

強打しても、強打されても、バランスを取り戻す  
ファンクショナルキックボクシング

# スタジオRL

株式会社REBEL LION

スタジオRLの運営、フィットネスプログラム開発、メディカル・コンディショニングサービスなど



スタジオRLは、2019年6月に小宮由紀博さんがオープンする「ファンクショナルキックボクシング」専門ジム。小宮さん自身がキックボクサー現役時代に行っていたトレーニング、そして医療とスポーツを医学的に盛り込んだ動きを、法人グループレッスン、個人トレーニングとして提供する。小宮さんは、キックボクサーとして、2003年デビューし2007年ライトニングトーナメント優勝から、2009年RISE70kgトーナメント優勝、2016年RKAウェルター級王者と、15年あまりにわたって最高峰で戦い続けてきた。長期にわたりその強さを支えたエッセンスがこのトレーニングに凝縮されている。

小宮さんは約17年前、キックボクシングを始めた当初、怪我が絶えずジムで知り合った鍼灸師の勧めで、選手として戦いながら鍼灸師の学校に通い国家資格を取得した。医療の学校で学ぶ専門知識と様々な医学講習や世界中のセミナーやジムで学び続ける知識を、日々のトレーニングやコンディショニング、試合に活かし、その効果を検証しながら高いパフォーマンスが発揮できるようになる有効なトレーニングを実践してきた。

そしてキックボクサー等の現役格闘家の多くは、練習の合間にキックボクシングジムやスクールなどで、一般生活者に教えるアルバイトで生計を賄っているという。小宮さんもその経験をしてきたが、「ファンクショナルキックボクシング」は、教えながら自身のトレーニングにもなり、レッスン参加者のパフォーマンスや本能、身体能力も確実に引き出せることで定着率も高く、トレーナーは安定した収入に繋げやすい。小宮さんは、後進キックボクサーたちの活躍と収入をサポートするプログラムとしても位置づけて後進指導者を育成して社会的にファンクショナルキックボクシングトレーニングが認知されていくことを計画している。

キックボクシングトレーニングを医療と繋げたファンクショナルトレーニングを提供する。

## Training method

身体の軸と、人間本来のバランスを取り戻す力が、高いパフォーマンスを実現する

「ファンクショナルキックボクシング」は、キックボクシングと医学的なトレーニング(身体の使い方)を応用して、ブレにくい身体の使い方を習得するとともに、バランスが崩れても、瞬時に取り戻せる力をつけるアプローチをとる。キックボクシングの動きでは、自身が外に向けて大きなパワーを出そうとするほど、身体のバランスが崩れやすく、バランスを維持したり取り戻す力も必要になる。この原理を利用して、外に向けてエネルギーを発散させる気持ちよさや楽しさを感じて続けるほど、身体の軸を安定させて、効率的に動けるようになるプログラムとなっている。

小宮さんは「楽しくなければ続かない。どんなに良い運動も続けられなければ意味がない」と、楽しさも追求していることも、このプログラムが支持される要因となっている。

本プログラムは45分～1時間の基本的にはグルーptraining(個人トレーニングも行う)で、ペアで行うコミュニケーション練習も多く、ノリのいい音楽の中で楽しく行える内容となっている。

内容は最初に、正しい呼吸の回復とともに横隔膜や骨盤滑膜、内腹筋と腹横筋などを活性化し腹腔内圧IAPを高め、体幹(いわゆるインナーマッスル)をセットすることを練習する。

人間が元来持っている根本的な能力を活性化させて、そのうえで基本動作である、「押す」「引く」「屈む」「しゃがむ」「踏み込む」「回旋」「歩く」この7つの基本動作をプライマリームーブメントとして動きの繋がりを意識してもらう。意識することで脳を刺激、活性化し、社会生活や日常生活でのストレスで反応するホルモン分泌を抑制させる。普段過剰に反応してしまう身体的な動きのクセをキックボクシングの動きで改善していく。人間本来の繋がった動きと、運動することにより身体が回復して健康になっていくことを目的として、ファンクショナルキックボクシングを楽しんで続けてもらうことを目指している。



お話を訊いた方  
小宮由紀博さん  
株式会社REBEL LION 代表取締役

## スタジオRL

場所：渋谷駅から徒歩3分  
延床面積：70坪  
料金体系：※出来ればまだ載せたいです。  
法人会員 週2回 基本プラン3ヶ月30万円(10名まで参加可能)  
個人会員週2回15000円、回数券割引有り  
アスリート比率 25%