

スポーツにおける脊椎の可能性 — パフォーマンスを生み出す“しなやかさ”と“安定性” —

スポーツにおいて、脊椎は身体を支持する構造であると同時に、ハイパフォーマンスを生み出す重要な要素の一つである。元プロ野球選手であり、現在は「ハイパフォーマンス」をテーマに企業や組織への講演・コンサルティングを行う高森勇旗氏は、自身の競技経験やジュニア世代への指導を通して、脊椎の「しなやかさ」と「安定性」がスポーツパフォーマンスに大きく関与すると考えている。

身体の中から効率的に力を生み出す「出力」、競技場面における対応の幅を広げる「可動性」、そして正確な情報入力と身体操作につながる「視覚・頭部の安定」。これらに脊椎はどのように関与するのか。

本企画では、高森氏が競技者・指導者として培ってきた経験知と、本橋恵美のスポーツ医学・運動学の視点を交差させ、それぞれの経験知を科学的知見と照らし合わせながら、ジュニア期から成熟期まで、スポーツパフォーマンスを支える脊椎の役割について議論する。

障害予防という視点にとどまらず、より高いパフォーマンスを生み出すための脊椎へ。競技現場の経験と科学的知見の双方から、スポーツにおける脊椎の可能性を探る。

高森勇旗 YUKI TAKAMORI



1988年5月18日生まれ

富山県高岡市出身

2006年 横浜ベイスターズから指名を受ける

2008年 二軍にて史上最年少サイクル安打達成

2009年 最多安打、技能賞、ビッグホープ賞受賞

2012年 戦力外通告を受け、引退

2016年 株式会社 HERO MAKERS創業

2018年 「俺たちの戦力外通告」出版

2023年 「降伏論」出版

◇経営コンサルタントとして

経営会議の中に入り、戦略策定から問題解決、実行、進捗管理まで、具体的な成果をサポートする。大企業からベンチャー企業まで、50社以上の会社の業績に貢献。

◇ライターとして

東海道新幹線車内誌「Wedge」や、スカイマーク機内誌「空の足跡」で連載し、書籍化。また、自身の体験を元にした自己啓発書籍「降伏論」がベストセラーとなり、話題に。

本橋恵美 EMI MOTOHASHI



株式会社 E.M.I. 代表取締役

一般社団法人 Educate Movement Institute 代表理事

徳島大学医学部 非常勤講師

千葉大学 客員研究員

医学修士。

ピラティスを基盤とした運動療法の普及および指導者育成に従事。医療従事者、トレーナー、ヨガ・ピラティスインストラクターを対象とした教育活動を全国で展開している。

現在、徳島大学大学院博士後期課程に在籍し、腰痛やスポーツ障害を対象としたモーターコントロールエクササイズおよびピラティスの研究に取り組んでいる。また、E.M.I. Medical Science Labにおいて、医療機関と連携しながら運動器疾患やスポーツ障害に対するコンディショニングおよび運動指導を行っている。『臨床スポーツ医学』『整形・災害外科』などへの執筆多数。著書に『運動療法の決定版〜Core Power Yoga CPY〜』『アスリートピラティス』（新星出版社）など。スポーツ医学アカデミー主宰。日本トレーニング指導者協会（JATI）理事。