

# ちりも積もれば 肉となる

2013年  
創刊号  
Vol.1

発行元



〒277-0841

千葉県柏市あけぼの5-1-10 テセンシア柏303

TEL:04-7105-7111

FAX:04-7105-8111

<http://target-jin.com>

## ニュースレター始めました！

ニュースレター発刊にあたり、その名称を模索していたところ、私の目指すところと重なる言葉が見つかりました。

### ちりも積もれば肉となる

毎日、ほんの僅かな筋力トレーニングを積み重ねることで、先々素晴らしい肉体、健康体を得ることができる。老若男女、全ての人に筋力トレーニングを是非継続していただきたいという思いからこの名をつけました。

先月、国際オリンピック委員会 (IOC) の総会において、2020年の第32回オリンピック、第16回パラリンピック競技大会の開催都市が東京に決まりました。

東京オリンピック成功のために、益々、私達指導者及び、選手の親御様の教育役割の資質が重要になってきます。

これからは筋力トレーニングが注目される！！いや注目されなければならないと思います。

益々、筋力トレーニングの素晴らしさを日本に知らしめなければならないと意気込んでおります。これが私の使命であると確信しております。

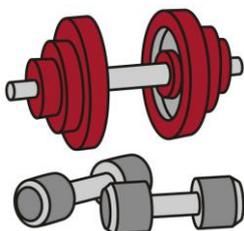
私は、日頃多くの若いアスリート達や、健康な生活を求める様々な年代の方々にトレーニングの指導をさせていただいております。適切なトレーニングを継続することで、始める前からは想像できないほどの高いパフォーマンスを発揮できるようになります。特に若い選手たちは短期間でも驚くほどの成果を上げるケースが珍しくありません。こうした現場に携わることは、指導者としてこの上ない喜びでもあります。

もっともっと多くの方にトレーニングの素晴らしい効果を実感していただきたいと願っております。

このニュースレターは、筋力トレーニングの普及の為、単にアスリートの競技能力向上の狭い範囲でなく、健康のために多くの人々の力添えに貢献できたらと思い発刊致しました。

年間数回の配布となりますが、どうか長くご愛読下さいますことをお願いして発刊のご挨拶とさせていただきます。

ターゲット代表 宮本 直哉





# 筋肉コラム

## 動物的本能は筋トレを嫌う!!

筋力トレーニングは、筋肉に負荷をかけることで自ら肉体に損傷を与えます。傷つけられた肉体が回復することで筋肉がつくのですが、動物の持つ自己保存本能としては、傷つけられることは本能的に受け入れられません。そのため、無意識のうちにトレーニングを避けてしまうというのは、やむを得ないことかもしれません。

自己保存の欲求は、生命体としての存在を維持するためとして必要不可欠な欲求です。人を動物的本能、野生的部分のみで捉えた場合、体を鍛えることは自然の欲求に反することだと言えます。しかも自己保存の欲求は「無意識」にコントロールされている欲求なので、「意識」では気づけません。

人間も動物ですので、そのままでは、無意識にコントロールされた自己保存の欲求に従ってしまい、苦しいことに取り組むことができないことになります。

しかし人間は最も知能が発達した動物です。意識、有意識があるのです。これを強め無意識に打ち勝つのです。



**そのためには、明確な目標・夢・願望を持つことです。  
願望、目標を明確に持つことで有意識が強まります。**

人は目標、夢、願望の実現のためには、何をどのようにすれば達成できるのかを思考し、意識して努力します。

**筋トレの実践はまさに「意識」です。**

勝ちたい、うまくなりたい、誰よりも秀でた存在でありたい!! そのために意識します。すると、これを行うことで将来こうなるであろうと予測できるようになります。辛いけど夢の実現のためにハードなトレーニングが遂行できるのです。人間だけが唯一願望実現のために知恵を使い努力する生き物なのです。

**目標とは意識!!** トップアスリートになるためには、何をいつ、どのようにすれば成し遂げられるのかを意識して取り組みましょう。漫然とやっついてはなかなか効果はありませんよー。



夢の実現の為に日々明確な目標を持ち、さあ筋トレを～

継続は意識なり!!

動物ではなく私達は霊長類最強の人間なのです!!

# 今月のミスター



## 盛岡 MIRUMAE FC 藤井 敦成 君 (中3)

藤井君は 8 月に行いました体力測定で好成績を収めました。

50 メートル走 6 秒 57 (2013 年 10 月 2 日現在全国ターゲット中学生ランキング 377人中/3 位)、30 メートル走 4 秒 38 (2013 年 10 月 2 日現在全国ターゲット中学生ランキング 377人中/10 位)

50, 30 メートル測定は光電管測定器を使用しておりますので正確な記録です。[※一概には言えませんが、ストップウォッチと比較致しますと 0.5~1 秒位光電管の記録のほうが遅く出ます。]

週間筋力トレーニング頻度は、ほぼ毎日実施。その内、週二(水、金曜日)市民体育館で実施しているという筋トレフリークです。このまま筋トレを継続していくとどんなアスリートになることやら…

才能があり努力もできる生徒。未恐ろしい〜。将来世界で活躍した暁には「筋トレのおかげです!!」と言お願いね。ね、これくらいいいでしょ?!

**チーム** 岩手県MIRUMAE FC(ミルマエフットボールクラブ)

**身長** 179 cm **体重** 65 kg

**趣味** ハニカミながら「最近はやはり筋トレにはまっています…」と

**特技** サッカー **目標** マッチョになる!!

**将来の夢、願望** 消防士、自衛官



# 美・健康

## 筋トレは予防医学なり〜

高齢化にともなう癌や心臓疾患、脳卒中、糖尿病、高血圧症、肝機能障害などの生活習慣病が社会問題となっています。

これは加齢だけではなく慢性的な運動不足も大きく関係しています。運動不足の人は筋肉もあまり発達しておらず、基礎代謝が低いため、太りやすくなります。体脂肪が 25%以上で内臓脂肪が多いと肥満症という病名がつきこれは、れっきとした病気なのです。

その対策として有効なのが、筋トレ。

筋肉量を増やすことで安静時の代謝を上げ、太りにくい肉体にすることです。

筋トレにおいて重要なのは、速筋線維を太くすることをご存知でしょうか。

筋肉を構成する筋繊維は、大まかに分けると2種

類あります。瞬間的に強い力を発揮する際に使われるのが「速筋線維」で、パワーは弱いけど持久力に優れているのが「遅筋線維」です。

普通の生活ではほとんどが遅筋線維を使っています。最大筋力の 65%以上の負荷を使わないと速筋線維は十分に使われません。

ちなみにウォーキングだけでは速筋を鍛えることはできません。途中で早歩き、ジョグ、坂道等起伏のある道を歩くことを取り入れることです。

更にはやはり筋トレですね〜。筋トレにより太くなるのは速筋線維です。

是非、健康のためにも歯磨き3分、筋トレ5分の習慣を筋肉という名の塵を積もらせ、生涯健康に。まさに塵も積もれば肉となる。





# 代表コラム

## 俺のヒーロー

先日、映画『スーパーマン マンオブスティール』を見にいってきました。私の好きな俳優のラッセルクロウ(グラディエーターでゾッコ)出演しているので期待感大で観に行ってきました。

過去の歴代スーパーマンと比べてスーツ、俳優の肉体共に過去最高でした!!これを見てますます筋肉つけたい気持ちが強くなりました。

俺もあ〜なりたい!憧れる〜〜〜!!

やっぱりヒーローはマッチョでないとね、日本の俳優に見習ってもらいたい。

数日後に映画「スーパーマン マンオブスティール」の興奮冷めあらずまたもやマッチョなヒーロー映画『X-MEN ウルバリン サムライ』を観にいってきました。

あまりにもスーパーマンがかっこよかったから、それを越えることを期待し過ぎたせいか、私的にはイマイチといったところでした。

そもそも私が筋トレを始めたきっかけはヒーローです。ウルトラマン、仮面ライダー、ゴレンジャー、タイガーマスクに憧れて自分もあのように強くなりたい憧れからです。

マッチョなヒーローは今でも私の目標です。『スーパーマン マンオブスティール』は、それを久々に呼び起こしてくれました。

45歳にして新たな挑戦が始まりました。

よし!!俺はリアルヒーローになる!!



# 柏のママより



夏の甲子園が終わると、秋がきて少し早いけど今年も終わりに近いなって感じます。毎年そうやって楽しく指導先の生徒達を陰ながら見守っていると、あっという間に1年が過ぎてしまいますね。

私は16年間、エアロビクス、ヨガの健康指導に携わってきました。その中で得られたトレーニングの素晴らしさを、多くの皆さまにお伝えする今の仕事は、本当にやりがいを感じています。

選手の皆さんは、試合もあって大変だと思いますが、トレーニングを通じて何かを身につけていただければ嬉しいです。すぐにはわからなくても、いつか必ず実感する時があると思います。

指導している若い選手の活躍ほど、私達にとって嬉しいことはありません。試合の応援に行っては、いつも涙してしまいます。

皆さんの競技の向上に、少しでもお役に立てるよう、一緒に頑張っていきたいと思っています。

## 筋力強化で競技力と健康力の向上



### ターゲット TARGET

☎ 04-7105-711

FAX : 04-7105-8111

〒277-0841

千葉県柏市あけぼの 5-1-10 デセンシア柏 303

<http://target-jin.com>



ターゲットHP  
《ターゲット》



アスリート養成プログラム  
(Youtube)

**お試し無料体験測定実施中(初回のみ無料)**

\*なお関東圏外は交通費別途

他校チームと貴チームの体力を比較してみませんか?  
果たして貴チーム、貴選手は何位にランキングされるのか?