

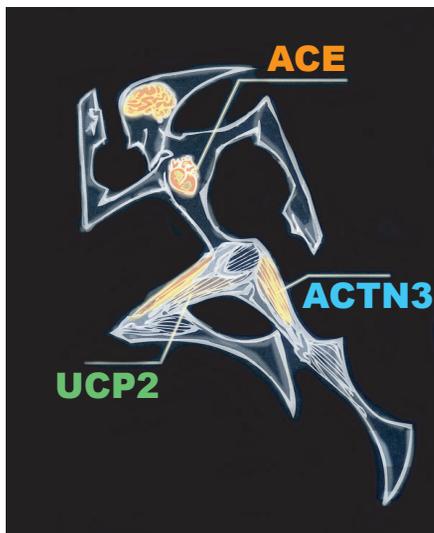
今話題の「スポーツ遺伝子テスト」

自分の遺伝子を調べる事で、どのようなスポーツ種目が合っているか？
どのようなトレーニング方法が合っているのか？

今からでも遅くはありません。自分の遺伝子タイプを知り可能性をもっと広げよう！

NHKの「追跡A to Z"金メダル遺伝子を探せ"」を始め、多くのメディアで紹介された『ACTN3スポーツ遺伝子テスト』を提供している(株)スポーツスタイルが、2011年1月からバージョンアップした『スポーツ遺伝子テスト・ベーシック3』を新たに導入。

当テストは、2003年にオーストラリアスポーツ研究所とシドニー大学、オーストラリア国立大学が、50人のオリンピック選手を含む300人以上のトップアスリートの検査を通して共同開発。その後、メルボルンの遺伝子検査会社ジェネティック・テクノロジーズ社(GTG社)がテストシステム全体を買い取り、国際特許を取得。2005年にスポーツスタイルが、日本における総販売代理店契約を締結し、これまでに日本人トップアスリートをはじめ、大学・実業団スポーツチーム、幼児・小中高生まで様々なスポーツ種目に関わる幅広い層の方の検査を行ってきた。



スポーツ遺伝子テスト・ベーシック3の概要

従来の

ACTN3遺伝子(筋肉特性)に加えて

ACE遺伝子(持久力特性)

UCP2遺伝子(省エネ特性)を検査。

各アスリートの運動特性をより詳細(27タイプ)に把握する事ができ、検査結果を適性競技・種目、トレーニング方法、コンディショニング調整法、食事法などに活かせる。アスリート本人また監督・コーチにとって有効な遺伝子データを提供する。

尚、検査結果に従い種目を「選別、特定」してしまわずに、可能性を見つける為の手段としてお薦めする。

《 現役アスリート以外、このテストの活用方法として 》

① 小さなお子さんを持つ場合

折角良い素質を持ちながら、その能力の可能性に気づかない場合もあります。しかしこのテストでお子様が生まれながら持つスポーツの潜在能力を知る事が出来ます。お子様がスポーツの種目に迷ったり、記録が伸び悩んでいる時には、このテストでスポーツ遺伝子を知り、参考にさせていただく事により最大限の可能性が広がります。

陸上や水泳、自転車などスピードを競うような競技においては、種目選択に応用することができます。

野球、サッカーのような球技や格闘技などの競技においては、自分の素質を活かしたプレイスタイルを構築することに役立てることができます。

② 監督コーチなど指導者の場合

選手の体質には個人差があります。例えば同じトレーニングメニューを課しても、その効果が出やすいタイプや出にくいタイプ。またトレーニング後の疲労が抜けやすいタイプや抜けにくいタイプなど、選手によってさまざまです。

このテストを実施すれば選手個々人のスポーツ遺伝子が把握でき、どのようなタイプなのかを見抜く事が可能となります。選手それぞれの体質に合わせてオーダーメイド的なトレーニング指導が出来ることとなります。

《 R/C/T残像メンタルトレーニングとの接点 》

スポーツ遺伝子テストにより「体が持つ特性」を27種に分類された選手たち。それぞれの特性を考慮した上でフィジカルトレーニングをオーダーメイドするだけでなく、メンタルトレーニング分野においてもオーダーメイド的要素を含んだトレーニング方法を考え出す事で協力的体制をとっていく事。理論の場でも、実践の場でもそれが完成される事で一流のアスリート構築していく「心」と「体」が出来上がります。後は五感、感性を磨き、創造性が溢れる個性の世界「技」をものにさせる事で「心技体ピークパフォーマンス状態」で常時試合に望める事となるのです。