

## OXYRIUM 導入事例

トップアスリート  
に聞く！



### Voice.13

日本競輪選手会・京都支部所属

競輪選手 **稲垣 裕之**

- 導入機器：OXYRIUM MEDICAL 1.5
- 導入時期：2015年3月



トレーニングと同じくらい、  
身体のメンテナンスは重要ですね。

関西を代表する実力派競輪選手である稲垣裕之選手。  
自宅の専用トレーニングルームに導入頂いた酸素カプセル  
「オキシリウムメディカル1.5」についてお話を伺いました。

### 普段のトレーニングについて

レースの無い時はほぼ毎日、朝9時頃から14時頃迄が自転車に乗るメニューが中心で昼食後はウェイトトレーニングがメインの練習となりますね。  
酸素カプセルは、午後からのトレーニングの前に使用するようにしてます。



やはりカプセルに入るのと入らないのでは、午後からのウェイトトレーニングでの負荷や集中力の継続時間が全然変わりますので、凄く練習の効率が上がる事を実感してます。



日本競輪選手会・京都支部所属

いながき ひろゆき

**稲垣 裕之**





## 38歳で現役を続けていく中で、 普段から心がけている事は

やはり、若い時(20代)に比べると、すごく疲労からの回復力が悪くなったと感じています。  
若い時(20代)は、1晩寝たら概ね回復していましたが、年々それが無くなってきてまして。  
今ではトレーニングにあてる時間と同じだけ、回復にも時間をとらないと。。。ただ、何もしないだけでは、疲労は抜けませんね。

## 競輪は非常にハードなスポーツですが、 ケガや事故に合われた事は？

(過去のレースで)骨盤骨折と鎖骨骨折を経験しています。なので普段から整体院でマッサージを受けたりして、身体のメンテナンスをこまめに受けるように心がけています。



競輪自転車のスピードは平均で60キロ以上。  
S級の選手になると70キロ以上のスピードが出ると言われています。間近くで見ると迫力満点。







トレーニング室の天井には、レースに使用された数多くのフレームが。その時のコンディションで微妙な調整が必要となる為「完璧に満足いく調整には、まだめぐり合っていない」とのこと。



カプセルの使用方法について、熱心に説明を受けられています。「操作は簡単で、非常に静かなのが良いですね」と笑顔でコメント。

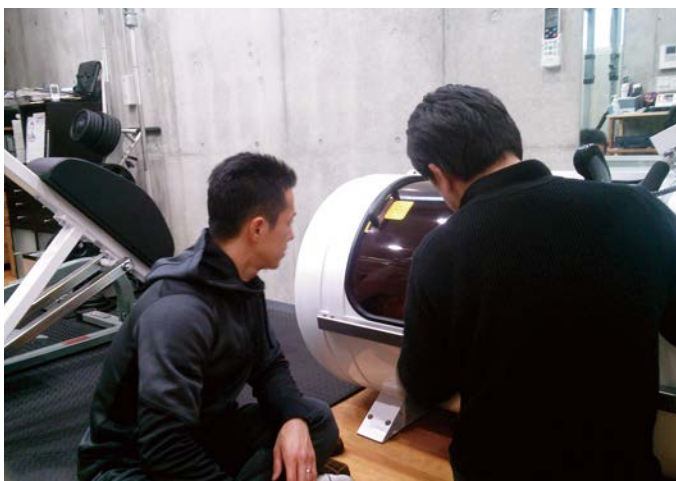
### 1.3気圧の製品と比べた感想は？

4年程前に通っているジムで利用したのが初めてで毎日のように1.3気圧で利用していました。当時は1.3気圧が最高気圧でした。

実は、導入の際に皆からメディカル1.5気圧を勧められた時に「0.2気圧程の差で体感に違いがあるのか?」とっていました。

デモ体験で一度入っただけで、今まで利用していた酸素カプセルとは別次元の物で高い圧力の違いを身体で感じました。また、一番驚いたのがその後の疲労回復が物凄く早かったことです。

なので今回、国内最高の1.5気圧モデル導入を本当に楽しみにしていました。





## 酸素カプセルへの期待は

トレーニングで身体を造る事は言うまでも無く重要ですが、それと同じぐらい疲労からの回復と身体のメンテナンスも重要と考えています。その為に酸素カプセルを、ケガの無い身体造りと疲労回復に活用していきたいです。

## 今後の抱負・目標は

まだ、競輪界でのビッグタイトル、G1での優勝を経験していないので、カプセルを活用し、益々トレーニングに励み、是非G1で優勝したいですね。



## Profile

日本競輪選手会・京都支部所属

いながき ひろゆき  
稲垣 裕之

1977年、京都府舞鶴市出身の競輪選手。日本競輪選手会・京都支部所属。  
日本競輪学校第86期生。ホームバンクは京都向日町競輪場。

- 府県：京都府
- 期別：86 期
- 年齢：37 歳
- 級班：S 級 1 班
- 登録番号：013790

● 稲垣 裕之選手のプロフィール | 競輪ステーション

<http://keirin-station.com/keirindb/player/detail/013790/>