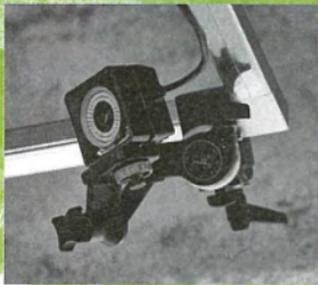


科学的手法であなたの動きを丸裸にする！



関節や脚につけた白いマーカーで動きを3次元の座標で数値化。動きの早さや関節の動きを計測する。数かれた白い板では、カラダや関節にかかる力を計測できる。



毎秒最大240コマ撮影可能なハイスピードカメラを8台設置し360度から動きを観察。モーションキャプチャーと連動し、見たい目と実際の動きの差を見極められる。



得られたデータはPC上に集約される。左右の力の差や、関節の動き、実際の力のかかり具合などを時系列で表示し、その人の動きの特徴を分かりやすくビジュアル化。

# 東京・外苑前で3次元動作解析がデキる!

取材・文/緒方太郎

**あ**あなたは自分のカラダのことを理解できているだろうか。どんな動きが苦手で、何をすれば改善できるのか。少なくともトレーニングにおいて、その答えを科学的に提供してくれるかもしれないシステムが登場した。それがアメリカの〈Peak Performance Project (P3)〉が開発した3次元動作解析システム。このシステムを導入したジム〈B.E.A.T〉が外苑前にオープンしたので早速取材に出かけてみた。そもそも「3次元動作解析システム」とはどんなものか。これはモーションキ

ャプチャーや、床反力からパワーを計測するフォースプレート、実際の動作を記録するハイスピードカメラなどでカラダの動きを分析するシステム。分析を行うことで重心の位置や関節の動き、パワーの伝達具合などが客観的な数値としてデータ化される。これまでトレーナーの知見だけが頼りだった個々の動作のクセを「科学的」に分析ができ、ひいてはパフォーマンスにおける課題を解決する「必然的な」トレーニングを提供できるそう。実際P3社はNBAなどのプロアスリートたちのトレーニングも監修している。

我々一般人にはオーバースペックなのでは、と思ってしまう部分もあるが、「実は一般の人にこそ有効」と教えてくれたのはB.E.A.Tチーフトレーナーの中村正彦さん。自分の得手不得手やクセを明確にすることで、ケガのリスクを大幅に減らせるほか、弱点を補うようなトレーニングを個別に作ってもらうことができるのだ。同施設内にはコンディショニング機器から、高重量のウェイトまでさまざまな設備を用意。誰よりも早くパフォーマンスを上げたいなら一度試してみることをお勧めしたい。

## B.E.A.T

東京都港区北青山2-7-22  
H・T・神宮外苑ビル5F、  
☎03-6721-0901。営業～土  
8:00～22:00、日8:00～20:  
00、木曜定休(10月より日  
曜定休)。入会金30,000円。  
パーソナルトレーニング2回  
とグループセッション1回、  
4か月ごとの3次元動作解析  
付きで月30,000円。

