

KNOW NO LIMIT 2020 初のオンライン開催!

トレーニングの積み重ねが「回復」への道を作り未来の「再歩行」に繋がる!

日本初の脊髄損傷者専門トレーニングジム「J-Workout(以下JW)」は昨年11月28・29日、YouTube Live にて脊髄損傷者による歩行披露イベント「KNOW NO LIMIT」を開催しました。

年1回、クライアント様の日々のトレーニング成果を披露する晴れ舞台として開催している本イベント。例年は、都内の会場にクライアント様とご家族・友人ほかJWに関心のある医療関係者や学生など約400名が集いますが、14回目の今回は新型コロナウイルス対応として、各スタジオ(福岡/大阪/東京)からのLIVE配信に初挑戦しました。

今回のイベントテーマは「LINEs」。日々のトレーニングの積み重ねが未来の「再歩行」に続していくこと、1人1人の成果や回復が集まって太い線になることで「脊髄を損傷すると歩けない」という常識を破るきっかけになること、そして初のオンライン配信で世界中の人に届けるという強い想いを込めました。当日は、各スタジオを代表する計9名が生歩行を行い、常識を覆す「回復」を披露。その他、各スタジオからクライアント様や当事者に向か、トレーニングへの理解やモチベーション向上につながるコンテンツを配信、延べ1,000人以上の方々に視聴いただき、従来よりも深く・広く、情報を届くことができました。さらに、イベント開催月の11月を【KNOW NO LIMIT月間】とし、事業やイベントにかける想いの紹介、過去の出場者による座談会ほか、自主トレ啓発ムービー、JWトレーナーによる再生医療の解説講座など、様々なコンテンツを配信しました。

* JWには、事故や病気により脊髄を損傷、麻痺や感覚障害により車いす生活になった方が「もう一度歩きたい」という想いで日本中からトレーニングに通っています。昨年3月に福岡スタジオがオープンし、現時点で東京/大阪と合わせて約500名の方々にトレーニングを提供しています。創立から14年、200名以上の「再歩行」を可能にしてきました。



* 福岡スタジオ集合写真



* 大阪スタジオ集合写真



* 東京スタジオ集合写真

KNL月間 身体を変えるには、自主トレーニングが必要!

飛躍的な回復の陰に自主トレあり!回復が目覚ましいクライアント様が、日々どのような自主トレーニングに取り組んでいるのかを、インタビューを交えて紹介しました。「習慣になっているので、やらないと落ち着かない。」「スタジオで感じたことを気にしながら自宅でトレーニング。動かさないと身体が硬くなるのを感じる。」「やらないと不安。だからやっている。」

身体を変えるには、トレーニングの量(かける時間)と質が大切。そして量を確保するためには、自主トレーニングが欠かせません。日々の努力が必ず、明日への「一歩」に繋がります!

FUKUOKA オープンから6ヶ月、誰も予想していなかった成果!

奇しくもこの日は、JW創設者・渡辺淳の10年目の命日。彼は10年前の同日、マラソン大会参加中に倒れ帰らぬ人となりました。代表を引き継いだのは、渡辺が「脊髄損傷専門トレーナー」を目指すきっかけとなった親友・伊佐拓哲(いさ・たくのり)。伊佐は渡辺に、15年間トレーニングを継続している姿を報告すべく、今年の【KNOW NO LIMIT】のトップバッターを務めました。自分一人で「歩く」には程遠いものの、トレーナー達と一緒に歩着実に進む姿は、渡辺にも届いたはず。「もっとやれる。絶対に歩ける」。きっと天国の渡辺はそんな言葉を伊佐にも、クライアント様にもかけているだろうと感じながら、2日間のイベントがスタートしました。

オープン当初に緊急事態宣言発令、その状況下でも入会から6ヶ月間密を避けてトレーニングを継続してきた上杉厚さんが生配信で歩行を披露しました。一緒に「回復」を追い求めているスタッフとご友人が見守る中、歩行器で途中まで歩き、そこから2本の杖に切り替えて、身体を支えながら4歩ずつ計8歩の歩行を達成!練習の4倍以上という、誰も予想していなかった成果です!イベントに出場する「目標」があったことで、想定を上回る回復段階に至った上杉さん。九州地区の方々をはじめ多くの方々に希望を届ける歩みで、大阪へバトンを渡しました。



OSAKA 様々なコンテンツから「限界がない」を証明! (メソッド解説 / 脊損犬の回復 / 歩行披露)

福岡での配信終了から5時間後の17時、舞台は大阪へ。オープンから5年が経ち、今では約70名のクライアント様が通う大阪スタジオによる配信がスタート。まずは、トップトレーナー谷野雅紀からJWトレーニングの解説。クライアント様はもちろん、ご自身だけでトレーニングを行っている方にも有意義でわかりやすいよう、トレーニングの重要性や考え方、中枢神経(脳+脊髄)/筋骨格系/CPG(中枢パターン発生器)に主なターゲットを置き回復へのアプローチをしている自社メソッドなどをお伝えしました。続いて特別企画として、Kyoto AR獣医神経病センターが行っている、犬の脊髄損傷に対する再歩行トレーニングのドキュメント映像を紹介。あわせて、センターの植村隆司獣医師と谷野が対談し、歩行機能回復という共通の挑戦における現状や今後を目指すべき姿を語り合いました。

そしていよいよ、歩行披露へ。東京への移動というハードルがなかった今回は、収録で7名、生配信で3名と、例年以上に多くの方の披露が実現しました。生配信トップバッターの丹羽海人(かいと)さんは、もともとプロゴルファーを目指していましたが、交通事故で夢を断念。それでも前向きに、日々JWや自宅でのトレーニングを継続した結果、歩行器を自力で動かして約7メートルの舞台を歩ききれるまでに回復しました。続いて、登山が趣味だった市川浩二さん。受傷後は長い距離を歩けなくなっていましたが、今では大阪スタジオから大阪城(往復約7km)の道のりを歩けるように!本番では縄跳びを披露し、まだまだ最終目標である登山に向けてトレーニングを継続中です。ラストを飾った前田圭さんは、大阪スタジオ創設前から約9年JWに通っています。当初は脚に加えて体幹も麻痺があったため、歩行練習時にはトレーナーが膝や臀部を支えていましたが、トレーナーが見守る中、歩行器を支えにしながらご自身で膝を伸ばし、さらにはトレーナーのサポートなしで一步一步進む姿を披露!長い月日を知るスタッフ一同、感無量の時間となりました。

TOKYO 最多5名が生で歩行披露! (2年連続出場の小学生・パラリンピアン・再生医療後の成果)

東京スタジオは翌29日17時から、5名の方々が生配信で歩行を披露しました。

2年連続出場の小学3年生・那須煌介さん。昨年はお父様の支えによる歩行でしたが、今回は歩行器を使い、自分で上半身を支え脚はトレーナーのサポートで踏み出す姿を披露。心身ともに確実な変化を遂げました。東京パラリンピックのアーチェリー日本代表選手・岡崎愛子さんは今年の出場者の中では最長の12年間、JWトレーニングを継続しています。パラリンピックに向けて競技パフォーマンス向上のために体幹/上肢トレーニングも強化していたことが、結果的に歩行機能回復にもつながりました。本番に強いのはさすがアスリート!トレーナー陣が驚きどよめくほど、想定以上の歩行を達成しました。赤澤賢一郎さんは慢性期脊髄損傷者で再生医療を受けた後、JWのトレーニングを開始しました。多くの脊髄損傷者が日々進歩する「再生医療」に期待を寄せていますが、再生医療の効果を最大限に活かす方法の一つは治療後のトレーニング。同時に、トレーニング効果をさらに高める手段の一つは「再生医療」です。つまり、再生医療と治療前後のトレーニングは1セットと言っても過言ではありません。赤澤さんの歩行姿、そして言葉はそれを実証する一歩になるとともに、再生医療を検討している当事者にとって一筋の希望となったに違いありません。



* 大阪スタジオ - 前田圭さん



* 東京スタジオ - 那須煌介さん

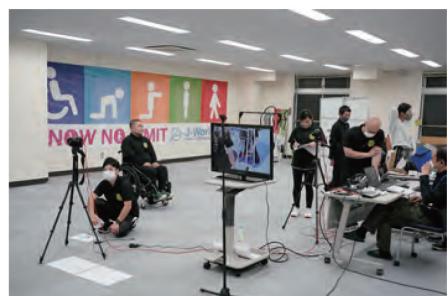


* 東京スタジオ - 赤澤賢一郎さん

イベントを終えて 出場はゴールではなく回復過程

やむなくのオンライン配信でしたが、だからこそ「参加できた」「視聴できた」という多くの声をいただきました。「納得できる成果はいつ出るんだろう?」と時に不安になるくらい、多くの方にとってトレーニングの道のりは長いのが現実です。イベント出場はゴールではなくただの「過程(LINEs)」に過ぎませんが、「成果披露」の晴れ舞台は間違いなく、出場者全員の回復促進とさらなる回復段階への一步につながっています。

今後も、クライアント様が「KNOW NO LIMIT ~回復に限界はない~」の想いを胸にトレーニングに励むことができる後押し、追い風になるイベントを開催していきます。そして、それを見た当事者の方、健常者の方にも「限界はない」を届け、目の前の何かに挑戦する1歩につなげられるイベントを作り続けていきます。



<お問い合わせ先>

 **J-Workout®**
SPINAL CORD INJURY RECOVERY (ジェイ・ワークアウト株式会社)

PR担当 山本剛史

TEL : 03-5809-9390 / 080-1899-8523

MAIL : yamamoto@j-workout.com

*ダイジェスト動画はこちらから →

