

コアヌードル新発売にあたって

稲葉晃子

コアヌードルの開発は自分自身の腰痛がきっかけでした。

バレーボールの現役選手を退いた後、アスリートのトレーナーになる事を決意し、アメリカの大学へ。大学で解剖学や生理学を学び、実習も人一倍こなし経験が下地となりアスリートだけではなく、老若男女問わず一般の方に役立つコアヌードルの開発へとつながります。

腰痛は、一時は痛くて夜の眠れないほど。そこでしばらく先生について2年ほどピラティスを習い、痛みも消えたのですが先生から離れ一人でやるとうまくいかず、元の腰痛が戻ってしまいました。

ピラティスのように「コア」をもっと簡単に鍛えることができないだろうか。そう試行錯誤してできたのが、今のコアヌードルです。見た目はとってもシンプルですが、大きさや硬さ、形など、何パターンも作っては試し、今の形になるには、実に4年の歳月がかかりました。

渡米当初は、アスリート以外の方のために何かをしようとはまだ考えてもいませんでしたが、コアヌードルが完成した頃、「これはアスリートのためだけでなく、一般の人たちにも教えたい」と思うようになっていました。

現代の生活スタイルはどうしても姿勢が悪くなりがち。コアヌードルはその上に寝ることで、背骨の曲線が「ニュートラルポジション＝体にとって最適なカーブ」になるのが大きな特徴です。さらに基本のストレッチをいくつかすることで、股関節や肩の関節を伸ばすことができ、また、腹圧を高めるようなエクササイズで、見違えるように姿勢が良くなります。

私自身も交通事故にあったことがあり、体が思うようにならない人の気持ちがよく分かります。悪い姿勢が原因で起こる様々なトラブル、腰痛、肩こりや膝の痛みなどは、正しい姿勢づくりをする事で解消されます。

私は元バレーボール選手ですが、「運動好き」ではありません。実は、運動が好きでフィットネスジムに行くような人は、数パーセントしかいないのです。大多数の残りの人たちは、運動が必要だとは分かっているけどジムにはなかなか足が向きません。でも、家の中で手軽に続けられるならばやってみようかな、と思う方は多いでしょう。

いい姿勢づくり、そしていい体づくりを。コアヌードルはみなさんの強い味方になるでしょう。

稲葉晃子のコアフィットで何ができるのか？

稲葉晃子の

corefit

by

コアヌードル

ストレッチ



肩、腰、股関節、背骨
などを伸ばす

+

コアエクササイズ



腹横筋、多裂筋など
の深層筋(体幹筋)
の鍛錬

家庭で指導者なしで手軽にできるのはコアフィットだけ

ストレッチとコアエクササイズが家庭にしながら手軽にできる

©Genkigakko, Inc.

高岡英夫氏(「究極の身体」より)

お腹の筋肉というと腹筋運動で鍛える腹直筋が有名ですが、内臓を動かすメインの筋肉は**腹横筋**と云います。腹横筋は、縦方向に通っている腹直筋のさらに奥に位置し、横方向に通っているため、腹横筋がゆるめばお腹は広がるし、力が入ると絞られます。ですから私はこの腹横筋を**コルセット筋**と呼んで重視しているのです。

余談ですが、シェイプアップに取り組んでいる女性で、栄養学的、あるいは体脂肪的にはシェイプアップしているのに、どうしてもウエストがダラッとして締まらないという人は、このコルセット筋を鍛えるのが有効です。コルセット筋を使うトレーニングを行えば、瞬間にきれいなウエストラインになります。

©Genkigakko, Inc.

高岡英夫著「究極の身体」(講談社,2006年)より