

# スポーツリハニュース

特集!! シンプルで、  
基本的な…

3月号

平成22年3月発行

オリンピック終了しましたね。

冬季五輪は地味だと擲揄(やゆ)されることも以前はありましたが、フィギアはもちろん、カーリング、モーグル、パシュートスケートなどめっちゃくちゃ面白く、興奮された方も多かったのではないのでしょうか。



スタッフAは競技も見るのですが、注目されている出場選手の特集番組をよく見ます。理由はトレーニングシーンが映るからです。VTRのほとんどがインタビューと、過去の試合の名場面ばかりですが、TVで言うところの絵がいいのでしょうか、トレーニングの様子が少しだけ映りますよね。職業柄でしょうか、どんな姿勢でやっているか? あの用具をこうして使うのか!何のためにそれをやっているのか?などなど。その一瞬を観たいために見ているのかもしれない(大げさですね)

フィギアの安藤美姫さんの特集もやっていました。華やかなスケートリンクの脇で、肩の障害予防のため黙々とチューブを使ったトレーニングをしていました。高橋大輔さんもシンプルなスクワットをこなしている風景が放送されていました。

世界で戦うトップ選手も、ビックリするようなトレーニング、目新しいトレーニングばかりをしているわけではないんですね。地味だけど基本的なトレーニング『も』しっかりしているのが見てとれました。

(私たちが普段やっているようなトレーニングです。)

見習うというのも変ですが、私たちが、腰痛を予防したい、四十肩の予防をしたい、やせたい!などいろいろな目的を持ってトレーニングをしています。TV通販や健康雑誌、ダイエット本の「流行☆○ダイエット法」などに惑わされることなく、そして鵜呑みにして飛びつくことなく、シンプルで基本的なトレーニングを、黙々とやることも大切ではないのかなあと思った今日この頃でした。

