

筑波大ベンチャー フィットネス運営

運動機器使い減量、介護予防

筑波大発のベンチャー企業が運営するフィットネススタジオ「パワープレートつくば」

「パワープレートつくば」が、つくば市研究学園のイーアスつくばに開業した。振動によって筋肉に刺激を与える運動機器を使い、減量や介護予防なども含めてトレーナーが指導に当たる。

同スタジオは美容機器販売会社「プロティア・ジャパン」（東京都）が開設。筑波大の田中喜代次教授（スポーツ医学）が社長を務める健康コンサルタント会社「THF」（同市）が運営する。プレ

ートが1秒間に25〜50回振動する機器「パワープレート」を6台設置。スタッフ13人のうち筑波大の卒業生や学生・院生が12人。

田中教授によると、パワープレートの振動による加速度を受けて体が不



太ももの裏側の筋肉を鍛える使い方の見本を示す守屋さん。足もとのプレートが振動する

安定になると、脳が筋肉に命令を出す。筋線維に良い刺激が与えられ、筋力アップや血流が良くなったたり骨の形成が促されるといふ。田中教授は「関節を動かさないのが負担が少なく、高齢者の骨や筋肉の減少を抑制したり肥満の減量にも効果的だ」と説明している。

サブマネジャーの守屋俊甫さん(24)は「目的に合わせた健康づくりを支援したい」と話す。6月末まで無料体験ができる。

問い合わせはパワープレートつくば(800・800・7175)。(安味伸二)