

元キックボクサーの鈴木さん

大分合同新聞掲載記事



元キック日本王者の鈴木宏（リングネーム青葉繁）さん。心と健康に取り組んでいる

心の健康法「王者」が指南

かつて青葉繁のリングネームでキックボクシングの日本王者として活躍した鈴木宏さんが4月、東京に青葉プロモーションを設立。メイン事業として「NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター（JTRC）」としてスポーツの健康「東京ランチ」を立ち上げる。JTRCは、2004年

インターバル速歩とは数あります。ところが、日本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」鈴木さんはかつての本業も心の健康キックボクサー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」

事業立ち上げ

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、効果を上げている。

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あることまで報告されています」鈴木さんは、この気軽なトレーニングの心の病への治療や予防への効果に注目した。「1980年代から精神医学の世界では運動がうつ病の治療や予防に効果があるという研究報告が多

もっと攻めて（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・布施鋼治）