

『世界のトップアスリートの身体能力を子どものときに身につける』

好評発売中!!

(定価 1,200円+税)

■本書では、世界のトップアスリートはどのように体を動かしているのかについて解説するとともに、その動きを習得するための方法についても解説しています。

1日約15分 6種目のエクササイズでOSをバージョンアップ!!

2週間ごとに4つのステップを進めていきます。

ステップ 1
ゆるめる

ステップ 2
かんじる

ステップ 3
しめる

ステップ 4
つよめる

世界のトップアスリートが共通して持っている非常に重要な身体能力で、まだ十分に解明が進んでいない能力とは何か?

それは、「インナーマッスルの潜在的な能力を使った動き」だと考えています。

インナーマッスルには「動きの司令塔的な役割」があり、この役割は運動機能の「*OS(オペレーティングシステム)」とすることができます。運動機能のOSをバージョンアップさせていくことで動きのスピード、パワー、ジャンプ力、ダッシュ力が上がるとともに、合理的な動きが身につけケガの減少に繋がります。

本書を通じて、カラダの中に最新バージョンのOSを身につけていただければ幸いです。

この「OSの転換」によって、必ずスポーツパフォーマンスの大躍進が起こります。

*OS(オペレーティング・システム): パソコンを最も根底のところ動かしている基本ソフトウェアのこと。



【目次】

◎運動機能の「OS(オペレーティングシステム)」をバージョンアップさせる方法

◎動きづくりエクササイズ一覧【インナーマッスル編】

【第1章 どうしてスポーツでうまくならないのか?】

よく動ける選手と動けない選手の違い/体幹部のインナーマッスルが最重要 ほか

ここがわからないQ&A

Qストレッチや柔軟体操をして柔軟性が高ければ、動きづくりエクササイズは行わなくてもよいのでは?

Qどうすれば痛みやケガが出ないように練習を続けることができるでしょうか? ほか

【第2章 運動機能のOSをバージョンアップさせるための動きづくりエクササイズ】

まずは姿勢を確認するために写真を撮ってみましょう

【具体例】野球をやっている小学5年生の2ヵ月間での変化

◎1日約15分 6種目のエクササイズ (チェックシートつき!)

【第3章 人間が本来持っている動きを追及して、スポーツパフォーマンスを上げる】

～対談～ 身体的機能と心を統合させる「森川式トレーニングメソッド」

ウェイトトレーニングは、スポーツパフォーマンス向上の「切り札」にはならない/NBAの選手のお尻は、なぜ大きいのか?/センスがある選手と、ない選手の違いは? ほか