

# Motion Base



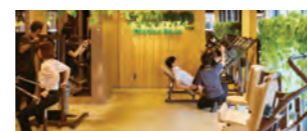
[発行元]  
株式会社パーク・コーポレーション Motion Base  
〒105-0003東京都港区西新橋2-17-4  
Tel.03-6403-1570/Fax.03-6403-1571  
<https://motion-base.jp>

[取材] 川崎 翔・島野南衣  
[写真] 鈴木敬朗  
[文・編集] 島野南衣  
[デザイン] 福原智也

## Motion Base

Tel.03-6403-1570  
東京都港区西新橋2-17-4

Motion Base 虎ノ門ショールーム  
にてマシン体験・見学ができます。  
事前連絡(03-6403-1570)のうえ  
お気軽にお越しください。



2022.5.11

## 生徒も教員も、我が校のホグレルスペース ～香川県立高松商業高等学校～

### 野球部

ながお けんじ  
長尾 健司 監督

### サッカー部

かわはら とらのすけ  
川原 寅之亮 監督

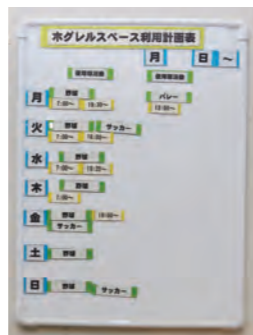
# 生徒も教員も、我が校のホグレル スペース ～香川県立高松商業高等学校～



## 香川県立高松商業高等学校

創立110年以上の歴史を誇り、地元では「高商(たかしょう)」の愛称で親しまれている。「部活の高商」という名の通り、野球部やサッカー部をはじめ、運動部・文化部共に全国大会を常連とする部活動が多く、輝かしい成績を残している。また「就職も進学もできる高商」とも掲げる通り、多分野に活躍する卒業生を輩出し、まさに文武両道を体現している。

香川県高松市にある香川県立高松商業高等学校では、トレーニングルームにホグレルを8台導入していただいています。予防の観点から、部活動に励む生徒の皆さんをはじめ、教員の方々にもホグレルを使っていただいております。学校全体で活用して下さっています。今回は日頃からホグレルを使っている野球部、サッカー部、剣道部、柔道部の生徒の皆さんと、野球部監督の長尾健司先生、サッカー部監督の川原寅之亮先生にお話を伺いました。



全力で動いても怪我をしない  
身体をつくるために

## 野球部

ながお けんじ  
長尾 健司 監督



ホグレルを導入した当初は生徒に使ってもらうことを優先していましたが、最近では教員も使っていて、毎日の日課になっています。ホグレルで身体はかなり動くようになっていて、怪我の防止にもなっています。私自身も毎日やるようになってからは、本当に身体が柔らかくなり、自分でも見違えるぐらいに動きやすくなりました。持久走の前にホグレルをやるかやらないかでは、走っている時の動きや感覚が全く違います。おすすめは朝にやることです。朝からできると、1日がとても変わります。やめられません。

ホグレルを始めてから私自身も調子が良くなったので、そのことは選手たちにも伝えていきます。野球部は、ピッチャー陣と柔軟性を高めたい選手は毎朝使っています。ホグレルはほぼ全員が使っているとは思いますが、毎日やっている選手はやらないという日はないのではないかと思います。部員数が多いため、どうしても1番負担のかかるピッチャーやキャッチャーの使用が優先となります。大切さが分かっているので、野手の選手は、朝練前にピッチャーが使い始めるのを分かっている、さらにその前に来て使っていたりもします。ですが、どうしてもスペース的な問題で部員全員が入ることはできないので、自宅でも、肩甲骨と股関節周りの疲労回復ヨガを行うことを勧めています。伸ばすのは同じような部位ですが、ホグレルは動的ストレッチで、ヨガはしっかりと呼吸を入れていくため、両方やれると良いと思っています。

目指すところはしなやかな身体です。全力で動いても怪我をしない身体をつくるためにも、身体の中の意識を変えたいと思っています。効率良く力が伝わり、尚且つ身体の動きが自身で分かるようになることが1番大きいと感じています。選手たちには、ホグレルをやることでパフォーマンスが上がっているという実感や、全力で動いても肩肘に負担をかけずに、しなやかに身体が上手く動いているといった実感をしてもらうことで、身体がしなやかに動くことの必要性を感じて欲しいと思います。そのためにも、ホグレルを使えるのが一番ですが、どうしても使えない時もあります。そういった時には、ホグレルを使っているときの動きと同じ感覚で、お風呂上がりなどにケアをしてもらいたいと思います。ホグレルは普段からそうした意識をもって動けるようになってもらうための機械だとも思っています。



# サッカー部

かわはら とらのすけ  
川原 寅之亮 監督



1日のスタートにホグレルを



サッカー部は、空いている時間やウエイトトレーニングの前後でホグレルを使うことが多いです。サッカーなので、基本的に肩周りはあまり重視されていませんが、ロングスロープレーでどれだけ遠くへ飛ばせるかということが、試合でも必要になってきています。ホグレルを使っている選手からは、肩の可動域が広がって投げやすくなりましたという声もあります。私自身も、ホグレルを始めてからは肩こりが良くなり、いまでは全くありません。硬かった腿裏もほぐすことができます。ホグレルをやることで、身体の感覚がこれまでとは全く異なるため、効果を実感しています。毎朝ホグレルをして1日をスタートしています。1回につき、そんなに時間がかからずに効果が出ることも、ホグレルの良いところだと思っています。

選手のパフォーマンス向上としてはもちろんですが、教員も使うことで身体も軽くなり、メリットばかりです。



もともと身体は硬くて柔軟は苦手でした。ホグレルを使い始めてからは、前より楽にできるようになりました。ホグレルは今年から使い始めて、お昼休みに毎日使っています。1つにつき30回ぐらいを目安に動かしています。



もともと膝が悪かったですが、ホグレルを使うようになってからは痛む回数が少なくなりました。下半身を重点的にトレーニングしています。1つの動作は1セット30回ぐらいで、4台をメインに使っています。練習前にやると動きの違いを感じます。1年生のときから毎日、平日は昼休みに、休日は練習前に使っています。

動きの違いを感じて

# 女子 剣道部 柔道部

肩周りの筋肉がほぐれて前より可動域が大きくなり、竹刀が振りやすくなりました。以前は引っ掛かる感覚がありましたが、今はありません。2021年の夏頃から毎日使っています。



身体が動かしやすくなったと感じています。前までは怪我が多かったですが、ホグレルを使い始めてから減りました。





## ホグレルを活用して

「ホグレルを使うと、動きの良さが違います。使った後の方が、すぐに動きだすことができます。」

「もともと身体は硬かったですが、ホグレルを使い始めて柔らかくなりました。毎日使うようにしています。」

「投球後にホグレルをすることで、翌日の身体の疲労がとれていると感じています。」

「基本的には練習前に使っています。入学当初は、開脚をして頭を床につけるのに精一杯でしたが、いまは楽につけるようになりました。」

「毎日使っていて、身体が柔らかくなった実感があります。」

「股関節が柔らかくなる感覚があり、特にインナーサイが好きです。」

「もともと身体は硬かったですが、ネバータイトハムでハンスリングスや臀部周辺が柔らかくなりました。」

「特に肩甲骨が柔らかくなって、動きやすくなりました。」

「投球もしやすくなったと感じています。」

「チーム内では、怪我をしてる期間にホグレルを使っていて、復帰後には前よりも投げられるようになったという声があります。」

「ホグレルを使うと、自分では伸ばせないところを伸ばすことができるので、使っていて良い感覚があります。」

