

<報道関係各位>

2009年11月27日

PPNR-009-003

史上初 3 連覇目前 鹿島アントラーズ 強さの秘密を、オズワルド オリヴェイラ監督語る

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®」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。「パワープレート®」がオフィシャルサプライヤーを務める J1 サッカーチーム・鹿島アントラーズが史上初の 3 連覇を目前に控え、その強さの秘密をオズワルド オリヴェイラ監督に聞きました。



——日本サッカー界で最初にパワープレートを導入したチームが鹿島です。
「今、鹿島で一緒に仕事をしているフィジカルコーチのアレックスの紹介でね。このパワープレートの場合、新しいものを採り入れる不安よりも、期待の方が大きかったですね。」

——監督ご自身、パワープレートのどの点が優れているとお感じですか？
「柔軟性ですね。つまりは、多くの機能を兼ね備えている点です。なかでも、ある部分の筋肉を指定して、集中的な強化が出来るということが利点です。さらにはその後のリラックス効果が得られるという点も優れている。一方で鹿島の選手を見る限りでは、試合に入る前、準備



運動をする前に体を温めるとき、非常に大きな効果を得ているという印象があります。我々のトレーニングのプランがまずあり、そのなかにパワープレートを使ったものがしっかりと組み込まれているという位置づけですね」

——使用法が簡単で分かりやすいという面もあるのでは？

「我々のクラブでは、使用1年目の選手、2年目の選手、3年目の選手でまったく違う使い方をしています。使い続けた年月によって、まったく違う効果が出てきますからね。シーズンの初めと終盤でも使用法が違ってくる。パワープレートに体を慣れさせる作業を含め、我々はこのマシンの効果的な使用法を綿密に守りながらトレーニングに採り入れています」

——将来的にパワープレートを導入するチーム、個人へのアドバイスをお願いします。

「私自身、サッカーの世界で生きる人間としてパワープレートをお勧めしたい。現に、私の母国ブラジルでもこれが急速に広まっています。加えるならば、カタールでは全クラブが採用している。日本でも、全クラブが使用してもいいと思っているくらいです。私は日本でのサッカーの発展、さらにはサッカーという競技自体の発展を考えた時、パワープレートは大変有効なマシンであると考えているのです。」

鹿島アントラーズは、2007年オズワルドオリヴェイラ監督就任と同時に「パワープレート®」を導入し、選手の筋力トレーニングやコンディション調整、疲労回復などに活用してきました。その結果、07年は4年ぶりにタイトルを獲得し、リーグ優勝と天皇杯優勝という2冠を達成。オズワルドオリヴェイラ監督から、「パワープレートは12番目の選手だ」と称えられました。今シーズンも、キャンプよりパワープレートを積極的にトレーニングに活用し、選手のコンディション調整を図り、Jリーグ史上初のリーグ3連覇に向けて猛進中です。

【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を得ることができるため、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ます。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、07年は見事リーグ戦と天皇杯を制し2冠。08年はリーグ2連覇、そして今年史上初の3連覇へ挑んでいます。鹿島アントラーズの躍進に影響を受け、現在Jリーグで7チームがパワープレートを導入し、チームの強化にあたっています。

※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「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ます。

【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分で、ジム1時間分の運動量に匹敵する運動効果
- ・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:



ストレングス



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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・AIRadptive1.2.3 1=～60kgまで(体重) 2=60～90kg 3=90kg以上 		<ul style="list-style-type: none"> ・リモートコントロール機能 ・プリセットプログラム4種類 	
	1=～60kgまで(体重)				
	2=60～90kg				
	3=90kg以上				

※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