

スティックとチューブの力

ジムスティック

スティックとチューブを組み合わせたシンプルな構造と見た目。これを使うと、身体に大きな効果が表れる。いま、注目のジムスティックとは、どんな運動器具なのか。ジムスティックジャパン市川亨氏に聞いた。

「ジムスティックはフィンランドで生まれました。患者さんの脊椎の配置などを治しても、すぐにまた悪くなってしまうことに悩んでいたカイロプラティックの専門家が、その原因は身体の使い方が悪いからだ、という結論に至り、従来あったスティックとチューブを合わせた運動



ジムスティックオリジナル

13,340円(税込)

問い合わせ：<http://gymstick.jp>

を考え出したのがはじまりです。水平と垂直というシンプルな考え方。これだと姿勢も骨格も整いやすい。こうして、1997年、カイロプラティックの矯正用具として、ジムスティックはスタートしました。その後、ナショナルトレーニングセンターでテストを繰り返し、運動の効果を実証するエビデンスを獲得。2003年、商品化となりました。翌年、ドイツで行われたスポーツ用具ではヨーロッパ最大のコンベンション『ISPO(イスポ)』にて賞を獲得、世界30カ国で販売され、2006年から日本で販売がはじまりました」

ジムスティックの使い方について記しておこう。最も一般的な利用方法は、チューブ(エクササイズバンド)の先端に付いているループを足の土踏まずに通し両手でスティックを持つこと。スティックにバンドを巻きつけることで強度の調節もできる。時計回りにバンドを巻きつけば、強度が増し、逆にすれば弱くなる。

「開発の際に、当初はマンツーマンで指導していたのですが、足に繋がれば上半身と下半身がつながり自分ひとりでできるといふことが分かったんですね。それがループ、"輪っか"の部分。商品にはDVDが付いていて、3つのトレーニング・プログラムについて解説しています。『ベーシック』は基本的な全身運動。『カーディオ』は心肺などの循環器の持久力を増すための運動。『パワー』は筋力アップに重点をおいた運動。自分に合わせた運動を選んで、やってみてほしいですね」

そのメカニズムはどうなっているのだろうか。

「基本にあるのは、コア(体幹)トレーニングです。体幹とは腹筋・背筋周辺の部位を指します。この部分の筋肉を活性化して、身体の安定性を整えます。具体的にはスイッチの入れ替えを身体に覚えさせる。"縮める"、"伸ばす"。これを繰り返すことでスムーズな動きを身体が自然に覚えていくんですね。バンドが補助するという効果も大きいんです。PNF(固有受容性神経筋促進法)というリハビリテーションやアスリートに使用されるメソッドがあります。ジムスティックを使うと、このPNFに通じた運動動作をマスターすることができるようなんです」

ジムスティックは一般の使用に留まらず、その力は広く認められるところになってきている。

「まず、スポーツの分野ですね。JOCのナショナルトレーニングセンターで採用していただいています。オリンピックに出場するようなアスリートの方たちがトレーニングやリハビリテーションに使われています。もうひとつは介護の分野。高齢者の方は姿勢が崩れてくるので、そのリハビリに使われています。ジムスティックは自分自身の本来もっている能力を引き出すことができるので、身体には優しいんですね。もちろん、アスリートの方などにはハードに使っていただくこともできますが(笑)」

可能性が広がるジムスティック。今後の展開は?

「いままではスポーツとフィットネスということをやってきました。これからはさらに、そのスポーツのそれぞれのジャンルに広がっていきたくですね。具体的にはテニス用とか。ゴルフ用については近く発表もできると思っています」

ゴルフが趣味の人もジムスティックで身体の基礎をつくるという時代がそこまで来ているようだ。