

東上療術院ニュースレター

# ツボの心得

Vol.24

～今号のお題～

★限界を決めないという事

★活躍してくれています

[差出人] 583-0995

大阪府南河内郡太子町太子 439-1

NPO 法人 日本手技療法協会会員

KOBA 式体幹バランス協会会員

Therapy&TrainingStudio

## 東上療術院


0721-98-6009

<https://www.toujoumethod.com/>


エキテン 口コミスピードくじ

この店の口コミを書くと

**Amazonギフト券 1,000円が**

**その場で当たる!** 

応募方法

- このアドレスに空メールを送信  
kj-6546279@ekiten.jp   
QRはこちら
- 届いたメールのURLをクリックして口コミを投稿
- その場でAmazonギフト券が当たる! **ハズしてもWチャンス!**

※support@ekiten.jpからのメールを受信できるようにしてください。  
※迷惑メールは配信されません。(エキテンメールは配信)  
※本品のデザインや仕様は予告なく変更することがございます。予めご了承ください。

Amazon.co.jpは、本キャンペーンのスポンサーではありません。  
Amazonギフト券贈呈については<https://amazon.co.jp/giftcard/ta>までご確認ください。  
Amazon、Amazon.co.jpおよびAmazon.co.jpのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。  
個人情報保護株式会社デザインファン・ジャパンによって収集・利用・管理されます。お問い合わせはinfo@ekiten.jpまで。

東上療術院



東上療術院

検索

# ★限界を決めないという事★

こんにちは!コロナ禍で暗いニュースが多いですが、前向きになれるような内容で、ニュースレターをお送りします。やまない雨はありません!

今回は、お題にある通り「限界を決めない」という事を教わった、僕が最も尊敬するアスリートを紹介したいと思います。

この写真をご存知でしょうか?



ゴール100m直前で倒れ込む日本人選手。精も根もつき、今にも力尽きそうな彼は稲田弘(いなだひろむ)選手。

それもそのはず、これは2015年にハワイで行われたアイアンマン(KONA)という大会で、水泳3.8km 自転車180km マラソン42.195kmを17時間以内で完走するとアイアンマンの称号が得られるという世界一過酷なレースです。

稲田選手はこの後完走するも、17時間5秒でゴール。たった5秒ですが、競技規則は厳しいものです、DNF(途中棄権)でした。

もちろん、称号を得る事はできませんでした。

ここから更に稲田選手はトレーニング、練習に励み、2016年、再びアイアンマンレースに参戦。

見事に16時間49分13秒で完走!

念願だったアイアンマンの称号を獲得したのでした。それと同時に世界最高齢完走者の記録を塗り替えたのでした。

2016年の稲田選手の年齢は84歳……書き間違いではないですよ、84歳！  
僕は「すごい!」を乗り越えて、「84歳でなんでそんな事ができるの?」と衝撃を受けました。

2018年、86歳でも16時間53分50秒で世界最高齢記録を更新されています。(共にギネス認定)

稲田選手は老化ではなく、進化していたのです!

-プロフィール-

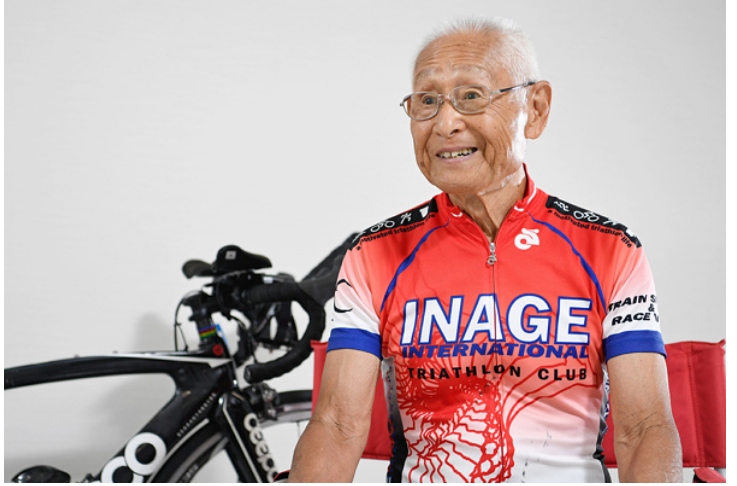
1932年大阪生まれ、小4から高校まで和歌山県田辺市で過ごす。現千葉県在住。

早稲田大学卒業後、NHKの社会部記者に。趣味で登山やランニングをするくらいでした。

難病を患った奥様の看病を機にNHKを60歳で定年退職。それから体力を付けるために水泳を始めます。最初は3~4mしか泳げなかったのが、練習を重ねマスターズスイムに出場するまでに。

70歳でトライアスロンを本格的に始め、76歳でアイアンマン参戦。79歳から連続で世界最高峰のアイアンマン(KONA)に出場し続ける。

コロナ禍でも、今年で89歳になるアスリートは挑戦し続けておられます。



僕もマスターズ陸上(やり投げ)に参加する中でいろんな方を見てきました。

90歳でやり投げをするおじいさん、なんでそんなに肩関節回るんですか?

40代で100m 11秒前半で走るオヤジ、これは中学生陸上の全国レベルですよ。

「限界を決めない」……年齢を重ねても伸びしろはあると思います。視力が落ちたり、ケガが治りにくくなったり……否めない老化はありますが、年代に応じて筋力などの身体能力は伸ばせます。

「できないからやらない」、ではなく、「できないからがんばる!」ではないでしょうか。稲田選手はそれを証明していると思いませんか?

# ★活躍してくれています★

「限界を決めない」その思いで僕が体幹バランストレを指導してきた生徒(選手)を紹介します。今回は中、高校生です。目標は違えど、がんばり続ければ成果が出るという体験は、きっと今後の人生の糧になります。(掲載の許可を頂いたものだけです)

## ★中3 N君 野球(河南シニア)

変化球に対応できるようになり、バッティングがとても良くなりました。60mハードル学校内記録も更新! 4月から強豪高校野球部に推薦入学。

## ★中1 Mさん ダンス

ダンスの先生から体幹が良くなったと褒められるように!練習動画を観ても今まで以上に体の軸のズレがなくなりました。チームのトップとしてがんばります。

## ★高3 S君 陸上(中距離)

体幹バランストレーニングを取り入れてから走るフォームが整いました。特に腕の振りやラストでの姿勢が保てるように! 自己ベスト記録 1500m 4分23秒85

## ★高1 Aさん 競泳

明確な変化は感じなかったが、普段使わない筋肉に負荷をかけ、全身の筋肉バランスが整った様に感じました。2020近畿高校新人大会 出場!

他にも 2020 高校野球秋季茨城県大会優勝、2019 中学サッカー秋季府大会ベスト8、2018 中学陸上走幅跳び地区優勝(6m02)等、嬉しい報告を頂いています。

みんなの競技人生の一部に関われている事に感謝します。どんな時も伴走者としてサポートしていきます。

中学生以上は競技毎に指導内容が違うので、パーソナルトレーニングのみです。  
パーソナル 60分 ★学生(小学生も可) 2,000円 ★その他一般 3,000円

(常時換気、手指や各ツールの消毒、マスク(シールド)着用、一定の距離を保って感染対策実施中)

もっと上手になりたい、記録を伸ばしたい、怪我しにくい体作りをしたい等お考えの方は、ご相談下さい。ジュニア、シニア、一般男女各クラスもお問合せ下さい。