

# 運動して過ごすおうち時間

甲斐市立玉幡中学校

400-0117 山梨県甲斐市西八幡3190

055-279-0281

<https://www.city-kai.ed.jp/rtchu/>



新型コロナウイルスの感染拡大により、自宅で過ごす時間が長くなっています。部活動の再開もいつになるか先行きが見えない日々が続く、不安を感じている人も大勢いることでしょう。しかし、医療の現場や様々な立場で私たちのために頑張ってくれている人たちがいます。その人たちの努力や想いを無駄にしないためにも、私たちがいま「すべきこと」をきちんと果たし「その日」を待ちましょう。きっと、状況は好転します。そして、どこにいても玉中生は仲間です。いまこそ校訓の「健やかに智慧深くあれ」の意味を体現しましょう。

今日から、プロスポーツの現場で活躍されているトレーナーさんのお薦めする「自宅でできるエクササイズ」を紹介していきます。自宅で、家族のみなさんと一緒にチャレンジして下さい。今日は、東京都立川市を拠点にご活躍されている一水孝志（いちみずたかし）先生のエクササイズを紹介したいと思います。コンディショニングジム「Greenfield 立川」の代表でいらっしゃる一水先生のプロフィールを紹介しておきます。

## 【資格】

- ・理学療法士（国家資格）
- ・日本スポーツ協会アスレティックトレーナー
- ・Functional Movement Systems Certified FMS Lv2
- ・Selective Functional Movement Assessment SFMA Lv2
- ・Fundamental Capacity Screen FCS
- ・National Academy of Sports Medicine 公認パフォーマンス向上スペシャリスト（NASM-PES）
- ・TPI ゴルフフィットネス Lv1
- ・全米公認ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー（NSCA-CPT）
- ・ViPR ライセンス認定コース修了インストラクター
- ・TRX®Suspension Training Course（STC）修了インストラクター
- ・TRX®Pip Training Course（RTC）修了インストラクター

## 【指導実績】

- ・東京女子体育大学 6人制バレーボール部（2015～現在）
- ・プロ山岳アスリート 小川壮太（2016～現在）
- ・プロスノーボーダー 東田正美（2017～現在）
- ・プロトレイルランナー 錦木毅（2018～現在）
- ・Vリーグ大分ヴァイセアドラー アスレティックトレーナー（2010～2016）
- ・鈴木慶やすらぎクリニック（2013-2015）





運動不足やストレス解消のためにもお薦めのエクササイズで、簡単にできる内容です。トレイルランナー向けに紹介されていますが、中学生の皆さんやおうちの方が誰でも取り組めるエクササイズです。以下のURLから視聴することができます。是非、チャレンジしてみてください。

<https://www.instagram.com/p/B-toNXYBOoS/?igshid=nja3tbpvfhlj>



<https://www.instagram.com/p/B-Uo8BohHdE/?igshid=9oxuux2ntn84>

一水さんのコンディショニングジムやその他のトレーニング内容を知りたい人は、greenfield 立川の公式ホームページでチェックしてみてください。

<https://www.gf-top.com/>

こちらで紹介している内容、写真やプロフィールの掲載については、一水孝志先生に許諾を得ています。