

報道関係者各位

## 「目覚めよ、バカチカラ。」全てのアスリートに向けた新たなトレーニングメソッド 『アクティベーショントレーニング』 5月17日(木)よりスーパースポーツゼビオ店頭・WEBにて限定配信開始！

ゼビオ株式会社（本社：福島県郡山市、代表取締役社長：加藤智治）は、通算7度日本一に輝いている社会人アメリカンフットボールチーム「オービックシーガルズ」のヘッドアスレティックトレーナーとして活躍する吉永孝徳氏が提唱する、新たなトレーニングメソッド「アクティベーショントレーニング」のゼビオ限定動画を、5月17日（木）からスーパースポーツゼビオ店内および特設WEBページにて限定配信いたします。なお店内のコーナーは順次立ち上がりとなります。  
[http://www.supersports.co.jp/special/exercise/activation\\_training/](http://www.supersports.co.jp/special/exercise/activation_training/)



全国に約170店舗を展開するスーパースポーツゼビオはランニングマシンや腹筋マシンなど、家でも手軽にジムのようなトレーニングができるアイテムを展開するHOME GYM（ホームジム）コーナーを設置し、体を鍛える方をサポートしてまいりました。今回はよりシリアスに体を鍛えたい部活生やアスリートに向けて、HOME GYMコーナーで展開する商品を使った「アクティベーショントレーニング」のゼビオ限定メソッド動画を店頭および特設WEBページにて配信し、アスリートのパフォーマンス向上に貢献いたします。

### ■ 「アクティベーショントレーニング」とは

「目覚めよ、バカチカラ。」というキャッチコピーにあるように、「アクティベーショントレーニング」とは非常時にしか発揮できないといわれている「火事場の馬鹿力」を普段から使いやすくするトレーニングメソッドです。専門的なトレーニング器具ではなく、既存のトレーニング用品を駆使し、体に刺激や変化を与えながら鍛えることで、人間が非常時に発揮する潜在的な力を引き出すことができます。今回は「走る・蹴る・飛ぶ・投げる・しゃがむ・打つ・止まる」というスポーツにおいて重要な7つの動きに分けて、トレーニング方法をご紹介します。あらゆる競技の動きに関連するため、すべてのアスリートに提案したいトレーニングメソッドとなっております。

Xリーグに所属するアメリカンフットボールの社会人クラブチーム「オービックシーガルズ」のヘッドアスレティックトレーナーとして活躍する吉永孝徳氏が提唱するメソッドで、選手も導入するトレーニングが多く紹介されている貴重な動画となっております。

## ■ 監修トレーナー紹介

吉永 孝徳（よしなが たかのり）氏



### 【経歴】

- 国際武道大学体育学部体育学科卒業
- インディアナ州立大学大学院アスレティックトレーニング学科修士課程修了
- NATA（全米アスレティックトレーナーズ協会）公認トレーナー

### 【現在の役職】

- 1993年～オービックシーガルズ ヘッドアスレティックトレーナー

### 【著書】

- 「スポーツアイシング－基礎から、コンディショニング、応急処置、リハビリテーションまで」（ナツメ社）
- 「スポーツアイシング」（大修館書店/共著）
- 「柔軟性トレーニング－その理論と実践」（大修館書店/翻訳）
- 「1日10分カラダ引き締め 筋トレ&ストレッチ」（永岡書店）

## ■ 「アクティベーショントレーニング」 おすすめトレーニング器具

### エクササイズトランポリン：¥5,989（税込）



折りたためるトランポリン！家庭でも使いやすく全身運動に最適なトレーニンググッズです。楽しみながらもハードトレーニングが可能です。

<https://ssx.xebio-online.com/ec/srDispProductDetail/ItemId/A-10569467201>



### エクササイズループ：¥1,989（税込）

踏んで伸ばして自由自在！使い方によって様々な部位をトレーニングできる万能アイテムです。3種類の強度が選べてすべての人におすすめです。

<https://ssx.xebio-online.com/ec/srDispProductDetail/ItemId/A-10569470601>



**THE SUPER SPORTS XEBIO**

### 【スーパースポーツゼビオ】

全国に約170店舗を展開する大型スポーツ専門店。ランニング、バスケ、ゴルフといった本格的競技用品から、カジュアル用品までラインナップ数豊富に取り揃え、見るスポーツからするスポーツまで、スポーツに関わる全ての方々のライフスタイルを提案いたします。