

# アメリカンフットボールチーム「マイアミ・ドルフィンズ」を スーパーボール2年連続優勝まで導いた ノーチラスマシンの歴史

## 1969年：主力選手の離脱、リハビリ

フットボール界随一といわれる選手のケガによる戦線離脱で絶望的なチーム状態に追い込まれていた。  
藁をもつかむ思いでノーチラスマシンの創始者アーサージョーンズのもと必死のリハビリ、トレーニングを行う。

## 2ヶ月後：ケガからの復活、スーパーボール進出

チームに戻った彼の体重は17ポンド（7.5kg）増えたにも関わらず、  
40ヤード、100ヤード奪取では自己最高記録をたたき出す。  
この事実を目の当たりにし、チーム全員でノーチラスマシンでのトレーニングを開始。  
ここからマイアミドルフィンズの快進撃が始まり、スーパーボールに勝ち進むまでに成長する。

## 1973～1974年：スーパーボール2年連続優勝

更にノーチラスマシンを使用してのトレーニングを積んだチームは  
ついにスーパーボール2年連続優勝の快挙を果たす。

このチームの驚異的な快進撃の立役者が「ノーチラスマシン」

結果プロフットボール全26チームの全てがノーチラスマシンでトレーニングするようになる。

他社マシンとの決定的な違い  
世界的特許「可変抵抗システム」  
マシンが人間に合わせる！？

## その秘密はオウムガイ



オウムガイ(左)とノーチラスカム

従来マシンにはない、このいびつな楕円形状の回転カムが人間の力に合わせて負荷を変化させます。

※カムとは

マシンの動きや距離を決める大切な要素。

このカムの形がオウムガイ（ノーチラス）に似ていることから社名にまでなりました

マシンのカムそれぞれの筋肉の力の発揮の仕方に合わせて  
計算され作られている。

Q：他のマシンじゃダメなの？なぜ負荷を変化させないといけないの？

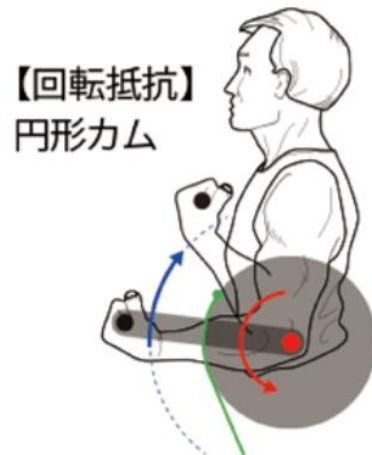
A：なぜなら、人間の発揮する力は機会の様に一定ではないからです。  
そのため場所によって負荷を変化させる必要があるのです。

これがマシン  
選びの重要ポ  
イント！

## ノーチラスマシンの「楕円形」カムに対して 従来のマシンは・・・ほとんどが「円形」カム

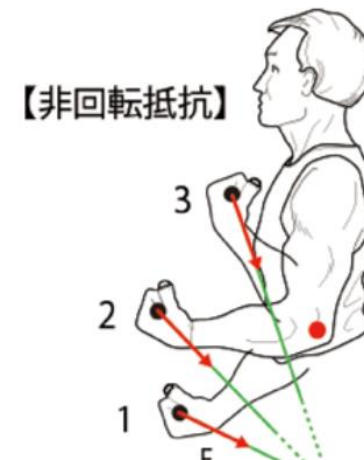
メリット

安定して終始負荷がかかる



デメリット

人間の力とマシンの負荷のズレが生じる



例えば、上腕二頭筋のトレーニングでは、人間の力は重力の関係上3で抜けやすい。  
従来のマシンでは3の部分の負荷を補うことが出来ない。

# つまり

- ノーチラスマシンは従来マシンのように人間側が調整する必要がなく
- 最適な負荷でトレーニングができる
- ↓
- 適切な負荷設定により、体に対しての無駄な負担が少なく、怪我の可能性がグンと下がる
- （スポーツにおいて膝などのケガは致命傷または長期離脱の可能性大）
- 例え怪我をしてしまっても前述の通りリハビリからの復帰の実績も実証済み。
- ↓
- ノーチラスマシン導入の最大のメリット
- 怪我なく個人、またチームの強化が図れる。