

今回の「メタボリックバスターズ プロの人・匠の人」は、任天堂「Wii Fit」トレーニング監修総指揮をした、パーソナルトレーナーの松井薫先生を訪ねた。

「一般的にトレーニングというと、他の人と同じプログラムで、自分の関節可動域、関節の曲がる角度や動く範囲に合わないマシンでトレーニングをしているケースが多いと思います。体調はもちろん、関節可動域などは人によって異なりますので、個々人にあったトレーニングが効果的なんです。そこで、パーソナルトレーナーは最初にボディチェックをします。最初の姿勢の評価と静的姿勢評価を行い、体重の左右バランスや筋肉のバランスなどを調べまして、個人に合ったトレーニングプログラムを作るんです。トレーニングプログラムだけでなく食事から運動日々の生活習慣までトータル的なアドバイスをします」と語る、松井先生。

トレーニングプログラムを作る上で、最も重要視するのは抗重力筋の強さ。抗重力筋が弱ると、例えば、姿勢が悪くなり猫背になったり、肩こりや腰痛の原因になるといいます。抗重力筋とは、背中から見ると、僧帽筋、背柱起立

筋、お尻の大殿筋、太もも後ろのハムストリングス、ふくらはぎの下腿三頭筋や、正面だと大体四頭筋や腹直筋などがある。正面、背中、横から見る静的姿勢評価と、ウォーキングや2つの体重計を使い、左右のバランスをみる動的姿勢評価で抗重力筋をチェックし、その人の抗重力筋のバランスを整えるメニューを作るのだ。ちなみに、2つの体重計を使い、左右のバランスをみるということ自身、WEBに掲載していたら、任天堂から問い合わせがあり、2006年の12月30日に京都の本社に呼ばれて、何故、体重計を2つ使っているのか？ 何故、パーソナルトレーナーが大切か？ などを説明したところ、任天堂の構想と合致し、Wii Fitのトレーニング監修総指揮を執ることに至ったというのだ。

「私は体育大学出身なんですけど、体育大学で何をやるかというと、運動を一日中やっているわけではなくて、解剖学や生理学なども学びます。解剖学や生理学を医学ではなく、体育学という位置づけで学ぶんです。私は体育学とは、漢字を分解して、人の本質を育てる学問、だと考えています。また、体という字は昔、體と書いてたんで

人の本質を育てるといふことの手助けをする

# パーソナルトレーナー

最も重要視するのは  
抗重力筋の強さ。



松井 薫 (まつい かおる)

国士舘大学体育学部体育学科卒業、プロスポーツトレーナー、パーソナルフィットネストレーナー、「WELLNESS GUARDIANS」創設者 現：特別顧問パーソナルトレーナー、任天堂「Wii Fit」(ウィーフィット) トレーニングプログラム開発監修総指揮者、「NESTA JAPAN」全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会日本支部理事、国士舘大学理工学部理工学科健康医工学系 非常勤講師。主な監修著書に、「バランスFitエクササイズ」(マックス)、「Wii Fit オフィシャル徹底活用ブック」(主婦と生活社)、「ただジム」(泰文堂) などがある。



す。体育学は體育学と書いたんですね。骨を豊かにするために育てる学問ということにもなります。日常生活から筋肉や骨、人の本質を育てるといふことの手助けをするのがパーソナルトレーナーの役割だと考えているんです。パーソナルトレーナーと名乗っているからには、体育学のエビデンスに基づいたプログラムを個人個人に合わせて作らなければいけない、それだけの知識と実践力をもっていかないといけません。医学に基づくのがドクター、私たちは人の本質を育てる体育学に基づいたトレーナーという考え方なんです」とも語る松井先生。

体育学のエビデンスに基づき、自分に合ったトレーニングと体調管理をアドバイスしてくれるなんて聞けば聞くほど頼もしい存在だ。また、そんな松井先生がトレーニング監修総指揮を執った「M3」も頼もしいアイテムに思えてくる。

「体調管理というと、バイタルチェックや内臓諸器官の検査は病院でもやるんですが、日頃から意識した方がよいことがあります。例えば、ふくらはぎの筋肉。ある程度ふくらぎの筋肉がないと血液がうまく循環しません。ミルキン

体調管理のアドバイスをするパーソナルトレーナーと、  
病気になってしまった時に病気を治す  
パーソナルドクターが  
個人につけば一番良い環境だと  
思うんですけどね

グアクシオンといって、ふくらはぎの筋肉はポンプのような役割をしていて、血管に血液を押し上げるんですね。だから、日頃から、ふくらはぎの筋肉、ポンプをしっかり作りましょう。というのが、私の考え方なんです。体調管理のアドバイスをするパーソナルトレーナーと、病気になってしまった時に病気を治すパーソナルドクターが個人につけば一番良い環境だと思うんですけどね」とも語る

松井先生。  
日頃から意識しておいた方がよい自分の体。しかし、自分では知らない部分が多く、どこに意識したら良いかわからないのも自分の体。トレーニングで、そして日常生活で改善できるポイントをアドバイスしてくれるパーソナルトレーナーという頼もしい存在、そして、パーソナルトレーナーとパーソナルドクターの役割の違い、役割の重要さを感じた訪問となった。

