

# DVRT FUNCTIONAL MUSCLE

HOW TO  
DEVELOP  
MUSCLE,  
STRENGTH,  
& RESILIENCE



51 WORKOUTS, OVER 18  
MONTHS OF PROGRAMMING

## 免責条項：

この免責条項はこのプログラムの利用を律則するものである。このプログラムを使用するにあたり受講者はこの免責条項を全面的に受け入れるものとする。

このプログラムで提供される情報は、教育を目的としたものである；受講者は、身体的活動への参加による固有リスクが起これることを注意した上で、自己責任を持って参加／実行すべきである。

上記を理解した上で、ストレングス&コンディショニングプログラムに参加する個人は、これらの活動を開始する前に医師のチェックを受けるべきである。

このプログラムは、医療的アドバイスあるいは医療行為を提供するものではない。いかなる疾患、障害、痛みに関しても、医療専門医へ相談し、このプログラムへの参加は直ちに中止すること。

これらの活動に参加する個人は全て、トレーニングを不適切に行えば危険性があること、万人にとって適切なものではないということを理解するべきである。

プログラム製作者は怪我に関しての責を負わない；このプログラムはこれらエクササイズやプログラムを行う能力を持つ個人を対象とした教育マニュアルである。

このプログラムは、ダイナミックバリアブルレジスタンストレーニング及びアルティメイトサンドバグトレーニングの情報を含む。プログラムの内容に関して、また特定の成果や結果などに関して、プログラム製作者はいかなる約束や保証をするものではない。



**JOSH HENKIN CSCS**

これは、リフティングについて、私が最も気に入っていて印象の強い記憶です。14歳の時、野球のプレー中、右足首に、4ヶ月間松葉杖を使わなくてはならなくなるほどのひどい怪我を受傷しました。この期間中、それまで私の生き甲斐であった野球ができないばかりか、医師からは、この怪我の重症度のために再び野球をすることはできないかもしれないと繰り返し話され、私は落ち込み不機嫌でもありました。

自己憐憫に浸る私に、私の兄であるグレッグはうんざりしたようでした。兄は友人であるマーク・クラブツリーとともに地元のジム、バリーズでトレーニングをしていました。私はそれまで彼らと共にトレーニングすることを許されたことも提案されたこともありませんでした、あまりに否定的な私の様子を見た兄とマークは私をジムに連れて行きました。

もちろん、彼は私の兄でしたから、このミッションはただ単に私をやる気にさせて落ち込みから回復させるということのみではありません。彼らには何らかの意地悪な計画があったのです。ティーンエイジャーである私達がジムで最初に行ったのは、当然ながらベンチプレスでした。グレッグとマークはウォームアップセットを何セットか行った後に私に「やれよ」と言いました。彼らはバーからプレートを取り外し、私が彼らのレベルではないということを思い出させましたが、私は彼らにいいところを見せよう！と思いました。

松葉杖を手放してベンチに飛び乗り、セットアップをします。グレッグはラックからバーを外して手渡してくれましたが、私はそれを彼が私を辱めるためにやっているのだと思いました。私は、いかに自分が強いかを彼らに見せつけてやろうとやる気満々だったのです！バーは胸の上まで降りて、そして、そこから上がってくることはありませんでした。挟まれたのです！！

そうです。混雑したジムのフロアの真ん中で、グレッグとマークに馬鹿笑いされながら、私はプレートのついていないバーベルに挟まれてしまっていたのです。結局、懇願し続けたところでグレッグはバーを持ち上げてくれて、もうこれで終わりかどうかと私に問いかけました。頑固な私は彼に向かって、とんでもない！と答えました。それは私にとって極めて重要な時でした。恥ずかしさを理由にして諦め、自己憐憫の世界に戻ることもできたのですが、この経験は私の中に火花を点火することになったのです。

この時から私はジムに夢中になりました。育ての母に運転してもらってジムに通う私は、常にジムの中で最も歳若く、最も弱い存在でしたが、それを恥ずかしいとは思わず、自分が何をしているのかもよくわからず、ジム内を松葉杖でぴょこぴょこ移動しながら自分自身を改善しようとしている14歳の子供である私の決意を、他のジム利用者たちは見ているだろうと思いました。人々が私の補助をしてくれたりウエイトを渡してくれたりするようになるのに、あまり時間はかかりませんでした。このことは、私にとってとても重要なことを教えてくれました。

成功とは、必ずしも何を達成したかということによって判断されるのではなく、自らが行うことに注ぐ努力と決意によるものです。とは言っても、正直なところ、もし私が強くなって筋肉も少しつき始めていることに気づかなければ継続していたかどうかはわかりません。最終的に、私は決意はプロセスの一部ではあるが、自分自身が何をしようとしているのかを理解していることもかなり重要であるということを学ぶことになります。

## 私のボディビルディングジャーニー

私は洞察力に溢れ、全てを理解し、初日からジムでも適切なことを行なっていたと言いたいところですが、真実は、数多くの人達が共感し理解することができるであろう旅路を経験しました。私は当時ティーンエイジャーでしたから、よりサイズが大きくなり強くなれば、見た目にも”ムキムキ”でバスケットボールもより上手くなる（そうです。またスポーツができるようになったのです！）という当時の私のゴールが達成できると思っていました。

これは、当時最も入手しやすかったトレーニング情報であるボディビルディング雑誌に没頭するということを意味していました。雑誌に掲載された巨大なビルダー達を見て愕然とした私は、彼らの行なっていることに従えば自分も彼らのようになれると思いました。当然ながら、ドラッグの使用やその他の数多くの要素については何も知らない、何事も可能であるとする目を輝かせた少年でした。

ですから、私は実行したのです！雑誌に記載されていたワークアウトを実行し、ジムで何時間も何時間も費やしました。何が起こったかは多分皆さんも想像がつくでしょう。年齢の割にかなり強くはなりましたが、雑誌で見たような巨大な筋肉をつけることはできませんでした。これには数々の要因が関わっているでしょう。最もわかりやすいのは、私が10代の半ばで、まだ身体的な成熟を達成しようとしている段階であったこと。他にも、バスケットボールを休みなくプレーし続けることが回復に影響を与え、筋肥大を困難にするというような要素もありました。そして最後に、私が従っていたのは、不備のあるプログラムであったこと。これは私が様々な記事を読み始め、重要なメンターに出会うまで変化することはありませんでした。

高校時代にティム・ラングという体育教師に出会いました。ラング先生は、地下にあるウエイトルームの監視もよく担当する普通の体育の教師だと思っていました。マークは、私を彼に紹介してくれて、彼がシカゴホワイトソックスのアシスタントストレングス&コンディショニングコーチであると解説してくれたのです。”ストレングス&コンディショニングって何だろう？”と考えた私に、ラング先生は、それが野球選手達のトレーニングをサポートをする実際の職業であることを説明してくれました。なんてカッコいいんだ！自分にぴったりの仕事じゃないか！と私は考えました。

ラング先生は私の熱烈な関心のみでなく、若さゆえの過度な熱意も見て取りました。私を過剰に興奮させるのではなく、彼は当時16歳の私に何冊かの本をプレゼントしてくれました。彼は私に、ダウNTOWNで開催されるACSMのセミナーに参加することも提案してくれました。もちろん参加します！私は、新しい筋構築のテクニックのいくつかを学べると思って参加をしましたが、そうではなく、身体や運動科学に関するその存在すら知らなかったようなコンセプトを聞いて自分の知っていた世界が吹き飛ばされるようでした。あの日、私は何が何だかわかりませんでしたが、トレーニングには、ただ単に筋肉をさまざまな角度から刺激して”疲弊までトレーニングする”

以上にもっと学ぶべきことがあるという事実を目を開くことになりました。実際、この経験は私の向学心の基礎を構築し私の将来の方向性を定めることにもなりました。



マッスル雑誌を読む少年から、それらの雑誌に我々のトレーニングシステムを掲載されるようになるのは夢のようです！



## マッスルメディア2000 エピファニー：啓示

2000年に生まれた人が、今年合法的に飲酒ができる年齢になったと聞くのは、なかなかハードなことですね！このような楽しい事実は、あなたが（私が）かなり歳をとったことを実感させますから。これに関してジョークをいうのは、インターネットが優位的な情報源になる前の時代、私は自身の人生を変えることになるマッスル雑誌にハマりはじめていたからです。

90年代に、ビル・フィリップスはEASという名称のサプリメント会社を設立し、“マッスルメディア2000”という雑誌をスタートしました。それは、他のマッスル雑誌とは異なり、栄養に関するライター達は、ファスティングやケトダイエットなどについての考えを書いており、私がその存在について学んだばかりであったストレングスコーチ達も数多く記事を提供していました。実際、その中の一人であるチャールズ・ポリクインは、最も人気のある投稿者であり、私がそれまでに学んだこととは全く異なる考えをシェアしていました。

そのうち、私はコーチ・ポリクインの指導する全てのセミナーに参加するようになりました。友人達が週末に旅行を楽しむ中で、私はこれらのプログラムに参加するようになったのです。コーチ・ポリクインがさまざまなレベルのアスリート達に、いかに強く機能的な筋肉を構築するかの方法について語るのを聞くことは、私の興味を強く惹きつけ目指すゴールもシフトし始めました。

かつて懂っていたプロのボディビルディングについての現実を学べば学ぶほど、その道のりに沿って進みたいというモチベーションは薄れていきました。強く、アスレチックで、より良いパフォーマンスができる筋肉を持つことが私の最終的なゴールとなりました。長年を通して、私はこのプロセスに関して更にもっともっと多くのことを学ぶことになり、様々に異なるタイプのトレーニングを経験し、これらのゴールをより実践的な方法で達成するための自分自身が納得できるシステムを開発することになります。



長年を通して数多くの素晴らしいコーチ達と共に関わることで、彼らのトレーニング方法にも影響を与えることができました。ロバート・ドス・レメディスのような素晴らしいコーチが、DVRTが単にファンクショナルな強さのみでなく筋肉にもいかに効果的であるかを理解してくれることは多くを語っています。

## 間違い

現在の時点まで早送りをすると、私は現在教育プログラムの指導者ですが、常に自分自身の成功をシェアするというよりも、多くの場合において自身の失敗をシェアすることが多いようです。理論上素晴らしく見える考えやコンセプト、あるいはメソッドも実際のコーチングに代わるものではなく、実際に人々をコーチングすることで何が上手くいき、何が上手くいかないのかを理解することができるのです。

最良のレッスンは、間違いをおかすという形で得られると考えています。それが、筋肉を構築する場合にも、筋肉の発達と無駄のなく強い身体の開発について、私自身や他のコーチ達が経験した影響の大きいエラートップ5をカバーしたかった理由です。これらの間違いをご紹介します！

### 間違い#1：非効率的なワークアウト／エクササイズ

数年前に、業界内のカンファレンスにおいてプレゼンテーションをする前夜、カンファレンスに参加していたコーチ達と共にソーシャルの場で話をしていました。この時、あるコーチが他のコーチに対してクライアントが孤立化したエクササイズ（いかなるものであっても）を行うことを許すことに対して激しく非難しているのが耳に入りました。これは私に、フィットネス業界において、いかに大きく振り子が揺れているかについて考えさせてくれました。

私のジャーニーでもお分かりのように、80年代から90年代中盤あたりまで、より優位なトレーニングの形式は孤立化したエクササイズでした。そして現在では、いかなるものであっても孤立化したエクササイズを実行すれば恥じるべきことであるというところまで変化しています。では、真実は一体何なのでしょう？そうですね。。。

もしあなたがプロのボディビルダーで、生活の全てがトレーニング、ニュートリション、リカバリーを中心に成り立っていて、長いトレーニングセッションから回復してトレーニングをすることを可能にしてくれるような”追加の”サプリメントへのアクセスがあるのであれば、孤立化したトレーニングは、より日常的なものになるでしょう。しかしながら、私が指導してきたようなアスリートや、一般人の場合、このケースには当てはまらず、トレーニングの多くを孤立化した動きで構成するのは単に非効率的なことになってしまいます。

現実の人々のほとんどは、トレーニングできる時間に制限があり、身体を枯渇させる現実世界でのストレスがあり、健康的なライフスタイルを維持するだけでも努力を必要としています。つまりこれは、私達が何に時間を費やすかにかなり具体的に必要があるのみでなく、何をしないかも具体的にしなければならないことを意味します。結局のところ、あるエクササイズにイエスということは、他のタイプのエクササイズにノーということでもあるのです。

もし私たちのゴールが、筋肉をつけるだけでなく、身体を感じ方を犠牲にせず現実世界での強さを構築することであるならば、私たちは、身体にある600個以上（これは誇張しようとしている数字ではありません）の筋肉を孤立化させようと試みるのではなく、そのフォーカスのほとんどを数多くの筋肉が同時に働くエクササイズに向けるべきです。それこそが、DVRTファンクショナルマッスルプログラムにおいて、その時間のほとんどをスクワットや、ランジや、多種多様なヒップヒンジの動き、プル、プッシュの動きに



全身の統合を学ぶことはほぼ全てのフィットネスゴールをより良いものにする。ジム以外の場所への強さのキャリーオーバーに注目する人たちにとっては特に。タイロン・ウッドリーのようなプロアスリートは、その価値を理解することで、UFCのオクタゴンにおいてもより強く戦うことができる。

フォーカスする理由です。そうすることで、より多くの筋群に影響を与え、トレーニングがより効率的で、現実世界におけるライフスタイルに合致したものになるからです。

だからといって、私たちのプログラムの中に孤立化した動きが全くないということではありません。そうではなく、ワークアウトのフォーカスで少し疲れたところで、少しひねりを加えた孤立化した動きを加えたりもします。ただ私たちの”孤立化した”動きは多少トリッキーでもあります。なぜなら、これらさえも常に統合されたものであるからです。ハーフニーリングやトールニーリングのような身体ポジションで、コア/股関節の筋群がより働かなければならない状態で、あるいは全身が貢献する状態でムーブメントを行うというように。例えば、アルティメイトサンドバッグ・グリップカールのようなエクササイズでは、ムーブメントの実行のために全身が関わる必要があります。コアと下半身が安定性を生み出さなければならず、アルティメイトサンドバッグのグリップの仕方のために、上半身もかなりアクティブになります。上腕二頭筋にフォーカスを向けつつも、他にもかなり沢山のことが起こっているわけです！

私たちの提供する孤立化した動きがワークアウトに占める部分は少ないのですが、身体をより健康でバランスの良い状態に維持することも目指しています。

## 間違い#2：より長いワークアウトがより良い

イントロ部分でもシェアをしたように、私はかつてジムでかなりの時間を費やしていました。大学時代でも毎回2時間以上の時間を容易にジムで費やしていました。ボディビルディングのプログラムはそれだけ時間がかかるものであったのも理由の一部ですが、それだけではなく”More is Better：より多ければより良い”と考えていたからです。そのうち学ぶことになったのは、多くの場合において私は身体をオーバートレーニングしていて、トレーニングがかなり非効率的になっていたということ。私はジムで自分の時間の大半を費やしていたのみでなく、と同時に自分自身を挫折させようとしていたのです！

DVRTファンクショナルマッスルに含まれるワークアウトのいくつかは、他のものよりも少し長めのものもありますが45分以上かかるものではありません。もしあなたが、バランス良い食事をして、よく眠り、自分自身のケアをしているのであれば、それ以上の時間は必要ありません。トレーニングセッションにおける全体のワーク量は重要ですが、更により重要なのは、それをいかに上手に行えるかなのです。

40代になった今、私のワークアウトは45分（これは長いワークアウトです）より長くなることはなく、今までよりも無駄のない筋肉のしっかりした状態を維持しています。数多くの筋肉をトレーニングする優れたエクササイズを強調することができ、責任あるライフスタイルと共に矛盾のないものであれば、ジムで永遠に時間を費やす必要のないことに気づくでしょう。

## 間違い#3：筋肉とファンクショナルストレングスの構築は同時に行うことができない

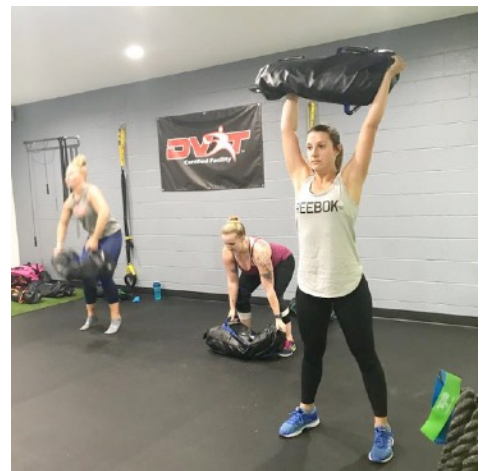
私がカンファレンスの会場で、孤立化した動きに対して他のコーチを非難していたコーチは、フィットネス業界においてさえ筋肉の構築とファンクショナルな動きの実践を同時に行えることを信じていない人たちの数多くの例の中の一つに過ぎません。これ以上真実からかけ離れていることはないのです！

無駄のない筋肉の構築とファンクショナルトレーニングは、それらを共に正しく行えば素晴らしく両立します。つまり私達が、スクワット、ヒップヒンジ、ランジ、上半身プッシュ、上半身プル、回旋、そしてロコモーションという人間の持つ7つの基礎的ムーブメントにフォーカスを向ければ、身体を健康に可動する状態を保ちつつかなり良い分量の筋肉を構築することができるわけです。

私達が目にする、より孤立化されたボディビルディングは現代のアイデアです。20世紀初期そして1960年代位まで、ボディビルディングとはより良い身体を構築すること、単に無駄のない筋肉質な身体のみでなく現実の世界において素晴らしいことができる身体を構築することを意味していました。例えば、有名なボディ

ビルダーのひとりであるフランコ・コロンボは、ボディビルディングの世界で素晴らしい名声を勝ち取った身体を持っていたのみでなく、体操のリングでのフロントレバーのパフォーマンスもでき、ストロングマン競技の選手でもありました。こういったことはより最近のフィットネスのマーケティングが始まるまでは、とても一般的なことだったのです。

DVRTファンクショナルマッスルは、これらの世界とも上手くブレンドするようにデザインされています。エクササイズ選択やプログラム構造を通して、筋肉の増強のみでなく動きも感じ方もより良くなるということを発見することになるでしょう。ファンクショナルトレーニングとは、サーカスの技を行うことではなく、真のボディビルディングも同様に身体全ての筋肉を孤立させることではないのです。



ファンクショナルな筋肉の構築はただ男性達がフォーカスを向けるものではありません。

#### 間違い#4：“本当の”筋肉を構築したければバーベルを使わなければならない

この考えの背景には、バーベルには他のどのツールよりも負荷重量を重くできることが多いということ以外に根拠はないのですが、ソーシャルメディアでよく耳にすることの多いアイデアです。バーベルは最も安定したフリーウエイトであるために、これは誤解されやすい表現です。ベンチプレスのようなシンプルなお例を見てみると、これがリフトするウエイトにどのように影響するかがわかるでしょう。ダンベルベンチプレスとバーベルベンチプレスを比較すれば、ダンベルの提供するわずかな不安定性のために、ほとんどの人は、ダンベルベンチプレスよりもバーベルベンチプレスの方が、より重いウエイトを扱えるでしょう。しかしながら、これをバックアップする科学はどこかに存在するのでしょうか？

研究者達は、バーベルとダンベルのオーバーヘッドプレスを、立位と座位でそれぞれ実行する際の筋活動を比較しました。彼らは何を発見したのでしょうか？

”結果として、最も1-RM筋力の低いエクササイズであったにも関わらず、最も安定性の要求度の高いエクササイズ（立位、ダンベル）が、三角筋の最も高い神経筋活動を示した。”(Saeterbakken et al. 2013)

この研究は、バーベルよりも重量は軽かったにも関わらず、ダンベルという形状の、わずかな不安定性を持つものがより多くの筋肉を使ったことを示しています。私達が筋肉の構築を考える時、その公式の一部として負荷重量のみを見ることはできないのです。ケトルベルやバンド、アルティメイトサンドバッグのようなツールを使うことは、様々な方法でウエイトを使用する数々の方法を与えてくれるのみでなく、より多くの筋肉を使うということについても議論することができるのです。

#### 間違い#5：筋肉をつけようとするのは馬鹿でかくなることを意味する！

この最後の間違いに関する議論について、女性のストレングストレーニングや筋構築の促進と関連づけて考える人が多いのですが、筋肉の構築という話をしようとする時に憂慮するのは女性のみではないということに気づきました。私と共にトレーニングしようとしてやってくる男性も女性も頻繁に言うのは、ボディビルダーのように大きくはなりたくない、ただ無駄のない引き締まった身体でエネルギーに溢れ、より良く動きたいということです。

現実として、人々がボディビルダーとして典型的に考える（例としてアーノルド・シュワルツネッガー）人達の身体のタイプは多くの人達が獲得できるものではありません。まず、人々は生活の全てをトレーニング



中心にして生きることはしません。私は、ボディビルダー達が自身の選択したスポーツのために示す規律を賞賛しますが、そのライフスタイルは多くの人たちが好むものでも目指すものでもありません。2つ目のポイントとして、彼らのように巨大なサイズに到達するためには、かなりの薬剤学的ヘルプが必要だということ（もしかすると、これが最初のポイントかもしれませんね？）。

プロのボディビルダー達が、彼らのトレーニングと身体を増強するためにドラッグを使用するだけではありません。何年も前、私はアリゾナ州スコッツデールのいくつかのジムで仕事をしていました。どちらのジムのロケーションにおいても、ゴミ箱の中に注射針を見つけることはそれほど珍しいことではなく、男性達がどのステロイドを好むかについて議論しているのを耳にしたこともあります。私の伝えたいポイントは、筋肉をつけようとして過剰に大きくなるという心配は、誰も悩む必要のない憂慮であるということです。非常に大きくなるためには、献身と遺伝子のサポートが必要です。そしてそれだけではなく、多くの場合において、その他の要素も関わってくるのです。

ジムにいるほとんどの人達は、ファンクショナルな筋肉をつけることを目指すべきです。筋肉とファンクショナルな筋肉の違いは何でしょうか？ほとんどの人達は筋肉の構築には通常2つの方法があるということを知りません。筋形質と筋原繊維。違いは何でしょうか？

筋形質の肥大は、細胞内の筋形質液のボリュームの増大であり、筋力の発達はかなり少ないものです。”パンプアップ”だと考えてください。これが、ボディビルディングのプログラムで皆さんが通常考える筋構築です。これに対して、筋原繊維の肥大は、アクチンとミオシンという収縮性タンパク質の数が増え、筋肉の実際の強さが向上すると共に筋肉のサイズも少し増大するというものです。私達が、よりファンクショナルな筋力を獲得するという事について話す時に多くの人達が考えることです。しかしながら、私たちはこれらのどちらかのみを選択する必要はなく、DVRTファンクショナルマッスルプログラムにおいては、これらそれぞれに価値があるということを強調しています。

## DVRTファンクショナルマッスルプログラムの使用方法

ファンクショナルトレーニングがいかにして私達の筋肉を鍛え、見た目を良くし、より良くパフォーマンスすることを可能にしてくれるのかについての理解が深まったところで、いかにDVRTファンクショナルマッスルプログラムが作られているのかについて解説しましょう。かなりの数のワークアウトがありますが、このトレーニングには目的があります。

それぞれのワークアウトは、段階的に積み重ねるように作られているので、ランダムにワークアウトを抜粋してスタートをしてしまうと、このプログラムの大きなメリットを見逃してしまうかもしれません。そしてまた、冗長性という結果につながるかも知れず、私たちの作成したプログラムの最適化から遠ざかってしまうことにもなり得ます。とはいえ、プログラムに柔軟性があります。

ワークアウトは4-6週間の”ブロック”の期間中実行するように意図されています。週に3から4のワークアウトを使用することができます（沢山行いうのが常に良いのではないということを忘れないでください）。最初の週は、適切なウェイトを見つけたり、ワークアウトのペースをどうするかを見つけたりなど、色々試してみることになるでしょう。この最初の週は学習段階となりますが、また異なる種類の4-6週間のトレーニングブロックからの再ローディングの週でもあります。



4-6週間という理由は、皆さんにワークアウトを繰り返してより良く動くことにフォーカスを向けてほしいからです。これらのムーブメントやツールは、バーベルに2.5kgずつ付け足したりラックに並んだダンベルを使うのとは異なるわけですから、どのようにして適切なウエイトを選択したかどうかを知ることができるのでしょうか？

それぞれのワークアウトにはレップ数とセット数の範囲が記載されています。これが、皆さんが適切なウエイトを使用しているか否かの確認に役立ちます。最初の週あたりは、最低限のレップ数でも難しいはずですが、最低数を下回るということにはしたくありません。より上手くなれば、より高いレベルでより多いセット数を実行できるのに気づくでしょう。もし全てのセットをより高めの範囲で実行できたり、あるいは更に何レップか追加できているという場合は、おそらく使用しているウエイトが軽すぎるのです。これらのツールのウエイトの変化は幅の大きなもの（多くの場合5kg程度）ですから、漸進のために、ウエイトの重量以外のものを使います。

例えば、もしあなたがアルティメイトサンドバッグのフロントロードスクワットを8-10レップX 3セット行うとすると、下記のシナリオはかなりノーマルなシナリオとして期待できます：

#### **第1週:**

第1セット: 9回

第2セット: 8回

第3セット: 8回

#### **第2週:**

第1セット: 9回

第2セット: 9回

第3セット: 8回

#### **第3週:**

第1セット: 10回

第2セット: 8回

第3セット: 8回

#### **第4週:**

第1セット: 10回

第2セット: 10回

第3セット: 8回



これは純粋に例にしかすぎませんが、適切なウエイトを使用していれば、より多くのレップ数を実行するようにゆっくりと構築することができる方法がお分かりになるでしょう。4-6週間後に全てのセットにおいて上限のセット数をこなせると必ずしも期待できるわけではありませんが、ワークアウトの記録を残して上記のような向上がわかるようにするべきです。

同様に、トレーニングにおいてどの程度の全体的な仕事量となるかを追うことができるようにセット数の範囲も提供していますが、これにはそれ以外の理由もあります。私たちの生活の全てがトレーニングを中心に展開するような完璧な生活を送ることは稀ですから、調子の良い時にはハードに頑張るといような柔軟性も幾らか持ち、また同時にベストな状態でない時にはいかに調節をするかのガイドを提供してくれるものがあることも重要です。レップ数の範囲もセット数の範囲と同様に使用することができます。

まず最初はセット数の下限でレップのゴールを達成することにフォーカスを置くことをお勧めします。全てのセットにおいて上限のレップ数を行うようになれば、そこで追加のワークを加えることができます。リカバリーは筋の成長のための鍵であることを忘れず、ただ単に身体を没頭させるよりも、一貫して賢くトレーニングをしてください！

## ワークアウトの読み取り方

全てのワークアウトにはアルファベットと数字が記載されていることに気づくでしょう。これはワークアウトの実行方法を伝える重要なものです。疲労はムーブメントに特化したものでもあり得るためトレーニングにおいてサーキットやスーパーセットを用いることでよりワークアウトを効率的にしています。例えば、A1のスクワットとA2のプルアップを見てみると、A1のスクワットを1セット行った後に指定された量のレストをとり、それからA2へと移行するというように。

アルファベットの文字は共にグループ分けされているエクササイズが何なのかを伝え、数字はそれらの実行の順番を伝えています。もしワークアウトにAとBのグループが含まれている場合には、まずAのグループの全てのセットを終了してからBのグループへと移行します。

ワークアウトに含まれているそれぞれのエクササイズは、UK在住のDVRTマスターインストラクターであるグレッグ・パーラキによるデモンストレーションビデオがついています。馴染みのないエクササイズやどのエクササイズがよくわからなくなってしまったという場合には、それぞれのエクササイズのグレッグのデモをご確認ください。それぞれのエクササイズに詳細なインストラクションを提供したいところではありますが、51のワークアウト、200個以上のエクササイズが含まれているので、これはかなりの数ですね！デモを見るだけで理解しやすいエクササイズを選択しています。不明な点がある場合は質問を下記までお送りください：

<https://kinetikos.jp/contact>

これらのワークアウトは非常に効果的であるのみでなく容易に実行できるようにデザインをされています。下記に、私達が使用しているいくつかのメソッドの説明を提供します。

## ラダー

動きの質の良さに注目し一貫したトレーニングが行えるよう、過剰に複雑なプログラムになってしまうのを避けることを目指したために、ほとんどのワークアウトはかなりシンプルでわかりやすいものになっています。これらのワークアウトの中にラダーというメソッドがあちこちで登場します。

ラダーをご存知の方もいらっしゃるでしょうが、これは筋構築のために、特に全身のエクササイズや、数多くのレップを一度に実行するのが難しいエクササイズにおいて質の良いボリュームを構築する素晴らしい方法です。

例えば、プルアップやそのバリエーションは、ほとんどの人にとって10レップを1セットで実行するのは容易ではないエクササイズです。そのためにラダーを使用して全体の仕事量を積み重ねるようにするのです。下記に示しているのは、2つのエクササイズ（同じムーブメントパターンや優位に働く筋肉のフォーカスが重複しないもの同士）を組み合わせたラダーの例です。

**フロントロードスクワット：1/2/3/4/5**

**プルアップ：5/4/3/2/1**



上記の例では、1セット10回程度できるウエイト（スクワットのように外部負荷を使用する場合）を使用し、シリーズは下記のように進行します。フロントロードのスクワットを1レップ行い、レストなし、または最小限のレストでプルアップを5レップ行います。ここでもできるだけ少ないレストで即座にスクワットを2レップ行う、というように進みます。最後のプルアップ1レップが終了すれば、指定されたレストをとります。

なぜラダーを使うのでしょうか？1セットで15レップのプルアップを実行すると言えば、多くの人にとって不可能のように思えるでしょう。しかし、このような形でラダーを使用すれば、合計で15回のプルアップを実行することができ、筋発達と更なる筋力の構築を促進するのに十分な仕事量が蓄積できるのみでなく、質の良い動きに注目することも可能にしてくれるのです。



ラダーは、よりファンクショナルな筋肉を構築する素晴らしい方法であるのみでなく、よりチャレンジ度の高いエクササイズのプロGRESSIONを構築し、私達が推奨しているトレーニングツールを最大限に活かすこともできます。

## なぜこれらのトレーニングツールを使うのか？

バーベルセットやラック、各種ダンベルといったツールではなく、なぜここで推奨しているストレングストレーニングツールを使用することになったのでしょうか？前述した通り、主な理由は、これらのツールは素晴らしい多様性を提供してくれるのみでなく、見た目もよくより高いレベルで機能することもできる身体を構築することを可能とするユニークなトレーニングストレスを提供してくれるからです。ただ、これらのツールを選択するにあたって、他にもモチベーションはありました。

私たちは、素晴らしいフィットネスが、大きなジムに所属する会員のみが得られるべきものであるとは信じていません。私達が目にしているトレーニングツール（ケトルベルやバンドやアルティメイトサンドバッグなど）の多くの優れた側面の一つは、一般のジムをより良くするものであるだけでなく、これらいくつかがあるだけでどこにいても素晴らしいジムにしてしまうことができるということです。現代のフィットネスのムーブメントが始まった頃そうであったように、フィットネスは使用可能なツールや場所に制限されるものではないのです。

必要なツールの数量にかなりのデマンドを置く必要はないのですが、最低でも重量の重めのアルティメイトサンドバッグと軽めのアルティメイトサンドバッグ、軽めのスーパーバンドと、軽め&重めのケトルベルのセットを所持していることをお勧めします。もし更にこれらの各種ツールにアクセスできるのであればそれは最高です！しかしながら、私たちは自宅でのトレーニングをする人もジムに行ってトレーニングをする人と同じような経験ができることを念頭に置いて、このプログラムをツールに依存しすぎなくとも良いように、かなり努力をして作成をしました。

最後に、プルアップバーを所有していない人やプルアップ／チンニングを行えない人がいるかもしれないということを認識しています。それがバンドプルダウンという代替えを括弧内に記載してある理由です。常に誰もが、今現在可能なレベルでこれらのワークアウトを実行することができ、成長の可能性を理解することができることを望んでいます。



## プログラムにおけるテクニックの最適化

このプログラムのオプションを最大化するために、過去にそれほど強く強調していなかったコンセプトのいくつかを採用しています。具体的にいうと、オフセットグリップについてです。アルティメイトサンドバッグで片腕のエクササイズを行う明白な方法を知らないという人もいるでしょうが、実はオフセットのグリップによってそのオプションがあるのです。

例えばケトルベルを1つ使用するのとオフセットポジションの違いは、反対側でテンションを生み出すことでコアの安定性を助け更なるプログレッションを積み重ねることができるということです。これはよりチャレンジの度合いの高い環境やより高度なムーブメントへと進む際、驚くほどの助けとなります。当然ですが、オフセットグリップの使い方には、多くの人たちが理解をしていない特別な方法があります。

オフセットグリップを理解することは、大きなサイズのアルティメイトサンドバッグになぜエンドハンドルがないのかの説明を助けることにもなります。まず、大きなサイズのUSBの両端にハンドルをつけてもグリップとしては幅広すぎて、ほとんどの人が肩や腰部に不必要なストレスをかけず安全にプレスをしたりロウイングをしたりするには、その目的に適していないということ。そこで何ができるかというと、端についているフラップを丸めて外側のシェルと共に分厚いグリップを作り手とコアとのコネクションの構築を助けることです。

そうなのです！私達のグリップと肩、広背筋、コアには、ディープフロントアームラインとして知られる直接的なコネクションがあります。そしてリサーチからも握力とローテーターカフの強さとの直接的な関連性も示されています。では、どのようにしてこのメソッドを使うのでしょうか？

重要なのは、外側の端についているフラップを直接掴むのではなく、丸め込んで外側のシェルと共に分厚いグリップを作ること。掴もうとする側の砂を少し反対側へシフトする必要があるかもしれませんが、とても使いやすいのです！小さいサイズ（パワーやコア）のアルティメイトサンドバッグを使用する場合は、外側のハンドルを使うことも、USBのシェル自体を掴むこともできます。



ではこれ以上もう躊躇することなく、素晴らしいワークアウトをスタートして自分自身のBetterを見つけましょう！