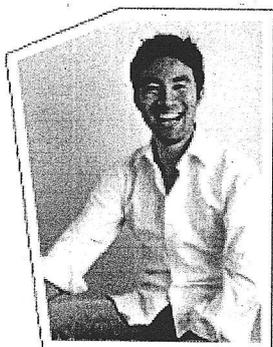


新田幸市の世界と戦うための

## フィジカルトレーニング講習会 & デバイス体験



新田 幸市 Koichi Shinden

### 競技者

- 中学 全日本中学陸上選手権100m大会優勝。  
高校 全国高校総体・東アジアジュニア選手権100m優勝。  
大学 2度の大きな手術、3年間のリハビリを乗り越え、4年次に400mリレーでアジア初、自チーム38秒台メンバーとして貢献。

### 経歴

- ・1977年、千葉生まれ。
- ・市立船橋高校⇒早稲田大学人間科学部スポーツ科学科バイオメカニクス（生体制御論）専攻。
- ・早稲田大学大学院研究科バイオメカニクス専攻研究生。
- ・卒業後、トレーナーとして、早稲田大学駅伝部および上武大学にてフィジカルコーチを務める。
- ・2004年6月、(株) グランドワークスジャパン設立。  
スポーツ分野のプロデューサー&コンサルタント、トップアスリートの指導者、2足の草鞋をはく。
- ・2006年より、自ら考案したカラダデバイス【BODYMETRIX】の世界普及を目指し、奮闘中。

\* 国際特許出願番号第 PCT / J P 2 0 0 6 / 3 1 1 9 6 2 号

発明の名称：エクササイズ装置

日 時：2014年12月13日(土曜日) 受付 13:30~

講 演：14:00~15:00 参加無料

デバイス体験：15:00~17:00

会 場：信越化学工業(株)武生工場体育館

□主催 越前市陸上競技協会

□共催 越前市教育委員会

公益社団法人越前市体育協会

申込締切：12月6日(土)

以下ホームページ等より  
<http://bodymetrix.jp/about/index.html>

## BODYMETRIX とは

「Relaxation」と「Exercise」を融合させた BODYMETRIX（ボディメトリクス）。それはストレッチと筋力トレーニングを融合・発展させた、今までのエクササイズの常識を覆す全く新しい発想から誕生した次世代のエクササイズです。ボディメトリクスはトップアスリートたちの能力を最大限に高めることはもちろん、自らの身体を健康に保ちたい方や、体力・運動能力の低下を阻止したい方にも効果的でもあるのです。また、ケガや病気によって体を不自由にされている方、ご高齢の方の身体機能回復や健康管理にも大きな効果が期待されています。

### 特徴と効果

#### □心地よいエクササイズを実現□

ストレッチ効果を重視することで、従来のエクササイズでは不可能だった、身体をリラックスさせた状態でのエクササイズが可能になり、今までのエクササイズにつきものだった過度の筋肉疲労等の肉体的負担、「きつい、つらい」といった心理的な負担を最小限にし、より快適なエクササイズを実現しました。

#### □しなやかで弾力性に富んだ筋力の実現 □

瞬発力の向上、スピード（キレ）の向上、パワーの向上、関節可動域の拡大、故障の防止など、バランスよく筋肉を増やす方法から、減量を課せられる階級制競技のように筋肉量を増やさないで筋肉と神経の機能を促進する方法、さらにその応用による負荷の設定や組み合わせも可能です。そのため多くのプロ・オリンピック選手が取り入れ始めているエクササイズでもあるのです。

### 主な特徴

ボディメトリクスは、従来のエクササイズの目的である「筋肉を鍛える」から「筋肉を磨く」、つまり筋肉をストレスフリーな状態に戻すことで、より快適な体、つまり筋肉を獲得することを主目的とします。

エクササイズの方法としては、従来のエクササイズが「筋肉を縮めて鍛える」ことに主眼をおいていることに対し、リラクサイズ TM は「筋肉を伸ばしながら鍛える」ということがポイントです。それにより呼吸数・心拍数の上昇が低く、苦痛をほとんど感じることなくエクササイズを行えることを可能としました。

また、従来のエクササイズでは鍛えることが困難であったインナーマッスル※を鍛える

ことに対して有効で、筋肉を鍛えるだけではなく、基礎代謝能力の高い、柔軟でしなやかな筋肉を獲得できます。

ボディメトリクスは、「コリや痛みを改善させる」「引き締まったボディラインをつくる」「基礎代謝が大きくアップする」などなど、アンチエイジングな効果も期待できます。無理なくリラックスさせながらのトレーニングですので、継続しやすいのが大きな特徴です。

さらに、ほんの数十分のエクササイズで、マッサージをされたかのように、体が柔らかくなり、温かくなります。この気持ち良さは、体験された方にしか分かりません。この次世代エクササイズ『ボディメトリクス』は、トップアスリートたちの能力を最大限に高めることはもちろん、初めてマシン・トレーニングを行う方にとっても、一種の感動を引き起こしてくれることは、間違いありません。

## 体験談



上武大学駅伝部監督

花田 勝彦

効率良い走り、怪我のないカラダ作りに不可欠!!

現役時代、スタミナがなかった私を目指していたのは、効率のよい走りを身につけることでした。そのためには柔軟な筋肉をつけ、関節可動域を広げる必要があります。ボディメトリクスを使うと、無理なくそうした効果が得られるので、学生にも推奨しています。