

拝啓 処暑の候、貴社ますますご繁栄のこととお慶び申し上げます。今月は、健康な身体づくりにについてお話をさせて頂きたいと思ひます。

「インナーマッスの重要性」

筋肉には大きく分けてアウターマッスルとインナーマッスの2つがあります。大胸筋、腹直筋、大腿筋など表層にある大きな筋肉がアウターマッスルで、筋肉＝アウターマッスルと思ってる方々が多いです。しかし深層筋とも言われる「インナーマッスル」がかなり重要です。筋肉が動くメカニズムとしても、まずインナーマッスルが動いてから次にアウターマッスルが動くのが基本です。筋肉疲労などで筋肉が疲れている時、急激に身体を動かした際に、真っ先に動くべきインナーマッスルの反応が遅れて動いていない状態でアウターマッスルが動くとう肉離れなどの筋断裂が起こります。このようにインナーマッスルなどの深層筋は大変重要な筋肉です。

「ではどうやって鍛えるのか？」

世間でよく言う筋トレは殆どがアウターマッスルへのアプローチです。

アウターマッスルを鍛えれば鍛えるほど筋肥大して大きくなってくれますが、インナーマッスルは鍛えても筋肥大はしない・しにくいです。重たいウエートで筋トレするとアウターマッスルだけに刺激が入るためインナーマッスルには殆ど刺激が入りません。インナーマッスルへの刺激・トレーニングには負荷が軽いトレーニングや自重トレーニングとなってきます。世間で発売されているゴム製トレーニングバンドは筋トレ＝アウターマッスルを鍛えるの発想のためどれも負荷が強すぎます。インナーマッスルを鍛えるために重たい負荷は不要です！そこで当社はコンニャクのような超軟質ゴムで「Minutes Band」を開発しました。インナーマッスルを鍛えることにとことんこだわったミニッツバンドですが、低負荷なんで全然鍛えられてるイメージはないですが、実際に3エクササイズ×各2分間ずつだけでも、なんとも言えない疲労感・しんどさがあり結構シンドイです。私自身、週3回はスポーツジムに行ってますが、重たすぎるウエートではなく、インナーマッスルにも刺激が入るウエートになるように考えながらトレーニングをしており、アウターマッスルの筋肥大を目的とせず、インナーマッスル、筋膜、腱への刺激を意識したトレーニングを心掛けております。

インナーマッスルを鍛えるメリット

動ける身体づくり、疲労感を感じにくい身体づくり、怪我しにくい身体、正しい姿勢、肩こり・腰痛予防など、健康的な日常生活を満喫するためにはインナーマッスルは欠かすことができません。気軽な筋トレでインナーマッスルを鍛えて健康的な身体づくりを心掛けましょう！！

今後とも何卒宜しくお願い致します。

敬具



代表取締役 寺阪 剛



Back Number



YouTube



Instagram

2026.9

NEWS LETTER

VOL.129



森保監督の長男しょうへいさん・三男りくさん(LISEM)と共和ゴムkids

共和ゴムニュースレター 第129号 2026年9月発行

〒573-0102 大阪府枚方市長尾家貝町3丁目4番地3
Tel. 072-855-1039(代表) / Fax. 072-855-1090(代表)

 **共和ゴム株式会社**
KYOWA RUBBER Co., LTD.

NEWS

01 弊社代表寺阪のインタビューが
月刊「理念と経営」9月号に掲載されました

株式会社コスモ教育出版発行の月刊「理念と経営」9月号に弊社代表寺阪の記事が掲載されました。

<https://www.rinen-mg.co.jp/rinentokeiei/backnumber/202609.html>

インタビューの様子が、月刊『理念と経営』のYouTubeで視聴いただけます。ぜひご覧ください。



こちらのQRから視聴いただけます →



営業部インサイドセールス課
和(なごみ)公式アドバイザー

此平 加奈

いつもお世話になっております。インサイドセールス課の此平です。7月に、リゼムフットボールスクール様主催の地域最大級のサッカーフェス「DREAM4」に参加させていただきました。



リゼムフットボールスクールは、サッカー系YouTuberとして活躍されている『LISEM』がプロデュースしているサッカースクールで、この大会はサッカー日本代表森保監督の息子さん達を含む『LISEM』メンバー全員が枚方にやってくる貴重な大会です。

共和ゴムでは今年から「健康向上委員会」「地域貢献委員会」が発足し、地域のために何かできないかと模索していた中、今回このような貴重な機会をいただきました。

運営に携わるのと同時に、大会は小学生が対象ということで、従業員の子どもたちに声をかけ「共和ゴムkids」を結成。当日は寺阪社長が監督を務め、私の子どもも選手として参加しました。素人ばかりの急ごしらえのチームでしたが、結果は2勝5敗と大健闘。この2勝の喜びは子供たちの心に残ったことと思います。



子どもたちは暑さにも負けず、試合の合間にもボールを蹴り続け、そのいきいきとした姿がとても印象的でした。

また、スポンサー企業様同士の交流に加え、保護者として来場されていた地域の方々とお話しする機会があり、新たなつながりが生まれる大変貴重な場となりました。

今回の経験を通じ、直接交流することで生まれるご縁や、人と人とのつながりの大切さを改めて感じました。

日頃よりお世話になっている皆様とのご縁にも感謝しながら、今回いただいた経験を大切に、今後もさまざまな活動を通じて、皆様とのつながりをより一層深めていければと思います。



歴史好き 社長の推し寺社 探訪

— vol.1 伊弉諾神宮 編 —

古事記を読んでもからます神社が大好きとなり家族旅行の時には必ず神社を数か所必ず組み込んでおります。色々な神社へ行きお薦めの神社はたくさんありますが、まずご紹介したいのが淡路島に鎮座する「伊弉諾神宮」です。伊勢神宮で祀られている天照大神の父親である伊弉諾(イザナギ)が晩年この地で余生を過ごし、そのままお亡くなりになられた場所がこの神社となっております。伊弉諾は妻の伊弉冉(イザナミ)と共に日本国を創った最初の神であり、天照大神、月読神、素戔鳴尊(スサノオ)という日本三貴子の父親として有名で全国各地の神社でもたくさん祀られていますが、この伊弉諾神宮がまさに伊弉諾を祀る神社の本来の本元となります。特に結果が凄く神社全体がパワースポットとしても有名です。真夏の家族旅行で行き鳥居をくぐった際に本当に空気が変わり涼しくなるという体験を家族で味わうことができました。嫁さんと子供たちは不思議がって鳥居を出たり入ったりして何回も確認していました。また摂社・末社もたくさんあります。実は家族旅行でわざわざ伊弉諾神宮へ行った理由が、その境内にある左右(さう)神社でした。娘が事故で左目を負傷し、経過観察後に手術をするかもしれないという状況でした。伊弉諾の左目から天照大神が、右目から月読神が生まれたという古事記の伝説から、この左右神社があるのですが、なんと目の病気や怪我を治すという神社とも言われております。伊弉諾神宮内の左右神社にもしっかりと家族で参拝しました。その後の定期健診で娘が病院に行くと、なんと左目がかなり回復しておりお医者さんもビックリ！手術はせずにそのまま完治しました。僕自身、神社巡りはもともと好きでしたが、神様には感謝の意をお伝えするだけではないという主義でした。お願い事をしたのはこの時が初めてでしたが、神社パワーの凄さを本当に実感できて僕自身・家族みんなで本当に驚きました。それまで半信半疑だった家族も伊弉諾神宮での体験をきっかけにすっかり神社巡りが大好きとなり家族旅行で各地に行った際にはその地の神社巡りが家族旅行の定番となりました。図書館などで古事記についての分かりやすい書籍などもたくさんあります。古事記は人間味溢れて書かれておりとても面白いです。古事記を読めばたくさん神々、その系譜が分かってくるので、全く知らない神社に行っても主祭神などが分かれれば、どういう神社なのかすぐに分かるようになってきます。主祭神が分かり神社同士の繋がりが分かってくると、なぜこの場所にこの神様が祀られているのかということが気になり調べているうちに、その土地の歴史・お縁にも繋がっていくので古代日本史の紐解きも出来て本当に奥深く日本のことがより分かってきます。日本全国の神社数は11万社と言われております。コンビニや歯医者約2倍もあるので、人生のうちに全国すべての神社を参拝することはまず無理だと思いますが、各地域の「一之宮」ぐらいは制覇したいと思っています。これを機に皆様にも神社巡りにご興味を持っていただければ幸いです。

