

## はじめに

1998年12月、プロ野球球団のフィジカルコーチを目指し勉強・研修に励んでいた私は、研修先で「プロ野球選手と高齢の方が同じトレーニングメニューをこなす姿」を見ることになります。

「なぜ？ プロ野球選手と高齢の方が同じトレーニングメニューなのか？」

当時の私にとって“衝撃的な光景”であり、目の当たりにしたことがスポーツトレーナー（運動指導者）としてのターニングポイントになります。

では、なぜ？ プロ野球選手と高齢の方のトレーニングメニューが同じだったのでしょうか!?

それは……トレーニングメニューが「リハビリ（機能訓練）」だったからなのです！

\* 今、本書を読んでくださっている方も当時の私のように“衝撃”を受けた方もいらっしゃるのではないのでしょうか!?

◎ 膝を怪我して術後からの早期復帰を目的にリハビリをしているプロ野球選手

◎ 膝痛を改善する目的でリハビリをしている高齢の方

「目的」は違いますが関節疾患のリハビリ過程で見れば「対象者」が誰であれ、同じトレーニングメニューになることが多いのです。

この“本質”に触れることができた私は「このようなトレーニングメニューを日常生活に取り入れることができれば関節疾患を防ぐことができるのではないか!!」「国の医療費削減にもっと貢献できるのではないか!!」という強い情熱と使命感が湧き上がり、スポーツトレーナーとして“進むべき道（大きな目標）”を持つことができます。

まさに“予防医学の原点”に触れた瞬間となります。

衝撃的な研修を終えた私は、スポーツトレーナーとしての大きな目標を達成させるべく、予防医学のもとトレーニングライフの普及・指導に尽力するようになります。その際、仮説を立て、提唱したキャッチフレーズが「週1回ペース（年間48回）の最小トレーニング頻度での健康づくり」です。

当時、「超回復理論」という考え方が主流にあったため、一般の方（健康づくりが目的の方）に対しても「一度のトレーニングから3日間前後に再度トレーニングしたほうがトレーニング効果を得ることができる」という考え方から「週2～3回ペース（年間96～144回）というトレーニング頻度」が推奨されていました。

私は、このようなトレーニング頻度自体に疑問を持っていました。何しろこのような考え方では「トレーニングライフは普及しない！」「多くの方が継続できない！」と考えていましたので上記のような仮説を立て、長期的なトレーニングライフを提唱することになります。同時にトレーニング効果を得るためのトレーニング法を模索・提案することにつながります。

「週1回ペース」というトレーニング頻度、当初は多くの方（同業者含む）から「週1回ペースでは効果が出ない」と否定されることが多かったです。まあ、現場経験がほとんどない新米スポーツトレーナーが提唱するので無理はありません（笑）。

そのたびに「なぜ？ 効果が出ないと思うのか？」「だからトレーニングライフが普及しないのだ！」「効果が出ない！ ではなく、効果を出すためにどのような考え方が必要なのかを考えればよい！」「絶対、週1回ペースで効果が出る！」と強く思ったものです。

ただ、私の考え方に共感してくれるクライアント（個人・法人）も少数いました。

20年以上たった今、どうでしょう!?

この間、上記の仮説を証明するのに使える論文が多く発表されたこともあり、「週1回ペースという頻度で十分トレーニング効果を得ることができる」という考え方は増えています。言い換えると「週1回ペース説」は“定説”になっていると思います。

トレーニング法につきましては、いろんな考え方が増え、同業者も増えましたので「コレが答えだ!」なんてものはご紹介できませんが、私のトレーニング法でトレーニングを継続している多くのクライアント（年齢・性別・対象者・目的はさまざま）が「若々しく・美しく・病気知らず」の“健康美”を手に入れている実績は多くあります。

「運動は大切!」という言葉をよく耳にしますが「なぜ運動が大切なのか?」という“運動の本質”を具体的に簡単に書いている本はなかなかありません。だからこそ、私の仮説・考え方・現場経験を踏まえ、プロフェッショナルスポーツトレーナーとして多くの方に「予防医学の考え方（運動の本質）」を伝えたいと思い、筆を執った次第です。

この本を手に取り、読んでくださった方々の“人生がより豊かなもの”になるキッカケになれば幸いです。

株式会社 スポーティア

代表取締役 野村 幸紀