

骨盤の機能を最大限に引き出す

コウノエベルト

今回見つけたアイテムは、『コウノエベルト』。このアイテム、骨盤の機能を最大限に引き出す為に、トップアスリートからの信頼が厚いスポーツトレーナー鴻江寿治氏と作ったベルトだという。早速、株式会社デサントを訪ねた。「運動選手に限らず肉体を酷使し、特技特性から筋肉を偏って使い続けると、骨盤があるべき位置に定まらなくなる場合があります。骨盤の矯正は、痛みやこりの緩和や運動能力の向上に繋がると考えた鴻江氏とコラボレーションして作らせて頂いたのが『コウノエベルト』です。現在、王貞治さん、レーシングドライバーの佐藤琢磨さん、バレーボールの栗原恵さんなどにもご愛用頂いています。骨盤ベルトは、一般的に腰を覆う縦幅が広



DAT-8505 コウノエベルト ¥5,985

DAT-8905 コウノエベルトライト ¥5,145

問い合わせ：株式会社デサント

<http://www.descente.co.jp/athletic/kounoe/>

く、しっかりと腰まわりをサポートしているイメージが強いと思うのですが、基本的に、弊社の商品は、スポーツ器具として展開していますので、まず第一に動き易くなければいけないというのが大前提なんです。腰を覆う縦幅が広いと動きにくいんです。そこで縦幅2・5cmの細さで骨盤のみをサポートする事で、動きの妨げにならず、トップアスリートが着用したまま試合に出たり、練習をしたりしても支障がないよう設計したというのが最大の特長です。もちろん日常生活で使用頂いても支障はありません」と語る、マーケティング部門 デサントマーケティング部 営業推進課 課長の高橋鋼一郎氏。

トップアスリートからの信頼が厚いスポーツトレーナー鴻江寿治氏とのコラボレーション、そしてトップアスリートが実際に愛用しているという信頼性もあり、日常生活で使えるというのも嬉しい。実際に商品を見てみると、想像よりも細い印象。本当にこの細さで骨盤矯正効果が期待できるのだろうか。

「昔、骨盤に巻くゴムチューブがあったかと思いますが、考え方は同じです。骨盤は立体的に捻れてズレるんですね。骨盤をベルト

で締めてバランスを整えてあげる事によって腰への負担軽減、下半身の安定、運動能力の向上が期待できるんです。実際巻いて頂くと装着前後の違いを実感して頂けると思います。一度巻いてみますか」

ベルトの装着方法は簡単で、骨盤の出っ張り部分、腰骨の2cmほど下、そして、骨盤にベルト伸ばさずまわし、バックルの間に握りこぶし2つ分程度の隙間ができる長さを目安に調整し、ぐっと伸ばして骨盤に巻き、バックルが身体を中心、ヘソの下にくるようにしっかりと装着、安全のために補助ベルトも必ず装着するだけ。ベルトを装着する前に、高橋氏に促され前屈してみたのだが、ベルト装着前後の前屈を比べると、実感として装着後の方が装着前より柔軟性が増した。個人差はあるだろうが装着前後ですぐに変化が見られた事に驚く。締めただけで、骨盤が正しい位置に矯正されたということか。試しに股関節を回すなど様々な動きをしてみると、締めつけられている感覚はあるが、動きの妨げにはならない。むしろ、関節まわりは動きやすくなった印象がある。また、ベルトをつけている時は背筋が伸びていた印象だったのが、しばらくしてベルトをは

ずすと、今まで、支えられていたものが無くなってしまったような実感がある。

「基本的にはトレーニング器具なので、このベルトを巻いて、トレーニングしていただき、正しい位置に筋肉をつけ、将来的にはベルトを巻かなくても骨盤の位置が正しく保たれる状態を作り上げるといったのが目指すところなんです。コウノエベルトをより効果的に使っていたくために様々なトレーニング「鴻江式バランストレーニング」も用意してあります。『コウノエベルト』で骨盤を矯正し、さらにトレーニングをすることで骨盤まわりの筋肉を強化し、骨盤が正しい位置を保つという事を促すんです。骨盤のゆがみは、長い時間をかけて蓄積したものです。『コウノエベルト』は骨盤を正しくサポートしながらゆがんだ状態に後戻りしないよう筋肉をしっかり鍛えていけるアイテムなんです」

トップトレーナーが発案し、トップアスリートも愛用。骨盤矯正をサポートするだけではなく、骨盤を正しい位置のままキープする為の筋肉強化を促す『コウノエベルト』は、アスリートのみならず一般人にとっても日常的に使える骨盤矯正アイテムなのかもしれない。