

元プロが開発したトレーニング器具 肩が改善すれば、野球人生が変わる

元プロの寺村友和氏と白鳥正樹氏が
力を合わせて作り上げたのが「KATALOGGY_tr」

(カタロギートレーニング)だ。
考案したのは寺村氏。現役時代、
肩の故障に苦しんだ経験が
開発のベースになっている。
肩周りを効率よく鍛えながら、
パフォーマンスへの
即効性が期待できる

画期的なトレーニング器具が登場した。

しらとり・まさき
1975年5月10日生まれ。
埼玉県出身。埼玉大深谷-
城西大。大学4年時は大学
選手権出場(チーム初)。同
年97年のドラフト7位でロ
ッテ入団。肩の故障で98
年引退。現在協和の代表
取締役社長を務める。寺村
氏に協力し同社で「カタロ
ギートレーニング」の部材
作製を行った。



部材作成者
白鳥正樹

てらむら・ともかず
1974年4月22日生まれ。千葉
県出身。投手。千葉商-本田技
研(現Honda)。97年ドラフト2
位(逆指名)でロッテ入団。01年
にヤクルトに移籍しその年2勝をマ
ーク。03年は近鉄(現オリックス)
で、その後05年は台湾でプレー。
この年限りで引退し、11年より大
東文化大コーチ。15年から18年
までは深谷組でコーチを務めた。
その傍ら整体師の資格を取得。
2020年に「カタロギートレー
ニング」を開発した。



考案者
寺村友和

可動域が広い肩甲骨に着目

肩は身体の中で一番可動域が広い関節だと言われる。これに着目したのがロッテなどで投手としてプレーした寺村(現姓山崎)友和氏だ。現役引退後、関節構造の肩、腱、筋肉を様々な角度から8年間、指導現場において独自研究。どんな肩関節トレーニングがパフォーマンスを最大限に発揮するために有効か、整体師の資格も取得しながら考え抜いた。その結果、至った結論が、骨格上において理にかなった姿勢で負荷をかけながら、筋力アップと運動機能を向上させるための条件を揃え、その上で正しい動作と正しいポジションが必要、ということだった。そしてトレーニングを行う器具として、2年をかけて開発したのが特許出願中の「KATALOGGY_tr」(カタロギートレーニング)である。器具の鉄部分は、元ロッテの白鳥正樹氏が代表取締役社長を務める(株)協和が作製した。トレーニング器具は数あるが、元プロだけの手で作ったというのは極めて稀だろう。カタロギーという名称は、肩とロジックを掛け合わせた造語だという。

自分と同じ思いをさせたくない

そもそもなぜ寺村氏はカタロギー

を作ろうと思ったのか?きっかけは本田技研(現Honda)に所属していた社会人時代にあった。「4年目の中盤頃から肩痛に悩まされ、肘を肩のラインまで上げられなくなりました。キャッチボールすらできない状態でした。クビを覚悟しましたが、もう1年野球部に残してもらえたおかげで治療に専念できました。ですが少しも改善が見られませんでした…。こうした中、ある接骨院のトレーニングを取り入れ、自分なりのノウハウに発展させていったところ、肩の状態が好転へと向かっていったんです」

この時の経験、肩をケアするとともにトレーニングを勉強した日々の蓄積が、後にカタロギーに取り入れられていくことになる。寺村氏はその年のドラフトで逆指名2位という高い評価を得て、プロ入りを果たす。「私は1年チャンスをもらいましたが、そうでなければ野球を諦めていたかもしれません。野球ができない、投げられない、というのは本当に辛いこと。私と同じ思いをさせたくないですし、ケガで野球を諦めてほしくない。それがカタロギーの原点になっています」

白鳥氏もケガで苦しい思いをしている。プロ1年目に肩の手術をしたが、2年目も完治せず、そのまま現

役生活に終止符を打った。「私の場合、自分の力を試す前に終わってしまいました。自分の力不足なら踏ん切りがつかますが、挑戦することもできなかったの…肩を痛めたのは高校、大学での投げ過ぎも原因かもしれません。ただ当時はケアの知識もありませんでした」

豊富な指導経験も開発に反映

寺村氏はヤクルトと近鉄(現オリックス)を含め、NPB3球団に計5年間在籍。台湾プロ野球でも1年間プレーした。ヤクルト時代の01年は2勝を挙げている。「通算で2勝しかできませんでしたが、高いレベルの中で肩をケアしたり、トレーニングをしていた経験もカタロギーに生かされていると思います」現役引退後は大東文化大や社会人の深谷組(22年休部)などでアマチュアの選手を指導。現在も埼玉・越谷で小学生を対象とした野球教室を行っている。指導者歴は18年、指導した選手は2000人以上に及ぶ。「子供たちには令和の時代に即したアップデートされた野球技術を、どうすればできるのか、具体的にわかりやすく教えています」もちろん、指導者として様々な選手を見てきた経験もカタロギーを開発する上で反映されている。

「KATALOGGY_tr」の大きな特徴

さてカタロギーとは実際どのようなものなのか?大きな特徴は肩周りを直接鍛えられるということだ。ウエイトリングを固定し、手や指先の力は抜いて肩周りだけに力を入れる。肩、肘、上腕、前腕の連結機能を高めることもできるので、パフォーマンスの向上につながっていく。

またウエイトトレーニング、コーディネーショントレーニング、ストレッチ、バランス、ケアと連動連結トレーニングの5つの効果が「同時」にあるため、即効性も期待できる。寺村氏は「投球の際のテークバックがスムーズになり、それによって出力が上がるのが期待できる器具です」と話す(詳細については下記問い合わせ参照)。

トレーニングの一例



肩甲骨、鎖骨ローテーション

- ・台に背中を合わせる(台の角度は胸郭と背中部分が広がり、緩んだ状態でトレーニングできるように設計)
- ・ウエイトリングを肘にかけ、肘を曲げた状態から伸ばしていく(なるべく肩甲骨が動くように後方に伸ばしながら肘が大きく円を描くように)
- ・肘を曲げた状態からパンチするよう平行移動
- ・テークバックをする

識者の見解

あらみち整骨院・鍼灸院
院長 荒道政仁



寺村氏の考案したカタロギー理論は、肩関節、上腕骨、肘関節、前腕骨の可動性を同時に得られ、腕全体を機能的に向上させられる理論と技術です。肩甲骨や鎖骨の動きもスムーズになりアスリートから子供、高齢者まで幅広い層での活用を期待しています。

宝塚医療大学和歌山保健医療学部
リハビリテーション学科理学療法学専攻 助教 堀内賢



トレーナーとして野球の指導に携わる中で様々なトレーニング器具に触れる機会がありましたが、カタロギーではこれまでに体験したことのない感覚を得られました。指示されたエクササイズを一通り終えた後で、シャドーピッチングを行い、テークバックを取ってみると何年でもできなかった動きができました。また、加齢に伴い、首から肩周辺部の動きが悪くなっていたため、大きなクッションを背中に当てなければ眠れませんでした。通常の枕でも気持ちよく眠れるようになりました。理学療法分野からの見解ですと、肩甲骨やそれに伴う肩甲骨胸郭関節といった部分の柔軟性が高まることで可動域が広がるようです。

INFOMATION

価格: 39,600円(税込、送料別)
本体: 長さ85cm、幅48cm、高さ48cm
重量(リング): 大(チェーン付き) 1.7kg、
小 580g

〈セット内容〉

カタロギー本体1台(大ボルト1 小ボルト2)
ウエイトリング大1個(チェーン、取付金具付)
ウエイトリング小1個
補助ベルト1個

新商品を応援するサイト、
マクアケ↓にて最大
25%OFFで販売中。



マクアケ掲載後、一般価格
(39,600円(税込、送料別))
にて商品HP↓で販売予定。

