

識者の見解

宝塚医療大学和歌山保健医療学部

リハビリテーション学科理学療法学専攻 助教 堀内賢



トレーナーとして野球の指導に携わる中で様々なトレーニング器具に触れる機会がありましたが、カタロギーではこれまでに体験したことのない感覚を得られました。指示されたエクササイズを一通り終えた後で、シャドーピッチングを行い、テークバックを取ってみると何年もできなかった動きができました。また、加齢に伴い、首から肩周辺部の動きが悪くなっていたためか、大きなクッションを背中に当てなければ眠れませんでした。通常の枕でも気持ちよく眠れるようになりました。理学療法の分野からの見解ですと、肩甲骨やそれに伴う肩甲胸郭関節といった部分の柔軟性が高まることで可動域が広がるようです。



元プロが開発したトレーニング器具 肩が改善すれば、野球人生が変わる

元プロの寺村友和氏と白鳥正樹氏が
力を合わせて作り上げたのが「KATALOGGY」

(カタロギー)だ。

考案したのは寺村氏。現役時代、

肩の故障に苦しんだ経験が

開発のベースになっている。

肩周りを効率的に鍛えながら、

パフォーマンスへの

即効性が期待できる

画期的なトレーニング器具が登場した。



寺村氏・白鳥氏
2014年4月27日
退団後、自ら、サ
テ「KATALOGGY」を
考案(考案者)「カ
タロギー」を開発し
、2022年12月開
発。その後も、本
誌の取材で「カ
タロギー」の利便
性や効果について、
寺村氏・白鳥氏
2022年12月開
発した。