

<報道関係各位>

2008年11月28日

## 09年1月ダカールラリー参戦 レーサー青木拓磨選手 パワープレート<sup>®</sup>がトレーニングサポートを開始

株式会社プロティア・ジャパン（代表取締役社長：戸澤明子、東京都中央区）は、同社が日本の総代理店を務めている加速度トレーニングマシン「パワープレート<sup>®</sup>」によるトップアスリートのトレーニングサポートを推進しております。この度「パワープレート<sup>®</sup>」が、元WGPライダーでレーシングドライバーの青木拓磨選手のトレーニングサポートを開始いたしました。

青木選手は小学校3年生よりポケットバイクを始めて以来国内二輪レースで数多くのタイトルを獲得し、97年世界最高峰のロードレース世界選手権では初参戦にして世界ランキング5位にランクインする成績を残すなど、日本バイク界のスーパースターです。98年テスト走行中の転倒事故で脊髄損傷を負って以来車椅子生活を余儀なくされますが、不屈の精神で翌年には早くもレース界に復帰し若手の育成活動をする傍ら、06年からは自ら四輪レース活動を開始。09年1月3日スタートのダカールラリー参戦が決定しています。

青木選手は、11月中旬より「パワープレート<sup>®</sup>」による強化トレーニングを開始し、ダカールラリーに向けた筋力強化、体力づくりに励んでいます。「パワープレート<sup>®</sup>」は、3次元に振動するプレート上で様々なポーズをとることで、身体の鍛えたい部位をピンポイントに鍛えることができるため、車椅子の方でも上半身の筋力を効果的に鍛えることが可能なのです。

「パワープレートでのトレーニングにはとにかく驚きました。今まで使っていなかった筋肉が呼び起こされるというか。振動を活用したトレーニングがこんなに筋肉に効くとは思っていませんでした。とにかく今は、いままで感じたことのない程筋肉痛です。体がなまっていたのがばれちゃいますね。（笑）それに、トレーニング後はめちゃめちゃお腹がすきます！これって、体を使っている証拠ですよ。

先日もテレビの取材があって、パワープレートでのトレーニング風景を撮影してもらったのですが、取材スタッフは僕の様子を見て“そんなにキツイですか？”って。体が実際に受けている振動のすごさは傍目には全然わからないので、パワープレートのすごさはとにかく体験してみないとわからないですね。

ダカールラリーは、過酷な環境の中で約2週間にわたってひたすらドライビングを続けなければならないので、とにかく基礎体力をしっかりとつけることが必要だと思っています。ドライビング中のバンピングに体を慣らす意味でも、パワープレートの振動トレーニングはいいのでは

ないかと感じています。年明け早々にレースがスタートしますので、日本を発つまではできる限りパワープレートトレーニングを続けたいと思います。」

現在、「パワープレート®」のオフィシャルトレーニングルーム「エンビロンズ東京」で週3日のペースで集中トレーニングを続けている青木選手。本番で最高のレースができるよう、今後も強かにバックアップしていきます。

#### 【青木拓磨プロフィール】

1982年小学校3年生よりポケットバイクを始め、翌年より2輪レース活動を始める。

国内で数多くの成績を残し、1995年にホンダワークスチーム入りを果たし世界ロードレースへ勝ち上がり世界5位に。しかし、1998年 テスト走行中に転倒し脊髄損傷を負う

その後2輪レース界で育成に就く傍ら、2006年より自ら4輪レース活動を始め

HDX(ハンドドライブクロス)選手権に参戦し、2007年、2008年 FIA 公認アジアクロスカントリーラリー、

そして2009年1月のダカールラリー参戦をする。

公式サイト:

<http://www.takuma-gp.com/>

Photo クレジット

photo:Takuma-GP



### 【パワープレートとは】

「パワープレート®」は、Acceleration Training™（加速度トレーニング）の効果を最大限に引き出すために、1999年にオランダで開発されたトレーニングマシンです。3次元の高速振動が重力加速度を人工的に増幅した状態で全身をバランス良く刺激し、身体を鍛えることができるのが最大の特徴。わずか15分間のトレーニングで、ジムでの1時間分の運動と同じ運動効果が期待できるため、短い時間でも効果的な筋力トレーニングが可能です。健康的な身体の維持から、より高度な運動レベルを求めるトレーニングまで、それぞれの目的に合わせて使用することができ、その機能性の高さからアメリカ航空宇宙局(NASA)で宇宙飛行士のトレーニングや身体能力回復にも使用されています。2000年の発売以降、世界ですでに5万台が販売されており、欧米を中心にセレブやスポーツ愛好家、トップアスリートなどに多く愛用者がいます。また、数多くの医療機関でリハビリや振動セラピーなどにも活用されています。日本では2006年より販売を開始。2007年初頭よりいち早く鹿島アントラーズが「パワープレート」を導入し、選手のコンディション調整やフィジカルトレーニング、試合後の疲労回復などに活用しています。その結果、昨年は見事リーグ戦と天皇杯を制し、2冠の偉業を達成しました。

※Acceleration Training™: 運動時に、身体にかかる重力加速度を増すことにより、重いウェイトをもって質量を増やした場合と同様の運動効果を得ることができるという理論。振動が発生する「重力加速度」を利用すれば、過度な負荷をかけることなく身体を鍛えることができる。

### 【パワープレートの特徴】

- ・前後・左右・上下の3次元高速振動(1秒間に25~50回の振動)が、身体にかかる重力加速度を増幅させた状態で全身の筋肉をバランスよく刺激
- ・わずか1回15分の利用で、ジム1時間分の運動量に匹敵する運動効果が期待できる
- ・振動するプレート上でポージングするだけ。身体にかかる負荷が少なくトレーニングができる
- ・振動周波数の調整により、高齢者からトップアスリートまで、幅広く使用可能
- ・筋力トレーニングだけでなく、ストレッチやリラクゼーションなど、1台でさまざまに利用可能

### 【使用方法】

トレーニングは、36通りある基本ポーズから、目的に応じてポーズを組み合わせで行います。ポーズは「ストレングス(筋力強化)」「ストレッチ(筋肉を伸ばす)」「マッサージ(筋肉をほぐす)」「リラクゼーション」の4種類の目的に応じて設定されており、1ポーズあたり30~60秒で個人の筋力・体力に応じて振動周波数と併せて設定することができます。

ポージング例:



ストレンクス



ストレッチング



マッサージ



リラクゼーション

ロパワープレート製品仕様比較



製品名	pro5 HP	pro5 AIRDAPTIVE	pro5	my5	my3
価格	¥1,995,000	¥1,890,000	¥1,680,000	¥840,000	¥577,500
COLOR	マットブラック	シルバー	シルバー	シルバー、ブラック、ホワイト	シルバー、ブラック
最大耐荷重	272kg	227kg	182kg	136kg	120kg
振動周波数	25-50HZ	25-50HZ	25-50HZ	30-40HZ	35HZ
振動周波数調整	1HZ毎	1HZ毎	1HZ毎	1HZ毎	3種のマットの厚みにて
振幅切替	Low/High	Low/High	Low/High	Low/High	Low/High
時間設定	30,45,60秒	30,45,60秒	30,45,60秒	30,60秒	30,60秒
本体サイズ	87×107×29cm	87×107×56cm	87×107×56cm	68×150×90cm	65×157×82cm
プラットフォームサイズ	84×84cm	84×84cm	84×84cm	69×59cm	64×39cm
本体重量	150kg	158kg	150kg	91kg	57kg
特色	・リモートコントロール機能 ・振動モーター出力20%増 ・AIRadptive1 2 3 1=～60kgまで(体重) 2=60～90kg 3=90kg以上	・AIRadptive1 2 3 1=～60kgまで(体重) 2=60～90kg 3=90kg以上		・リモートコントロール機能 ・フレットプログラム4種類	

※上記金額は消費税、送料を含みます。ただし、沖縄および離島の場合は別途送料がかかります。

※参照:

- ・パレープレート®製品サイト: <http://power-plate.co.jp/>
- ・海外のパワープレート®関連映像が You Tube でご覧いただけます。  
<http://jp.youtube.com/>

□プロティア・ジャパン 会社概要

所在地：東京都中央区八重洲1丁目5番20号 石塚八重洲ビル9階

電話：03-3516-1500（代表） FAX：03-3516-1551

設立：1991年10月

資本金：5,000万円

代表者：代表取締役社長 戸澤明子

社員数：65名

事業内容：1.化粧品・美容機器・食品・健康食品の輸出入と国内販売  
2.美容機器、スポーツ機器、健康食品の販売

□オフィシャルスタジオ「エンビロンズ東京 パワープレートルーム」

所在地：東京都中央区八重洲1丁目5番20号 石塚八重洲ビル4階

営業時間：正午12時～午後8時（月～金）

定休日：土・日・祝日

電話：0120-799-411

本件に関するお問合せ先

株式会社プロティア・ジャパン マーケティング部 広報担当：副島(そえじま) 幸

TEL:03-3516-1510 FAX:03-3516-1550

東京都中央区八重洲 1-5-20 石塚八重洲ビル 9F 〒103-0028

読者からの商品に関するお問い合わせ先

株式会社プロティア・ジャパン POWER PLATE CALL

TEL:03-3516-1658