールを持って行なうスペシャルメニューが課せられた。頭の上から徐々にボールを降ろしていく。胸の前を過ぎて下半身に移動していく頃には、すでに脚部の感覚は皆無。情性で跳ね続けるマシン状態でした(ガクガク)

In Body

隠していてもすぐにバレる!

台の上に乗る、鉄の棒を両手に持つこと数秒。……ピッ!と鳴ると、体脂肪率から筋肉量、筋肉のバランスまで、身体データの隅々まで読み取られてしまう計測器具。体脂肪率20%後半、下半身の強度「弱い」と暴かれたSはとてもしゃべれない様子だった。



編集部Dの感想

楽しい〜! ランランラン! は最初の2回だけ、相当、息が上がっちゃいます。小学校の廊下にワックスを塗って靴下で滑った記憶がよみがえる(古い?)。スキーのエッジングポジションのイメトレと下半身の筋力強化が思う存分できそう! Sはへたくそでした

ギリギリ、
ミシミシ
あわわ…



編集部Sの感想

サイドからサイドへ「ツル〜、ツル〜」。尊敬する清水宏保選手ばりの動きを見せてやる! と意気込んでいたのに、やっぱり言い渡されたメニューは筋力系。前後への開脚ステップをくり返すこと数回。先生、これ裂けちゃったらどうするんですか! (泣)

慎重に、慎重に、あっ!



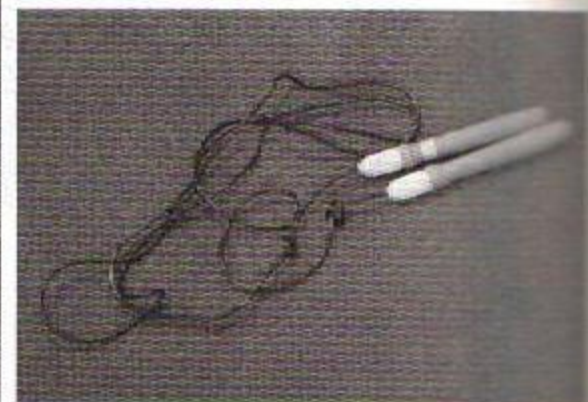
暴走です!



縄跳び

工夫しだいで効果的なトレーニングアイテムに

スキーをイメージしながら縄跳びを行なうコーディネーショントレーニング。左右に並びながら、着地時にはエッジングポジション、空中ではニュートラルポジションをイメージすれば立派なトレーニングに。また前後のステップで体重移動の感覚を養うもよし。



よっ!はっ!

ゼイ、ゼイ



編集部Dの感想

連続ジャンプ60秒で男子3人(カメラマン含む)とも悶絶しながら床に倒れ込む。「じゃ、女子に半分」へえええ。乳酸溜まりまくり。前後と斜め方向のジャンプは猛烈厳しい!どこに飛んじゃっているのかわかりません。体力不足&ポジション不安定で爆笑!先生が鬼に見えた

編集部Mの感想

むずかしかったのは、斜め方向のジャンプ。ちょっと気を抜くと、たちまち後傾になって大転倒!いかに自分の重心がカカト寄りになっているかを感じ知らされます。この感覚、コブで破綻したときに似てるな。平地でできないことは斜面上でもできないってことですね

編集部Mの感想

小まわりのイメトレに最適な左右縄跳び。正確にニュートラルで切りかえられるかが試されます。コツは、身体がセンターに戻ってきた瞬間に縄を飛び越えることなのですが、どうしても左ジャンプのときにひっかかってしまう。うーん、苦手なターンと同じだ……

編集部Sの感想

外向傾フェチなので左右は楽勝と思っていたら「次、前後」(先生)。先生は僕のことが嫌いなんだ。生まれて初めてやった前後ステップ縄跳びは、まるでコブ斜面暴走状態!!心肺機能低下中のうえ内臓が上下に激しく揺さぶられ、ほんの数回であえなく(死)

アジリティークロス

着地点を想像しながら連続ジャンプ!

アイテムを地面に置き、両手で棒などを持って左右、前後、斜めへのジャンプをくり返す。運動するなかで棒が傾いたりしないように注意したい。ジャンプの際に着地点を想定することがポイントで、バランスや安定感を保ちながら連続して行なう。

監修=小林和仁
(パーソナルトレーナー、元全日本ナショナルデモンストレーター)

今回お世話になったのは……
(株)ADON
トータルゴルフフィットネス

“ゴルファーのためのパーソナルトレーニング”、“身体機能を生かしたゴルフレッスン”、“ゴルファーのための鍼灸整骨院”を柱に掲げる会員制フィットネスクラブ「トータルゴルフフィットネス」。今回監修をお願いした小林和仁がパーソナルトレーナーを務め、オフトレーニングセミナー「スキーヤーズトレーニング」なども開催している。
TEL=03-3354-1551
<http://www.tg-fitness.net>

水道具探索隊

