

かつて青葉繁のリング あることまで報告されて
ネームでキックボクシング います」

グの日本王者として活躍 鈴木さんは、この気軽
した鈴木宏さんが4月、 なトレーニングの心の病
東京に青葉プロモーション への治療や予防への効果
ンを設立。メイン事業と に注目した。「1980
して「NPO法人熟年体 年代から精神医学の世界
育大学リサーチセンター では運動がうつ病の治療
(JTRC) ころとス や予防に効果があるとい
ポーツの健康 東京ブラ う研究報告が多数ありま
ンチ」を立ち上げ す。ところが、日本
る。 には心のケアのため
に本格的な運動療法
を用いた医療機関が
なかった」

JTRCは、2
004年に信州大
医学部と松本市の
間で健康増進事業
として立ち上がっ
た組織。生活習慣
病の予防や治療、
高齢者の介護予防
などを目的に、イ
ンターバル速歩を
取り入れ、大きな
効果を上げてい
る。

インターバル速
歩とは2、3分速
歩きをして、同じ
時間ゆっくりと歩
く。これを1日3
ー5セット繰り返し返
すトレーニング方

法だ。2月まで東大医学
部付属病院精神神経科の
医師として勤務していた
鈴木さんは言う。

「ゆっくり歩いてても有
酸素運動としての効果は
ある。それに速歩きを併
用すると、筋力トレーニ
ングの効果が加わり、筋
力アップや若返り効果が

鈴木さんの座王キック元

運動で心に予防接種を

「具合が悪くなっ
てから初めて、人は
治療することを考える
じゃないですか。だっ
たら予防は攻めになる。
健康な人がより健康に
なるためにもっともって
攻めて(予防して)いか
ないといけない」。運動
で心に予防接種を。(ス
ポーツライター・布施鋼

鈴木さんはかつて
の本業も心の健康キ
ックボクサイズと
して治療に応用する
つもりだ。「自分の
パンチやキックがミ
ットにきれいにヒッ
トしたら、それだけ
で大きなストレス発
散になる」

かつて勝負師とし
て生きた鈴木さん
は、スポーツに例え
ると治療は守りだと
とらえている。

「具合が悪くなっ
てから初めて、人は
治療することを考える
じゃないですか。だっ
たら予防は攻めになる。
健康な人がより健康に
なるためにもっともって
攻めて(予防して)いか
ないといけない」。運動
で心に予防接種を。(ス
ポーツライター・布施鋼