

# DVRT™ レベル1 認定



**JOSH HENKIN, CSCS**

DVRT.JP

## DVRT 認定コース免責条項：

この免責条項はこのコースの利用を律則するものである。このコース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。

このコース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り得ることを注意した上で、自己責任を持って参加すべきである。

上記を理解した上で、ストレンクス&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。

コース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ッグトレーニングの情報を含む。含まれる情報はアドバイスではなく、またそのように取り扱われるべきではない。

コースの内容に関して、また特定の成果や結果などに関して、コース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



ジョシュ ヘンキンは、10代の半ばに足首の怪我を経験したことをきっかけに、フィットネス、およびパフォーマンストレーニングに関心を持つようになりました。医師から、以前と同じような歩行ができない可能性を宣告されたジョシュは、怪我からの回復だけではなく、彼が初めて熱中したスポーツであるバスケットボールに復帰するための手段として、ストレングストレーニングを紹介されました。

その後、ジョシュは正常に歩行できるようになっただけでなく、バスケットボール選手としてのキャリアを復活させ、パシフィック 10 カンファレンスのチームで試合に

出場するまでになりましたが、腰部に深刻な損傷を負い、バスケットボール選手としての選手生命は絶たれてしまいました。ジョシュの将来の健康は再び不安に満ちたものになりましたが、ここでくじけることはありませんでした。それどころか、ジョシュは、パフォーマンス プログラミング、コレクティブエクササイズ、および、ポストリハビリの分野でトップクラスのコーチを探し始めました。

健康、および、パフォーマンスについて理解したいという強い信念のもと、可能な限り多様な方法を学び習得したことが、彼をストレングス&コンディショニングの道へと導きました。ジョシュは、自分自身の怪我が治癒し、生活の質が改善していく中で、自分以外の人たちにも同じ経験をして欲しいと強く思うようになりました。

ジョシュは、ただ「正常な状態」に到達するだけでは満足しませんでした。常に上昇志向を持つアスリートである彼は、新しい挑戦を求めました。数々の整形外科的損傷を患ってきたのにもかかわらず、ジョシュは、革新的なプログラムの作成に取り組み、その結果、初めて参加したストロングマンコンテストで優勝し、その他にも二つのコンテストとオリンピックリフト競技に参加することができました。

そして2005年、後にアルティメイトサンドバッグ トレーニング プログラムの基となる「サンドバッグ ファンダメンタルズ」を発表しました。これは、非常に人気を博した電子書籍であり、ストレングストレーニングとコンディショニングの観点から考案された最初のサンドバックである、アルティメイトサンドバックの開発の基盤となりました。

ジョシュは、単にツールを開発するだけでは満足しませんでした。なぜなら、アルティメイトサンドバッグ トレーニング プログラムにとっては、教育こそが重要な要素だったからです。教育を重視したことが、サンドバッグ トレーニングの初の体系化につながり、後に革新的なダイナミック バリアブル レジスタンス トレーニング プログラム(DVRT™)となったのです。

DVRTは、メンズヘルス、マッスル&フィットネス、オキシジョン、シェイプ、フィットネスRX、ウィメンズヘルス、メンズフィットネス、ウォールストリートジャーナル、その他多くの主要な雑誌に取り上げられてきました。

ジョシュは、現在、海外から講演の依頼が殺到するスピーカーであり、10を超える国々の指導者たちに彼のコンセプトを伝達しています。彼が開発したプログラムは、軍のエリート部隊、プロスポーツチーム、そして、世界中のトップレベルのフィットネス施設で採用されています。

## ダイナミックバリアブルレジスタンストレーニング(DVRT™)の概要

DVRT™ では、スタティック (静的) ではない内部負荷がかかるトレーニング器具を使用します。内部負荷には、水、砂など、様々な素材を使用することができます。大事なことは、ウェイト自体が静的ではなく、シフトするため、安定性に欠けるトレーニング器具になるということです。しかし、これはDVRT™ システムのほんの一部にしか過ぎません。DVRT システムの最も重要な構成要素は、プログラムの原則そのものにあります。

- **筋肉よりも動き：**これ自体は新しい概念ではありませんが、実際のプログラムに有効に導入されている例は少数です。ほとんどのプログラムが、「ファンクショナル」というスペクトラムのいずれかの端に偏ってしまっています。一端は、「ファンクショナル」なエクササイズがあまりにも複雑過ぎて、実施も、プログレッションも十分に実現できないプログラムです。スペクトラムのもう一端は、実際にストレングスを向上する「ハードコア」なリフトに重点を置いていますが、大抵の場合、そういった動きをするための準備が不足しています。このようなプログラムを指導する人の多くは、非常に似通った動きのエクササイズを繰り返すにとどまり、せいぜいトレーニング器具を変えることしかせず、神経系の発達に関しては、まったく注意を払っていません。
- **漸進的過負荷：**これは、どんなトレーニング プログラムにおいても不可欠な要素ですが、ほとんどの指導者は、未だに、バーにウェイトを追加するか、よりサイズの大きいダンベルを持つことだけで事が足りると思っています。このようなトレーニングテクニックは、適切なプログレッションと長期的なトレーニングの成功を確実にするために適用できる数多くのテクニックの一つに過ぎません。
- **単純さと複雑さの混合：**新しいクライアントに対して、早すぎる段階で、非常に高度なエクササイズをさせようとする指導者や、プログレッションの計画をしていない指導者がよく見受けられます。どちらの指導者も理想的とは言えません。高度なエクササイズに進むためには、その前段階となるエクササイズを十分に習得していることが前提ですが、プログレッションのバリエーションを加えるまでに、時間をかけ過ぎてはいけません。複雑性には、プログレッションを妨げてしまう可能性のある、エクササイズの急速な発展以外にも様々な形があります。
- **クライアントのそれぞれのニーズに対応する：**クライアントを画一的なトレーニングメソッドに当てはめようとする指導者があまりにも多すぎます。クライアントにとって最適かどうかということよりも、その「メソッド」の厳密なフォームができているかを確認することが重要になってしまっているのです。クライアントの目標、そして、能力レベルに応じて、トレーニング方法は大きく異なります。このような考え方に同調するコーチはたくさんいるのですが、実際に適用できているコーチの数は少ないのが実情です。

DVRT はまた、非常に高価な器具や 100 万ドルのトレーニング施設がなくても、多くのことを達成することができることを教えてくれます。これは、ケチったり、「自分で道具を作る」ことではなく、多くのクライアントの役に立つように、器具やトレーニング方法についての賢い選択をするということです。

現代のトレーニング施設には、古いものと新しいものが混在しています。やみくもに「伝統的スタイル」のコンセプトをそのまま取り入れてしまうのは、最新のアイデアを適切なリサーチなしに取り入れてしまうのと同様に、有害になり得ます。

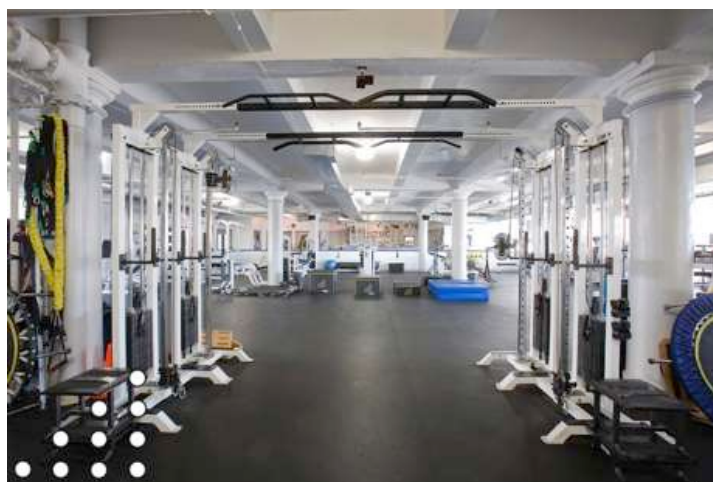
## 現代のトレーニング施設



最近のフィットネス業界の中で、トレーニング施設が現在とは異なっていた時代を「思い出そう」という傾向があるのは素晴らしいことです。当時のジムには、この写真のような器具しか装備されていませんでした。これは本当に優れていると言えるのでしょうか、それとも、ほとんどの指導者に劣等感を抱かせるようなスーパージムに対する反作用の結果なのでしょうか。

最終的にトレーニング施設に備えられる設備と、優先される設備は、2つの異なる考え方なのかもしれません。

また、可能な限りすべてのトレーニング器具を備えた「スーパートレーニングセンター」もあります。「最新」で「最高」の器具がない小規模の施設は、こういった施設を見て、今のままでは不適切だと感じてしまいます。



どちらが正しいのでしょうか？私は、最小限の器具でも多くのことを達成することができると考えていますが、同時に将来達成できることを振り返るのではなく、前も見なければいけません。

アスリートが、昔よりも大きく強くなっているという事実は、現在のトレーニング方法がパフォーマンスに多大な影響を与えているということを、ある程度示唆しています。同時に、このようなトレーニング方法が、一般の人たちに十分に提供されていないのも事実です。時間の拘束や質の高いコーチングは、プロアスリートが受けるトレーニングを一般の人から遠い存在にしています。高齢者、週末アスリート、および、プロアスリートが行うトレーニングの種類は、トレーニングのレベルによって異なるものであるべきですが、トレーニングメソッドそのものは共通であるべきです。

このことは、トレーニングセンターにどのような影響を与えるのでしょうか？プロアスリートでさえ、「より重く、より大きく、より速く」という考えを刷り込まれています。結果として、彼らのフィットネスとパフォーマンスはさらに解離することになりかねず、より多くの専門的なエリートプログラムがDVRT™ プログラムで解説しているのと同じ概念を受け入れるようになっていることから、このようなトレーニングメソッドが必要なのは明らかです。



## DVRTの起源

ただの一時的な流行なのか、それとも、残っていくものなのか。トレーニングメソッドやツールの有効性を判断しようとするときに、私が自分自身に常に問いかけている質問です。「古い時代の」ストレングストレーニングツールの多くが、なぜ今、復活しているのでしょうか？それは、これらのツールが、実際に強力な結果をもたらし、幅広い多様性を提供しているからでしょう。

私がサンドバッグトレーニングに魅せられたのも、まさしく同じ理由です。皆さんは指導者として、クライアント、そして、自分自身に「より良い方法」を探し続けていると思います。何がより良い結果を生み出すのでしょうか、どうやったら時間をより有効に活用することができるのでしょうか、どんな方法が楽しさとチャレンジ性を同時に実現できるのでしょうか？

当時、私は色々な種類のトレーニング器具を試しながら、常にこれらの問いに対する答えを探していました。私には自由に使うことができる「玩具」がたくさんありました。ケトルベル、バー、タイヤ、吊り輪、大槌、そりなど、トレーニング器具として記録に残っている器具はほぼ全て持っていました！

これらの器具は、良かったのでしょうか？もちろんです。でも、研究が終わったという気持ちになったわけはありません。それぞれのトレーニング器具から、私自身の長所と短所について何かしらの新しいことを学ぶことはできましたが、ストレングストレーニング、コンディショニング、そして、動きについて、サンドバッグ以上に多くのことを学べる器具はありませんでした！

サンドバッグに興味を持つようになったきっかけは、ブルックス キュービック氏の『Dinosaur Training (恐竜トレーニング)』を読んだことでした。本格的なストレングストレーニングを専門的に説明しているこのユニークな本の中の、ある章全体が、サンドバッグトレーニングについて書かれていたのです。

サンドバッグについて書かれたこの章の最初の段落に、注目を引きつけられました。

「恐竜は、重いバーベルは効果的だが、本当の酷使に耐えるトレーニング器具としては、初歩的なものに過ぎないことを知っている。真の意味で、恐竜のように強靱になりたければ、均衡が取れたハンドル付きのバーを持ち上げるだけでなく、丸太、樽、重いバッグなどを取り入れて、トレーニングの枠を広げる必要がある (特に重いバッグと樽)。」 -(Kubik, p.112)

なるほど、興味深い。私はかつて、これほどの熱意を込めてこのような種類のトレーニングを語る人に出会ったことはありませんでした。しかし、「ハードコア」、「タフ」であることは置いておいて、なぜでしょうか？何か違うものになりたいから違うことをやる、単純に難しいから困難なことをやるというのは十分ではありません。必ず理由があるはずです。ブルックスはこう続けます：



「大きくて嵩があり、変わった形をしていて、扱うのが困難でやっかいな物体を持ち上げることによってのみ、本当の意味での強さとパワーを得ることができる。身体的な戦いやコンタクトスポーツに必要とされる強靱なパワーを発達させることに関して、バーベルは、重たい樽やサンドバッグにはかなわない。バーベルをコントロールするのは簡単すぎる。バーベル以外に、どんな方法を試みてもコントロールできないような重たい物体を使用する必要がある。それも、特性上、今までの決まりきったリフティング器具に分類されないような物体でなければならない。」 (Kubik, p.112)

このシンプルな説明は、ストレングス、および、フィットネスのパフォーマンストレーニングの領域において、深い意味を内包しています。これは、誰かが、バーベルが筋力を強化する最善の方法ではないという意見を表明したという数少ない事例のひとつです。結局のところ、バーベルは、一番ウエイトを扱うことができる道具です。ウエイトは、真のストレングストレーニングにおいて本当の差をつける唯一の要素ではないということでしょうか？

## 不安定性の役割

1990年代の後半から「バランス」と「ファンクショナルトレーニング」は、これまでにない高い注目を集めるようになりました。身体の安定筋を向上させることを目的にして、クライアントを不安定でグラグラするような物体の上に立たせている指導者を見かけることもよくありました。

安定筋とは通常、関節に安定性と統合性を与える役目を果たす小さな筋肉群を意味します。より臨床的な定義では、安定筋とは、ある関節を安定させることで、ほかの関節で必要な動きが行えるようにする筋肉群であると説明されます。安定筋は、特定のリフティングにおいて筋力を制限したり、複雑なスポーツのパターンにおいて障害を予防したりする役目を果たすため、非常に重要です。

このような安定筋のトレーニングに時間を費やすべきなのは明らかです。しかし、安定筋だけのトレーニングを行うことはできませんし、どの筋肉が安定筋として働くかは動きによって変化します。1990年代の後半に出てきた「ファンクショナル」および「バランス」トレーニングという概念は、不安定な環境に身体を置くことで、小さな安定筋群を活性化させ、強化することができるというものでした。

しかし、研究ではこれとは異なる結果が報告されています。2009年にウィラードソン、フォンタナ、ブレッセルにより実施された研究では、様々な強度で、不安定な物体の上でのトレーニングと地面でのリフティングとが比較されました。その結果は、とても興味深いものでした。不安定な物体の上でのトレーニング方法は、広く認知され強い支持を得ていたのにもかかわらず、研究者たちが発見した内容は驚くべきものでした。

「最新の研究では、BOSUバランストレーナーを使用することで優位な結果が得られるということは証明されなかった。そのため、フィットネストレーナーは、前述のリフティングのいずれも、安定した地面で行っても、コアの筋力のトレーニング効果が失われることはない、ということを確認する必要があります。」

指導者や治療家の多くは、この結果を知ってがっかりするかもしれませんが、マーケティングではなく科学が証明する事実が重要です。それでも、安定筋をトレーニングで強化するという概念自体は正しいものです。この目標はどうやって達成すれば良いのでしょうか？

## 空軍で学んだこと

より多くの指導者が、不安定な物体の上に立つことの有効性が非常に限定的であることを理解するにつれ、より効果的な方法が他にあるはずだと考えられるようになりました。空軍のストレングストレーニングのヘッドコーチであるアレン・ヘンドリックは、ストレングストレーニングとコンディショニングの固定観念を変えたリーダーの一人です。高い評価を受けている『NSCA ジャーナル』誌で、ヘンドリックコーチは、以下の内容を記載しています。

「特殊性という概念を適用するのであれば、流動的な抵抗を利用したトレーニングは、静的な抵抗のみを利用したリフティングと比較して、スポーツにより特化した方法であると言える。なぜなら多くの場合、アスリートは静的抵抗よりも(対戦相手という形の)動的抵抗に直面するからである。さらに、動的な流動抵抗には、安定性とコントロールがより求められるため、このような種類のトレーニングにより、関節の安定性が向上し障害の可能性が低下すると考えられる。」(NSCA Journal, Vol.25 Number 4)

ヘンドリックコーチの主張は、グラグラする不安定な物体の上に立つよりも、現実世界により即していると考えられます。動的な抵抗を扱う場面は、子供、家具、食料品、洗濯物などを持ち上げたり、荷物を運んだり、その他様々な状況で見られます。アスリートではどうでしょう。アメリカンフットボール、ラグビー、武術、レスリング、ラクロス、ホッケー、バスケットボール、その他様々なスポーツにおいて、動いている対戦相手と戦わなければならないすべての選手にとっても同様ではないでしょうか！



このようなトレーニングに、サンドバッグが最適な選択であると思われる根拠は何でしょうか。サンドバッグ以外の筋力トレーニング用器具は、バランスが取れ、比較的安定しています。

バーベル、ダンベル、ケトルベル、メディシンボールも、持ち上げた時にその形状や負荷が変化することはありません。その重心は、器具としての安定性を保つよう優位なポジションにあります。サンドバッグは、これらとは対照的で、エクササイズの反復ごとに、サンドバッグの重さも形もシフトします。これは、全く同じ反復が二回とないことを意味します！

伝説的な鉄人であるスティーブ・ジャスタは、この変わった物体のリフティング効果を、以下のように支持しています。

「...リフティングするのが一番大変なウェイトは何かって？...扱いにくいバルクのあるウェイトほどリフティングが難しいものはないね。その理由？それは、身体全体を交差するように、もっとも困難な角度から筋肉群に高負荷をかけ、大きくて力のある大きな筋肉群を速やかに自動的に連結させると同時に、すべての小さな安定筋群を刺激するからだ。」

## 強くて不安定

サンドバッグが実際にもたらす強力な効果は、他のどんなトレーニング器具でも実現することができないため、ストロングマンやレスラーなどのトップアスリート達の間では、扱いにくい、思い通りに動かせない、といった特性を持つサンドバッグの人気の高まってきました。

シフトするウェイト、および、サンドバッグの形状は、すべての筋肉群を調和して、一つのピースとして動作させます。これは、身体がより効率的に、強くなることを意味します。また、身体はファンクショナルな動きのパターンにおいて動きを協調させる方法を学ぶことができます。サンドバッグ内でウェイトがシフトするため、サンドバッグのどんな標準的なエクササイズを行う場合でも、常に身体全体を働かせなければならないからです。

つまり、サンドバッグは、股関節、コア、上半身、下半身、そして、その間に位置する部位すべてに、強く作用するということになります。サンドバックを使ったトレーニングは、これらのエリアに素晴らしい強化



をもたらすのみでなく、さらに重要なのは、大半の人が弱いポジションと動作面において、強くなれるということです。



ストレングストレーニングのコーチであるスティーブ・モリス氏は、強靱な肉体を持つアスリートであるアメリカンフットボールの選手を指導してきました。モリスコーチは、サンドバッグを使用したワークアウトを重要視していますが、その理由を次のように述べています。

「サンドバッグは、「強さの漏れ」を解決するために大変有効である。フットボール選手やアスリートのトレーニングでは、強さに漏れがあることは許されない！漏れ＝怪我、ピークパフォーマンスの欠如。ウエイトルームで強くても、フィールドでその強さを発揮できない選手が多すぎる。サンドバッグを使用すると、ウエイトルームでの強さを維持しながら、すべての穴（一般的に指摘される問題点は、腹斜筋の弱さと、半端な角度での肩の弱さ）を埋め、アスリートとしての能力を飛躍的に向上することができる。

スポーツとは、ウエイトリフティングを完璧な軌道で行うだけのものではない。あらゆる関節角度、あらゆるボディポジションで、強さが必要である。サンドバッグは、ほとんど生き物のようであるため、すべての関節角度やポジションを使わざるを得なくなり、それによって強くなれる。機能的な強さが欲しい？そうだとすれば、サンドバッグのリフティングは欠かせない！」

ほかのトレーニング器具では、サンドバッグの代わりにはならないのでしょうか？あるリフティングを「体に覚えさせる」と、その特定のリフトに限っては上達しますが、モリスコーチの上記の言葉どおり、それが必ずしも良い効果に繋がるとは限りません。

## 地面から築きあげる



ギリシャの彫像を見ると、人間の形体について多くのことが分かります。こういった古典的な人体の彫像からは、身体があるべき対称性、強い体幹部と下半身によってもたらされる強さが見て取れます。現代の強さの基準は、多くの場合、厚い胸と太い腕によって表現されますが、実際には、このような体格の大半は見せかけであり、実質的な強さを伴ってはいません。

歴代の最も偉大なストロングマンの一人として称賛されるハーマン・ゴナーは、人間の強さを試す真の方法とは、どれだけの重さを床から持ち上げ、頭上に移動し、そのまま運ぶことができるかを見ることだと考えていました。この考え方について反論するの

は易しいことではありません。なぜなら、昔のストロングマンの多くは、この方法を実行して、現代のアスリートも成し得ることが難しい偉業を達成したからです！

床にあるウェイトを持ち上げることは、多くの人にとって脅威に映ります。「腰を傷めないだろうか？」というのが、よく聞く一般的な反応でしょう。しかし、日常生活では、床から荷重のあるものを持ち上げなければならないことはよくあります。子供、食料品、家具を持ち上げることをはじめ、その他多くの状況において、持ち上げるという動作は、生活の質を維持するために不可欠です。床から物体を持ち上げる能力が不足していると、長期的にケガをするリスクが増大し、日常的な行動の選択肢が限定されることになりかねません。



## ヒンジパターンの構築



## デッドリフトの先へ



「バーを使うトレーニングの時間は減らすべきである」、待ってください、結論を急ぐ前に、これは私の言葉ではありません！皆さんが怒り出す前に伝えたいのですが、実はこの言葉は、脊柱の健康に関する研究で業界随一の尊敬を得ているスチュアート・マックギル博士の言葉なのです。

そうです、ロードアイランド（アメリカ東部の街）で行われたカンファレンスで、スチュアート・マックギル博士が述べたのです。ほぼ全てのストレングスコーチと本気のストレングスアスリート達が参考にし、尊敬するその人です。でもどうしてでしょう？本物の鉄を挙げるリ

フターたちが馬鹿にする、いわゆる「ファンクショナルトレーニング」の記事のように聞こえますよね？

正直に言って、2013年にこの考えを聞いていたら、私もそうやって馬鹿にしていたでしょう。私が恋に落ちたストロングマンのように、スポーツのために重いバーベル挙げを行っている人にとっては特にそうだと思います。それでも、この同じトレーニングの経験が、先ほどの1文が実際に正しいということに気づかせてくれ、新しい世界を見せてくれる強烈な教訓になりました。

事実、「なぜデッドリフトをするのか？」は、私がコーチやリフターに尋ねるお気に入りの質問のひとつになりました。様々な解釈がありますが、その議論の背景に強さがありますか。おそらく一番重要なことですが、デッドリフトの価値を議論することは、政治や宗教を議論するのと同じようなものであると思います。様々な意見に耳を傾け、デッドリフトがあなたにとって本当に正しいエクササイズなのかについて深く追求してみましょう！

### 理由1：「強くしてくれる」

強さには、最も曖昧な定義と基準しかありません。ダン・ジョンは、ストレングスコーチの仕事は「人々を強くする」ことだという大切なポイントを主張しています。しかし、それが意味することは幅広く、トレーニングの目標に密接に即している必要があります。

多くの「ジムアスリート」は、デッドリフトを強さの指標としています。計るのが容易なため、そうするのが簡単なのです。それでもその指標は、ストレングスをどう定義するかに拠ります。大抵の場合、どのくらいの重さを挙げることができるかが指標です。そのため、「強さ」は負荷を指標とするようになりました。それは理にかなっているように思えますが、レスラー、体操選手、武道家のように、強くてもジムの中での競争では勝つことができないアスリートはたくさんいます。

デッドリフトは、安定していて、予測ができ、型にはめるのが簡単な動きですが、スポーツや日常生活のほとんどの活動における強さを計るのに良い指標なのでしょうか？強さを「機能的な」活動に相関性を持たせようとするのなら、その指標の中で、より正確に身体を刺激するドリルを開発する必要があります。これは、私がマックギル博士やその他の著名な人々の研究から得た解釈です。機能的な強さにより関連のある指標は、次のような基準を満たしている必要があるでしょう：

## 安定性の指標

- ・ 下腿/足首：見落とされがちですが、足や足首は、膝、臀部、腰部、さらには頸椎のアライメントにも影響を与えます。
- ・ 股関節の安定性：「健康的な臀部のパターンは腰背部を守るために必要である」(McGill, 2004)

## 異常な運動パターン

- ・ 「臀部記憶喪失」：臀部の複合体を適切に発火できないと、ハムストリングや脊柱起立筋が動きを代償し、股関節伸展の際に腰部により大きなストレスがかかります。

「機能的な強さ」は、こういった要素を段階的に組み合わせた結果築かれるものです。強さの指標としてデッドリフトのようなリフティングを使うことが問題なのは、こういった要素を隠したり、代償したりすることが簡単だからです。そのため、私たちは、そのリフティングが本当に「機能的な強さ」の指標として正確なのかを考えなければなりません。

## 理由2：「とても機能的」

デッドリフトは、日常生活の機能に繋がる要素が多いという主張があります。実際には、デッドリフトをスポーツや日常生活の機能に結びつける過程には、不足している点がたくさんあります。

- ・ 一面優位の動き：デッドリフトはフリーウエイトの動きでありながら、パフォーマンスやデザインの観点で考えると、矢状面一面優位の動きに過ぎません。しかし、日常生活やスポーツでは、多くの動作面で動き、安定させることが求められます。マックギル博士によると、腰部の問題の多くは最大筋力ではなく、筋持久力と不適切な運動パターンにあります。デッドリフトは安定した、決まりきったエクササイズであるため、代償パターンを構築するのが簡単であり、腰部の健康にとっては有害にもなり得ます。

スポーツパフォーマンスから考えても、デッドリフトは、その優位性を簡単に失ってしまいます。生体力学の伝説的専門家であり、ソビエトのスポーツコーチ達と交流を持った最初のアメリカ人コーチの一人であるマイケル・エシス博士は、ロシア人は怪我の主要な原因を二つ発見したと言いました。

- ・ 過剰な可動域-遠心性負荷 (Yessis, 2008)

「スポーツパフォーマンス」のトレーニングでは、デッドリフトに頼りすぎると、この二つの要素が十分に強調されないために、間違った方向へ行ってしまう可能性があります。事実、多くのコーチがデッドリフトの遠心性要素を一斉に取り除いてしまっています。

## 理由3：「ポステリアチェーン（後部連鎖）に働きかける」

パワーやストレングス（強さ）のために「ポステリアチェーン（後部連鎖）」の働きを追求する議論があります。ストレングスやパワースポーツにおいて、ハムストリング、臀部、腰部が協働して発揮する凄まじいパフォーマンスは卓越しています。それにも関わらず、私たちはこの後部連鎖を真に達成するための唯一の方法をデッドリフトに頼ろうとしているのです。

デッドリフトのヒップヒンジは、腰部の健康状態の維持、及びパフォーマンスにとっても重要であり、欠かせない動きです。動作に負荷を加えていくに連れ、デッドリフトの重点が潜在的に失われることがあります。パワーリフティングのエリート（デッドリフトにおいて欠かせない筋肉のコーディネーションを有している）の中でも、関節への負荷のかかり方には大きな多様性があります。(Cholewicki, 1991) トレーニングプログラムの中でたまにデッドリフトを使う人ではなく、エリートのパワーリフターでも、です。



多くのリフターやコーチは「最適な強さ」という概念を忘れてしまっています。これは、負荷を上げていくと、ある時点で、選んだ重さがパフォーマンスの目標につながる成果をもたらすのに十分ではなくなることを意味しています。トレーニングをしているアスリートにとって、デッドリフトを200kgから220kgにする努力は、動きの技術においては重要であっても、パフォーマンスにおいてはほんの少しの利点しかないことを自覚することが非常に大切です。パワーリフターではない場合、プログラミングや特定のリフティングに費やす時間、負荷をかける指標において、同様の決断が求められます。脊柱を圧縮しない動きで、これと同じ、または同様のポステリアチェーンのトレーニングを作り出すことはできるのでしょうか？

#### 理由4：「重いものを挙げるのが好き」

この点について議論はできませんし、する気もありませんが、地面から大きな重りを持ち上げることは楽しいです。楽しみとしてもやっているのです！しかし、負荷をどんどん上げるにつれ、より多くの時間をウォームアップや、準備、コレクティブエクササイズに費やす必要があります。実際のトレーニングよりもそのリフティングのための準備や、リフティングによるダメージからの回復に、より多くの時間をかけているように感じます。



自分自身が愛する方法やドリルをクライアントに行わせることは、コーチとしては罠にもなります。しかし、私たちが批判的な目でプログラムを見ることができれば、今よりもっと効果的なプログラムを作成することができ、マックギル博士が最も大切なものとして提示した、上手に動く、強くなる、という目標を守ることができるでしょう！

#### 何をしたらいいのでしょうか？

デッドリフトは、ヒップヒンジの指導や全体的な筋力の構築においてはとても良い基盤になります。しかし、適切な負荷でパターンを確立した後は、動きを発展させる方法を模索するべきです。発展させるというのは、動きをより複雑なパターンにすること、スピードを上げること、ボディポジションを変えるということです。

#### 片脚トレーニングの影響

「40kgダンベル片脚デッドリフトクラブ会員」なんていうTシャツを着たいという人はいないでしょうが、正直に言って、40kgダンベル片脚デッドリフトは、「270kgデッドリフトクラブ」よりも、あなたのトレーニング、及びパフォーマンスをさらに高めてくれるでしょう。

これは両脚でのリフティングと片脚でのリフティングを比較する議論ではありません。そうではなく、両脚でのリフティングが、ある時点で成果を阻害することを考慮するものです。負荷を上げていくと、どの段階で動きの質が損なわれ、どこで圧縮やねじれの力の影響が利点よりも大きくなるのか、などです。



ここでの片脚トレーニングの見方は、身体に对称性を与えることとはほぼ関係ありません。最近では、メル・シフ博士が、アスリートを「対称」にしようとするものの誤りについて述べています。

「両側のバランス、安定性、筋力比などを測るとされるすべてのテストにおいて、人は皆、機能的な非対称性を示すことを覚えておくことが大事であり、こういった要素における少しまたは中程度の差は、ほぼ意味がない。人間は左右対称の機械ではなく、「自然な非対称性」を変えようとするのは、そのままにしておくことに比べて、害をもたらすことが多い」(Siff, 2007)

ここでは、私たちは「飛んだり、走ったりといった動きに必要な前額面における股関節の推進力を助長するための素早い臀筋の活性、および、スクワット動作における大臀筋の素早い統合」(McGill, 2004)を求めているのです。

## 非対称性の負荷

身体に左右非対称な負荷を与えるという考え方は、指導者の中で支持されてきています。非対称性負荷のエクササイズは、脊柱や胴部の安定性を効率的に向上でき、マックギル博士が言うように「脊柱をまっすぐに保った状態でも、圧縮したり、曲げたり、捻ったり、ねじったりといった様々な負荷を受けなければなりません」。トレーニングプログラムにおいて、こういったドリルが多く使われるようになってきている一方で、多様性、漸進性、複雑性は、まだまだ高めることができます。



## ヒップヒンジ#1：デッドリフト

DVRTシステムにおいては、どんな動きでもその動きを難しくすることができるのと同じくらい簡単に、動きを易しくすることができます。動きを易しくする方法を理解することは非常に有益です。デッドリフトとベントオーバーロウは、ヒップヒンジのパターンにおける良い習慣の確立に役立ちます。

デッドリフトはヒップヒンジを指導するのに最適な方法の一つであり、ヒップヒンジを担う筋肉を強化するだけでなく、とても重要な動きのフィードバックを与えてくれます。例えば、膝が前腕と接していたり、膝がハンドルより前に出ていたりするとすれば、リフターはヒップヒンジではなく、スクワットを行っていることがわかります。ヒップヒンジのパターンの強い基盤を築くにあたり、これはとても重要です。

また、USBのデッドリフトに使われる肩のポジションは、多くの人々がデッドリフトを失敗する本当の理由である胸椎周辺の筋肉を強化することもできます。胸椎の強さやポジションを改善することは、デッドリフト以外にも全てのDVRTのヒップヒンジのパターンの基盤を築くことにも役立ちます。

### デッドリフトの利点：

- ・ ヒップヒンジの基礎となるパターンを教える
- ・ 腰部から負荷を取り除く上半身の適切なポジション
- ・ ヒップヒンジの動きのパターンを表現できる
- ・ スクワットとヒップヒンジの違いのフィードバックを与える

### デッドリフトのパフォーマンスの鍵：

- ・ アルティメイトサンドバッグの広い側（ハンドルがない面）が脛に触れるようにします。
- ・ クリーンハンドルを持ち（ニュートラルグリップ）、肩を「コークスクリューして（ネジをしめるように）」肘のしわの部分が正面を向くようにします。
- ・ 肩甲骨を「下制、後退」させます
- ・ スクワットではなく、ヒップヒンジをして、肘と膝には小さな隙間しかない状態を保ちます。
- ・ 顎を少し「引き」、頭はニュートラルポジションに保ちます。
- ・ できるだけ高く跳ぶよう指示された時のように、足は腰幅に開きます。
- ・ 足で地面をしっかり捉え、できるだけ背筋が伸びた姿勢を保ちます。
- ・ リフトを「終える」時に、臀部をしっかり収縮させます。
- ・ USBをスライドして、動きを戻します。肩が丸まらないようにします。



ノート： \_\_\_\_\_

---

## ヒップヒンジ#2：グッドモーニング

アルティメイトサンドバッグを適切なポジションに持ってくる方法を理解する必要がありますが、この時点では必ずしもクリーンを習得している必要はありません。グッドモーニングは、動きの大切な側面を沢山教えてくれます。DVRTでは、下半身の動きにおいては、ボディポジションを変える前にホールディングポジション（持ち方）を変えるようにしています。

グッドモーニングも同様で、この概念に沿って行うことにより、適切なヒップヒンジを行う上でよく起こる誤りに取り組むことができます。上半身の適切な統合、コアの安定性、そして腰部からではなく、地面から力を伝えることを学びます。不安定な環境やスピードのような概念を取り入れる前に、まずはグッドモーニングを確実に習得したいのです。

### グッドモーニングのパフォーマンスの鍵：

- ・クリーンをして、アルティメイトサンドバッグをフロントホールドポジションに持ってきます。
- ・肘は肋骨の近くに保ち、USBを体に引き寄せます。
- ・膝を軽く曲げ、骨盤を後ろに押し出すようにして動きを始めます。
- ・股関節の屈曲とともに、サンドバッグをさらに体に引き寄せます（肘は前方に挙上するかもしれませんが、横には開きません）
- ・胴部や上背部のポジションは一定に保ちます。
- ・1-5秒間保持した後、足で地面をしっかり押して、直立姿勢に戻ります。



ノート： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### ヒップヒンジ#3：スプリンターデッドリフトとリアステップデッドリフト

スプリンターデッドリフトは、ボディポジションにわずかな不安定さを与えます。そのため、胴部や骨盤による代償動作を確認することができます。横方向の不安定さやアンチローテーションの強さの欠如は、スプリンターデッドリフトの際によく見られます。横方向へのブレ（多くの場合、軸脚側）や骨盤の回旋がそれに当たります。

不安定性を徐々に変化させていくと、リフターが安定性を維持しようとする過程を見ることができます。よく見られる変化は、肩の丸まりと肘の屈曲です。こういった、明確な姿勢の変化は、クライアントが高強度のドリルにおいて安定性を失うかどうかを見極めるのに有効です。

#### スプリンターデッドリフト、リアステップデッドリフトのパフォーマンスの鍵：

- ・スプリンターデッドリフトのパフォーマンスは、両側性のデッドリフトと同じです。
- ・足は片側のかかとと片側のつま先の位置を大体合わせた関係にします。
- ・前の脚に60%、後ろ足の指の付け根に40%の重さが分散されるようにします。
- ・軸脚の左右のブレに着目してください。
- ・適切なフィードバックを与えるために、重さが逃げていく側の臀部にキューを与えてください。
- ・肩甲骨と腕の間の緊張が損なわれないよう注意してください。
- ・スプリンターポジションができるようになったら、後ろ足をさらに大きく出して、難易度を高めることができます。
- ・大きく出しても、後ろ足の指の付け根に張力を保ちます。
- ・足を出す幅は、リフターの回旋に耐える力、左右のブレに耐える力によります。



## スプリンターデッドリフト

ノート： \_\_\_\_\_

---



## リアステップデッドリフト

(スプリンターや両側性のポジションと違い、トップダウンで動きを始めます)

ノート： \_\_\_\_\_

---

## ヒップヒンジ#4：ベントオーバーロウ

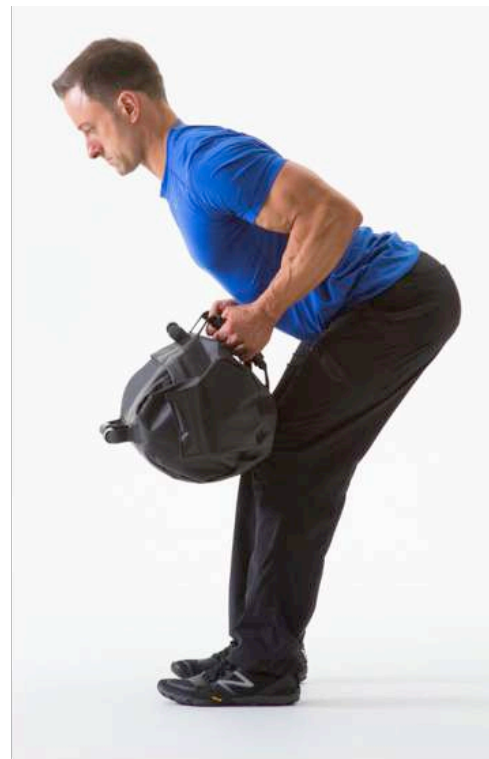
ベントオーバーロウは、ヒップヒンジのトレーニングに別の視点を与えてくれます。他のヒップヒンジの動作は、動的な股関節屈曲/伸展が主要な目的であるのに対し、ベントオーバーロウは、静的なヒップヒンジです。筋持久力は、健康な背中とより密接な相関性があり、ベントオーバーロウの指導は、リフターが身体に対する適切な気づきを得ているか、ヒップヒンジのパターンをさらに発展させることのできる筋持久力を有しているかのヒントを与えてくれます。

さらに、ベントオーバーロウには、クリーンアンドプレスのパフォーマンスのみならず、DVRTの他のダイナミックなドリルにもつながる二つの利点があります。その二つは、胴部でのフロントプランクのタイプの動き（抗屈曲）と肩甲骨の後退及びウエイトの減速です。

クリーン、ハイプル、スナッチなどのドリルの下降段階においては、遠心性の動作に非常に大きな負荷がかかります。両股関節でウエイトを「キャッチ」する方法と上背部を正しい位置に保つ方法を学ぶことは、負荷を適切に分散させるために不可欠です。

### ベントオーバーロウのパフォーマンスの鍵

- ・デッドリフトを行い、トップポジションまで立ち上がります。
- ・ヒップヒンジをして、地面と平行になるか、腰椎のカーブが失われる直前までゆっくりと胴部を下げます
- ・膝は軽く曲げた状態を保ち、お臍と胸の間のエリアに向かって、USBをゆっくりと引き上げます。
- ・肩甲骨を完全に引き寄せた状態で、ゆっくりとUSBを下げます。
- ・バッグを下げる時は、上背部、下背部とも脊柱が丸まらないように注意します。
- ・ドリルを通じてヒップヒンジの姿勢を保ち、胴部の角度が増すことがないようにします。



ノート： \_\_\_\_\_

## ヒップヒンジ#5：ハイプル

ハイプルは、シンプルでありながら、クリーンの技術を指導するのに非常に効果的な手段です。リフターによっては、ウエイトが自分に向かって上がってくることを怖がる人もいるため、ハイプルは、USBの重さを感じなくし、恐怖を和らげる方法を教えるのに最適です。ハイプルは、加速時にはスピードが求められますが、トップポジションで止めることはありません。これは、リフターにとって、ウエイトを下降時に適切に減速できるかという、ちょっとしたチャレンジになります。臀部を働かせて、力を発揮し、動きを減速することを心がけてください。肘と腕は、ウエイトの方向を定める指揮者であり、持ち上げる動きを作り出すものではありません。

回数を増やす前に、ハイプルを行う毎に一旦止めて、適切な姿勢がとれているかを確認してください。床に下ろした時の音は、リフターが、ハイプルの状態からUSBを適切に減速していることを確かめるのに役立ちます。基本技術が確立できたら、シンプルな2:1または3:1のハイプルとクリーンのコンビーションを行うことで、クリーンを正しく習得することが容易になります。

### ハイプルのパフォーマンスの鍵：

- ・スナッチを行う場合以外は、クリーン用のハンドルを持って、デッドリフトのポジションを取ります。
- ・ウエイトを胸の高さまで爆発的に「ジャンプ」させるようにします。
- ・肘を上方向に引き、動きの間中、ウエイトは体の近くに維持します。
- ・トップポジションでは、股関節は完全に伸展し、足でしっかり地面を押しているようにします。
- ・トップポジションで動きを止めないでください！
- ・股関節の屈曲から始め、素早く動きを戻します。
- ・肘は体の近くに保ち、脊柱を丸めないようにして、ウエイトを「キャッチ」します。
- ・下降時のUSBの衝撃に耳を澄ませます。地面と接する時の音は最小限に抑えるべきです。
- ・次の回を行う前に、腰部、臀部、上背部、腕の確認ポイントを辿ります。



ノート： \_\_\_\_\_

## ヒップヒンジ#6：クリーントゥフィスト（クリーンから拳に乗せる）

クリーンでは、体の前側でUSBを垂直から水平方向にします。このポジションは、皆さんがより馴染みのあるバーベルのパワークリーンにととても近いです。しかし、バーベルでは手首が回内しているのに対し、USBではニュートラルグリップを使います。ニュートラルなクリーンハンドルのポジションを使うことにより、上背部を正しいポジションに保つことが簡単になり、股関節から動きを起こすための安定した基盤を作ることができます。

USBができるだけ脛に近い位置で動きを始めることで、腰部へのストレスを低減します。USBの重さは、リフターが地面から重りを引き上げ始めると同時になくなるため、初期の腕の引きを見ることが大切です。

拳の湾曲部分でUSBをキャッチするために、腕がウエイトの下で「滑る」のに十分な力を作り出す一方で、動きには腕の緊張が伴っていない状態が理想です。十分な力を発揮できないと、ウエイトが失速し、腕をウエイトの下に回し切ることができません。地面に向かって意識的に強い力を出し出すことで、体全体で伸展を起こすようにしてください。動きを戻す際には、わずかに胸で弾ませることによりUSBを体から離して、動きを始めます。この「弾み」は、USBを体から遠くに離しすぎるものであってはならず、体の緊張を解いて、動きを始めるのにちょうど良いものであるべきで、肘が肋骨から離れてしまうとすれば、押し方が強すぎるということです。

リフターは、USBを体の近くに保ちながら、股関節を素早く屈曲して最初のリフティングのポジションに戻ることにより、下降時の勢いを吸収する必要があります。動作を素早く行う指示を与えないと、USBの下降時に肩や腰部にかかる力が非常に大きくなります。

USBを拳でキャッチすることは、プレスを行う際にウエイトを正しいポジションに持ってくるということにおいて、非常に重要です。USBをフロントホールドのポジションに転がしてしまうと、悪い姿勢になり、ストレングスやパフォーマンスにマイナスの影響を与えるだけでなく、肩に高い障害のリスクがかかります。

**ストレングスとバーリーにおいては、USBを拳でキャッチすると適切なポジションになります。**







コアとパワーでは、バッグの長さが短く、一般的にバッグの長さがクライアントの肩幅と一致するため、外側のハンドルを使ってクリーンをします。外側のハンドルを持つと腕が開きすぎてしまうという場合には、内側のクリーンハンドルを持ってください。

#### クリーントゥフィストのパフォーマンスの鍵：

- ・ハイプルと同じスタートポジションを取ります。
- ・USBの重さを感じなくするハイプルの原則を用いて、USBを上に向かって加速するのに十分な力を作り出します。
- ・USBが頂点に到達したら、拳でキャッチするために、腕をバッグの下から素早くすくい上げます。
- ・適切なキャッチができると肩と手がほぼ同一線上になります。
- ・USBを下ろすためには、股関節を素早く屈曲し、腕を「解き」つつ、肘が決して体から離れないようにします。

ノート： \_\_\_\_\_

#### クリーントゥフィストの代替：オフセットクリーントゥフィスト- 矯正クリーン動作

実際のところ、クリーントゥフィストには苦戦する人がいます。一般的には相関的なドリルですが、問題解決の準備が整っているということは、トレーナーとクライアント双方にとって、トレーニング時間を最大限有効に使う機会を与えてくれます。



オフセットでのクリーントゥフィストは、外側の手で方向と制御を操れるため、USBをコントロールしやすくなります。内側の手は、クリーントゥフィストにつながるニュートラルなパターンを学ぶのに役立ち、素早くクリーントゥフィストに移行していくことができます。

ここではオフセットクリーンを矯正エクササイズとして使っていますが、オフセットポジション自体にも大きな利点があります。

- ・片側のクリーン
- ・抗ローテーション&抗側屈
- ・上半身の不均衡がある人々に有効



このように、オフセットクリーンは、クリーントゥフィストに必要な技術を築くことに役立ちますが、それだけではありません。DVRTシステムのポイントは、適切な時に適切なドリルを使うことができることです。

**オフセットクリーンのパフォーマンスの鍵：**

- USBの端の持ち手を丸めて、外側の手で、端の引っ張りだけではなく、USBのサイドを持ちます。これが太いグリップになります。
- 反対側の手でクリーンのハンドルを持ち、体をクリーントゥフィストのポジションにセットします。
- キャッチの際には、USBがクリーングリップの拳の上に乗るようにして、反対側の腕でもう片側のバランスを保ちます。

ノート： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## オーバーヘッドプレス構築



## オーバーヘッドプレスのドリル

膝、背中、肩。人間の身体のアライメントの95%以上は、これら3つのエリアで見極められるでしょう。実際のところ、これらのエリアで起こる問題は密接に関係し合っており、問題を引き起こしている原因は多くの場合同じです。

肩や背中が悪い場合、簡単に骨盤のエリアに問題を突き止めることができます。土台が弱く、構造全体に影響を与えている状況を考えてみてください。骨盤を動かしたり安定させたりができないと、腰部やさらに上部の肩にも非常に大きく影響します。

これこそDVRTプログラムの始めに股関節周辺の筋肉を活性し、動かすことに重点を置いている理由です。こうすることにより、効率的に動く基礎、四肢が動くためのより良い基盤を築くことができます。肩に関する多くの問題を助ける一番簡単な方法は次の3つの点に基づいています。

- 伸展と安定を可能にする股関節の動き
- 肩の動きを可能にする胸椎の可動性
- 肩ではなく、体で押す方法を学ぶ事

オーバーヘッドプレスはDVRTの基礎です。アルティメイトサンドバックを使って、様々な動きができる一方で、サンドバックを使ったエクササイズは従来のリフティングのバリエーションにもなります。このようなドリルや原則を掘り下げる事は、このDVRTコースの範囲を超えてしまうのでしませんが、オーバーヘッドリフトを学ぶことにより原則の大きな部分を学ぶことができます。

なぜオーバーヘッドのトレーニングをするのでしょうか？まず、オーバーヘッドリフトと「ショルダープレス」を区別することが大切です。オーバーヘッドでのリフティングは、ウェイトを肩から頭上に持ち上げる動作における全身の役割を教えてください。オーバーヘッドプレスは、連鎖の弱いポイントを簡単に見ることができる「立位でのプランク」のようなものです。「ショルダープレス」は、肩の非常に小さい筋肉がウェイトを頭上に上げていて、こういった動きにおける下半身とコアの役割が最小限に抑えられていることを意味しています。

このようにオーバーヘッドのリフティングは、動きを行うために全身を効率的に統合する能力に関する素晴らしい気づきを与えてくれます。連鎖の弱い部分を明らかにし、四肢や腰椎のための自然なサポートシステムを作るために、体の正しいエリアで緊張を作る大切な原則を学ぶことができます。さらにオーバーヘッドのリフティングは、指導者に上半身で最も重要なエリアが胸椎と肩であるという大切なフィードバックを与えてくれます。このエリアの可動性や柔軟性が不十分であることは、他の上半身の動きのパフォーマンスにマイナスの影響を与えると同時に、その人を上半身の機能不全のリスクにさらします。

## オーバーヘッドの能力の評価とスクリーニング

フィットネスの専門家の間では、長い間、オーバーヘッドでプレス動作を行うと肩を痛めると言われていました。その後、地面に対して90度、あるいは平行であれば行っていと言われるようになりました。現在では、すべての人にオーバーヘッドプレスを行って欲しいと考えられています。ポイントは、オーバーヘッドプレスがいいかどうかということではなく、その人の現在の動きの能力に対してオーバーヘッドプレスが適切なかどうかです。

様々な矯正エクササイズとスクリーニングプログラムがありますが、DVRTでは、あなたのクライアントやあなた自身が、今現在の可動性でオーバーヘッドプレスを行うべきかどうかを評価するととてもシンプルな手段を提供したいと考えました。このスクリーニングは、診断をするために作ったものではなく（確かな知識に裏付けされた予測はいくらかできますが）、あなたやあなたのクライアントにとって正しい動きを判断するシンプルな手段です。

このDVRTのオーバーヘッドスクリーンは素早くできますが、焦る必要はありません。特定の代償動作を見つけることに慣れたら、この動きを素早く見つけることができ、プログラムに適切なドリルを加えることに自信を持てるようになるでしょう。

### DVRTオーバーヘッドスクリーン：

- ・スクリーンを標準化させるため、両足は完全にくっつけます。
- ・手のひらを前に向けた状態で、頭上に両手を挙げてもらいます。
- ・3回目の反復で、頭上で腕を止めるように指示します。

### DVRTオーバーヘッドスクリーンチェックリスト：

- ・スクリーニングは側面から始め、明らかに腰椎から起きている動きがないかを確認します。問題があるとなれば、目視で確認できるはずです。
- ・側面から、両腕が耳と一直線上になっているか、左右は同じかを確認します。
- ・正面に立ち、クライアントが腕をしっかり保持できるかを確認します。
- ・最後に腕から耳の距離が左右で大体同じかを見ます。
- ・見つけたことは全て記録してください。
- ・代償動作を正すことができるか、または、求められているとおりに動きを行うことができないかを判断するために、コーチングを与えることもできます。
- ・観察したことをクライアントに説明し、これが適切なプログラムを作成するのに欠かせないことを伝えます。



## オーバーヘッドプレスドリル#1：トールニーリング（両膝立ち）アラウンドザワールド （胸椎と股関節の可動性）

多くの人がショルダーポジションを安定して行うことに苦戦する最大の理由は、体幹の深層部の筋肉が弱く、「スイッチを入れる」ことができないからです。体幹の深層部の筋肉は、体を安定させるための反射として発火するようにできています。言い換えれば、これらの筋肉を意識的に活性することは非常に難しいのですが、使うことができないと代償動作やパフォーマンスの低下につながってしまいます。

トールニーリングアラウンドザワールドを使うことにより、体幹の深層部のエリアを刺激することができます。実のところ、トールニーリングアラウンドザワールドは、機能的に体幹を安定させることができるかを見るのに有効です。体の周りでUSBを動かすので、体幹を安定させることができない多くの人は、胴体を通じて様々なタイプの動きをします。これは、体幹部の筋肉が弱いこと、体幹を安定させることができないことを示しています。

ここでは、体幹の表層部の筋肉を使わないと言っているわけではなく、体の内側と外側両方を扱えるかどうかを見ようとしているのです。トールニーリングアラウンドザワールドにおいて胴部の伸展及び回旋に抵抗することは、体幹の深層部を活性、強化し、体の他のエリアが、弱い体幹部を守ろうとするのではなく、動きを作り出すための強い基盤を築くことに役立ちます。

### トールニーリングアラウンドザワールドのパフォーマンスの鍵：

- 足の指を地面に押しこみ、股関節は完全に伸展しているようにしてください。
- アルティメイトサンドバッグの外側のハンドルを持ちます。こうすることにより、可動域が大きくなります。
- できる限りゆっくりと、体の側面でアルティメイトサンドバックを回旋させ始めます。体に近い側の腕の肘は体の横に保ち、体から離れないようにしてください！
- 外側の腕で頭のとっぺんを巻くようにして、肘を挙げた状態でアルティメイトサンドバックを肩甲骨の間に持っていきます。
- 反対側で動きを戻すことによって、アルティメイトサンドバックをゆっくり解いていきます。つまり今度は内側の腕をできるだけ体に近い位置に保ちます。
- 全体の動きの目標は、胴部の動きを避け、アルティメイトサンドバッグのテコの変化に応じて、適切にブレーシングをすることです。

ノート： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## オーバーヘッドプレスドリル#2：トールニーリングプレスアウト

プランクを学ぶことは大切ですが、実際には、体を適切なポジションに保つことができない人もいます。トールニーリングプレスアウトは、下半身、胴部、上半身を統合する方法を教えるのに非常に有効なドリルです。結局のところ、これがプランクをする意味です。テコを利用することで、この主要な三つのエリアの代償動作を避けることができます。

このエクササイズはプランクができない人に有効ですが、しっかりトレーニングしたリフターにとってもチャレンジングな動作になります。押す動作は広背筋の使い方を学ぶことに関係しているため、トールニーリングプレスアウトはこういった概念を教えるのに役立つのです。

### トールニーリングプレスアウトのパフォーマンスの鍵：

- USBの真ん中を持ち、足のつま先で地面をしっかり捉えます。
- 股関節を伸展、体幹をブレーシングし、臀部の緊張を保ちます。
- 肩甲骨を下制、後退した状態を保ち、USBを外側に押し出します（完全でなくても大丈夫です）
- 体を後ろ側に傾けないようにしながら、USBを体に「引き」戻します。
- 中心線よりも下の位置でUSBを持つとより難しくなり、上の位置で持つとより簡単になります。



ノート： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### トールニーリングプレスアウトのバリエーション：

- アルティメイトサンドバッグを持つ位置を真ん中よりも上にしたり、下にしたりすることにより、テコを変えます。
- アルティメイトサンドバッグの向きを変えます。（下記の写真を参照）



- 下の写真のように「ゆりかごを揺らすように」異なるベクトルの力を与えます。



ノート： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### オーバーヘッドプレスドリル#3：ハーフニーリング（片膝立ち） アークプレス

アークプレスは、DVRTのドリルの中で最も見落とされているドリルの一つですが、オーバーヘッドプレスの技術を発展するには、とても強力なエクササイズです。片腕のプレスであるため、肩により易しく、上半身の完全な可動性がなくてもエクササイズを発展させることができます。アークプレスは、ウェイトを押すだけでなく、体の方に引く必要性を教えてください。前額面の要素を足すことで、独特で効果的なドリルが可能になります。

片膝立ちのポジションは、動きをスローダウンするため、より小さく、コンパクトなアルティメイトサドバックを使うことを促します。これは、オーバーヘッドのプレス動作を行う際の強い基盤を築くためには欠かせない股関節のバランスの不均衡を明らかにすることができます。

#### ハーフニーリングアークプレスのパフォーマンスの鍵：

- 片膝立ちのポジションを取り、肩の後ろ側にUSBを位置します。
- USBの真ん中をつかみ、前の足のかかとと後ろの足の指の付け根を地面に押し込みます。
- ゆっくりとUSBを完全に頭上に上げ、反対側の肩に向かってゆっくりと下ろします。
- 片側からもう片側へ3回から5回繰り返してください。





## オーバーヘッドプレスドリル#4：アイソプル／ラテラルドラッグ

（横方向に引く）

ファンクショナルトレーニングのポイントは、全身を通してのつながりを作る方法を学ぶことです。クライアントに下半身、胴部、上半身を一つの相乗的な連続体に統合する方法を教えることは困難なことです。しかし、エクササイズそれ自体と体がフィードバックを与えてくれるポジションに入ることができれば、それは比較的容易になります。そのようなDVRTのドリルは、体幹部および肩の強さや安定性のどこに弱点があるのかのフィードバックも与えてくれます。

ラテラルドラッグは、アイソプルの発展系です。全身を通じて強力な抗回旋の力を作り出すために、実際に地面との摩擦を起こすことに重点が置かれています。ドリルのスピードは常にゆっくりで、USBが上に持ち上げられないようにし、ゆっくりと引いて体を横切らせるようにします。ラテラルドラッグの強度を上げるためには、足幅を狭めるか、かかとにフィードバックを与えるか、動きをさらに遅くすることです。

### アイソプルのパフォーマンスの鍵：

- 拳（プッシュアップのポジションでもいいですが、拳を使うことにより利点があります）と足は広い土台をつくるようにセットします。
- 腕をコークスクリューのように締め、足趾と拇指球で地面をしっかり押し、臀部を引き締めます。
- 片腕を（上ではなく）横に引き、支柱となっている腕はコークスクリューの状態を保ち、踵は空に向け（内側に回旋しないように）、胴部をブレーシングします。
- （平行な状態から）横の手の高さを変えることは、動きを発展させる方法の一つです。



アイソプルではウエイトには動きはなく、ウエイトが胸の真下の位置にある状態から始めるのに対し、ラテラルドラッグでは体の横にウエイトがある状態から始めます。手は地面に置くか、より難しくするためには、拳をアルティメイトサンドバックに直接置きます。

ノート： \_\_\_\_\_



ノート： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## オーバーヘッドプレス#4：クリーン&プレス

クリーン&プレスは、ウェイトを床から安全かつ効果的に持ち上げる方法、および頭上でウェイトをコントロールする方法を学ぶことができ、「土台となる」ストレングスの多くの要件を満たしています。体全体を使うワークアウトの中でも最も優れたエクササイズの一つであると同時に、より複雑なエクササイズに移行する前の、基本レベルのエクササイズとしての役割もあります。

クリーン&プレスは、適切なブレーシングや地面への力の伝え方など、動作を行うために重要な基礎を習得するのに役立ち、ストレングス&コンディショニングコーチには、骨盤の不安定性、体幹、胸椎の可動性の制限などに関するフィードバックを与えてくれます。

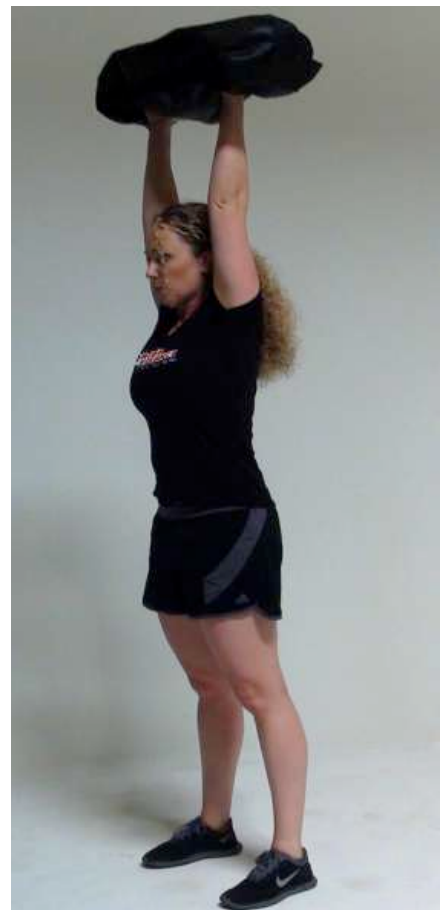
クリーン&プレスと同じような、コンディショニングとストレングスの要素を併せ持つエクササイズは少数です。比較的低い回数を行うだけでも、リフターの心拍数はかなりの頻度で90%以上になります。

### クリーン&プレスのパフォーマンスの鍵：

- アルティメイトサンドバッグを足の上、脛の近くに置いて始めます。
- かかとにウェイトの重さが乗るようにして、肩を後退、下制させ、下半身のプルのポジションを取りま
- す。
- 3伸展（足関節、膝関節、股関節の伸展）をすることにより、アルティメイトサンドバックを体に沿って爆発的に引き上げます。股関節は完全に伸展し、背中が丸まらないようにしてください。
- まず、クリーンハンドルを持ってください。こうすることで、引くのにより安定性の高いポジションを取ることができます。
- アルティメイトサンドバッグを体に沿って引き上げたら、ウェイトを頭上に「パンチ」する準備ができているかのように、バッグの下に両手を「打ちこみ」ます。
- アルティメイトサンドバッグが「ラック」のポジションにある状態で、かかとを床に押し込み、臀筋を収縮させ、下半身を補強します。
- 頭上に向かって押す力は、胴部全体を通じて緊張が作り出せるように、脇の下から発揮するようにします。
- 他のプレスの動作を使うこともできますが、これとは異なるトレーニングの目標を達成したい時だけにしてください。

ノート： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





パワーまたはコアバッグを使ったUSBのクリーン&プレスは、基本的に外側のハンドルを使って行います。こうすることにより、サンドバッグがより安定し、初心者が、重いだけでなく、大きくて不安定なアルティメイトサンドバッグに必要な動きのパターンを学ぶのに理想的な状況を作り出せます。

ノート： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## オーバーヘッドプレス#5：ミリタリープレス

プレスの代償動作は多くの場合、下半身、あるいは体幹部の安定性の強い土台が築けていないことからきています。体の支持基底面を減らすことにより、この二つに注力することができます。ミリタリープレスは、それができるだけでなく、必ずしも負荷を上げなくてもエクササイズの強度を高めることができます。ミリタリープレスが作り出す狭い支持基底面は、軽めのウェイトを重く感じさせることができます。

### ミリタリープレスのパフォーマンスの鍵：

- 基本の両側性のクリーンのポジションで、USBをクリーンします。
- USBが拳に乗っている状態で、両足を完全につけます。
- かかとで地面を押して、脚を固定します。
- 臀部を固く収縮させた状態で、頭の上にUSBを押し上げます。



## 飛躍を可能にするリフト：オフセットプレス

両側性のプレス動作からアークプレスに進むことは、人によっては大きなチャレンジであるため、両側性から片側性に移行する溝を埋めるためにもう一つのレベルがあります。オフセットグリップは、両側で体重を支えながら片側性の感覚をつかむことができます。オフセットグリップの場合、両手でアルティメイトサンドバッグをつかんでいても、本当に働いているのは片手だけです。

これは、他の片手のプレス動作とは違い、アルティメイトサンドバッグは全身に働き、体幹部からより高い安定性を発揮することを強めます。

オフセットグリップはとても実用的です。オフセットセットグリップが安定したサンドバックでも不安定なサンドバックでもできるのに対し、アークプレスはより安定したサンドバックでしかできません。オフセットグリップを使うと安定性が増すため、クリーン&プレスの基礎を習得するのに苦戦している人にとって、オフセットグリップは、その原則を学ぶのと、適切なプログレッションを積み重ねる手段として非常に有効です。



## オーバーヘッドプレス#6：トールニーリングプレス

DVRTではアルティメイトサンドバックの重さを2kg変えたり、5kg変えたりということは滅多にありません。それよりもはるかに多い頻度で、アルティメイトサンドバックを押し上げた状態での立ち姿勢を変化させます。こうすることで、強さと安定性の両方を向上することができます。体のポジションが崩されれば崩されるほど、より洗練された下半身、胴部、上半身の統合を強いられます。

プレス動作から下腿の仕事を取り除く（脚の関与を最小限にする）ことにより、骨盤および体幹部により大きな働きが求められます。これができないと、プレス動作の際に後ろに反る動作につながります。

安定性への要求が高まるため、リフトを行う前に、リフターに動きを途中で止める方法を教えておきたいものです。人は、不慣れな場合、動作のスピードを上げてしまい、結果的に動作が非常に不安定になりトレーニングが安全ではなくなるため、動作の速度はゆっくりにするようにしてください。



ノート： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## オーバーヘッドプレス#7：ハーフニーリングプレス

プレス動作で使うボディポジションの最後のバリエーションは、ハーフニーリングプレスです。体を片膝立ちのような左右非対称な状態にすることにより、様々な目的を達成できます。

- 股関節の不安定性を調べる
- 全身の統合を見る
- より過激な横方向の安定性を紹介する

ニーリングプレスと同様、ハーフニーリングにおいても、リフティングを行う際の体の動きは最小限であるべきです。負荷と変化するテコが作り出す力に抵抗しなければならないということが、このエクササイズをとても強力なエクササイズにしています。



ノート： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## ランジパターンの構築





## リバースランジ vs フォワードランジ

ランジは、スクワットやデッドリフトと同程度の負荷をかけることができないため、いつも二の次にされてしまっています。しかし、ランジから得られる利点は、一般的に馴染みのある両側性のリフティングよりもはるかに大きいのです。

シングルレッグデッドリフト同様、最初にランジのトレーニング効果は、まず下腿に表れます。しかし、シングルレッグデッドリフトとは違いステップ動作が加わるため、下腿にはより大きな衝撃がかかると考えられます。また、後ろ方向へのステップ動作は、ハムストリングの動的柔軟性の制限による影響が少ないため、あまり時間をかけずに習得することができるでしょう。

ステップの幅を見ることで、リフターの安定性、筋力、動的柔軟性に関する多くの情報を得ることができます。ステップの幅が小さい場合、安定性に欠け、骨盤周辺の筋肉の硬さ（主に股関節屈筋群）により、動きが抑制されていると考えられます。この場合は、負荷を増す前に、リバースランジを正しく行うための適切なガイダンスを与える必要があります。

ステップの幅を大きくすると、負荷のチャレンジが増すため、プログレッションとしても使うことができます。しかし、過度に外部抵抗を加える前に、まずは適切な幅でステップ動作を確実に行うことを第一の目標にするべきです。

リバースランジのポジションを活用することで、ランジ動作においてよく起こる動きの誤りを矯正することができます。すべてのランジ動作において、最もよくある誤りの一つは、体幹部の前傾です。これは、臀部の硬さ、及びポステリアチェーンの筋力の欠如を補うために起きる動作で、その結果、大腿四頭筋優位の状態で負荷が扱われます。

フォワードランジにおいては、減速を教えるために慎重に体幹部を前傾させていくように指導することもあります。その傾きが代償動作として起きているのか、それとも意図的に行っているのかの区別を明確にすることが大切です。DVRTで目指すのは、まずは上体を起こした状態から始め、動きを発展させて徐々に傾きを変えていくようにすることです。

リバースランジ、及びそのバリエーションを動きの発展として使う場合、少なくともデッドリフトと同様、またはそれ以上に優れた効果があります。リバースランジもデッドリフトも、始動時の筋力を向上することができますが、リバースランジでは、デッドリフトでは隠れてしまいがちな骨盤の側方の安定性、下半身の筋力、コアの安定性に関する代償動作を容易に見つけることができます。以下に示すプログレッションを活用することで、ポステリアチェーンの発達に役立つ動きのスキルを高めることができます。

### リバースランジのパフォーマンスの鍵：

- 骨盤が垂直に下降できるように、十分なステップの幅を取ります。
- 遠心性の動きの段階では、可動域全体を通して動きをコントロールし、後方の膝を急速に下げないようにします。
- 立位での骨盤のラインを保ちながら、後方へステップを出します。
- ボトムポジションから立ち上がるときに、前方の足の踵および親指を床に強く押し付けることで、可能な限り下腿を活性させ、安定性を確保するようにします。
- リバースランジは「下半身の引く動作」であるため、股関節が完全に伸展するまで動きは止めず、骨盤を安定するために立脚の臀筋を収縮させます。
- 慌てて行くと、上記のような代償動作が起こる可能性があるため注意が必要です。

ノート： \_\_\_\_\_

## ランジの準備：フロントホールドアップダウン

リバースランジでは、数多くの効果的なプログレッションを用いて、最適な効果を得ることができます。中でも見過ごされがちな方法の一つが、スピードとボディポジションを変化させることです。床の上で費やす時間が長いほど、モメンタムが分散し、始動時の筋力をより大幅に強化することができます。矯正という側面でのトレーニング効果を目指している場合でも、リバースランジは、腰部へのリスクを負うことなく、ハムストリングや臀筋を十分に活性化することができます。

フロントホールドアップダウンでは、スピードのコントロールに加え、ランジのみならずスクワット、ゲットアップ、下半身のプル動作にも役立つ可動性と股関節の柔軟性が求められます。さらに、フロントホールドアップダウンは動きのスキルの評価のしやすさ、運動量、運動スペースの効率性という点で、他の多くの持ち運び動作のドリルよりもはるかに優れた選択肢です！



## 少しのバランスを加える

リバースランジを下半身のプルの動作とみなすのであれば、股関節を「フィニッシュする」という重要な側面を押さえる必要があります。ランジ動作では、デッドリフト同様に、ただ「立ち上がる」のではなく完全に動きを終えなければなりません。

確実に動きを終えるために、バランスステップというドリルを使うことができます。このシンプルなDVRTの動きは、地面に力を伝え、股関節を完全に伸展することを可能にします。立脚を安定させ、臀筋を収縮して適切な力を発揮することができなければ、バランスをとることはできません。

動きのチャレンジとして、最大で大腿が地面と平行になるまで、脚を上げる高さを変えることで、強度を高めることができます。



フロントホールドバランスステップは後述するショルダーバランスステップの前段階のエクササイズです。

## ランジ#1：ショルダーリバーズランジ（反対側&同側）

ショルダーリバーズランジは、左右非対称の負荷とボディポジションが関わってくるため、DVRTシステムの中でも非常に重要な動きです。一見とても単純なエクササイズに見えますが、身体の自然なXパターンを築くことに重点が置かれているなど、非常に複雑な動きが多く含まれています。ショルダーリバーズランジは、比較的単純な多面性のドリルですが、このエクササイズの素晴らしさは、USBを持ち上げる能力だけでなく、前額面と水平面での抵抗能力にあります。

ショルダーリバーズランジを行うためには、ショルダリングが欠かせません。ショルダリングは「サンドバックエクササイズ」として最もよく思い浮かべられるエクササイズの一つですが、一般に認識されているよりもはるかに高い技術が求められます。ショルダリングに必要な可動域は、デッドリフトや他のヒンジエクササイズよりもかなり大きいのです。USBが広範囲の可動域にわたって動く上に、ショルダリングの大部分が左右非対称の動きであり、ほとんどが斜め方向のパターンです。

ハンドルを持たずに行うということもあり、かなり複雑なドリルですから、一般的には高い反復回数を行うのには適していません。ショルダリングは複合エクササイズ（一つの連続した動き）の一部として、あるいは単純にウエイトをどこに位置するかを学ぶドリルとして優れています。ウエイトが移動するというUSBの要素、そしてエクササイズの性質からして、ショルダリングは高い反復回数を行うには論理的に非常に難しいエクササイズなのです。

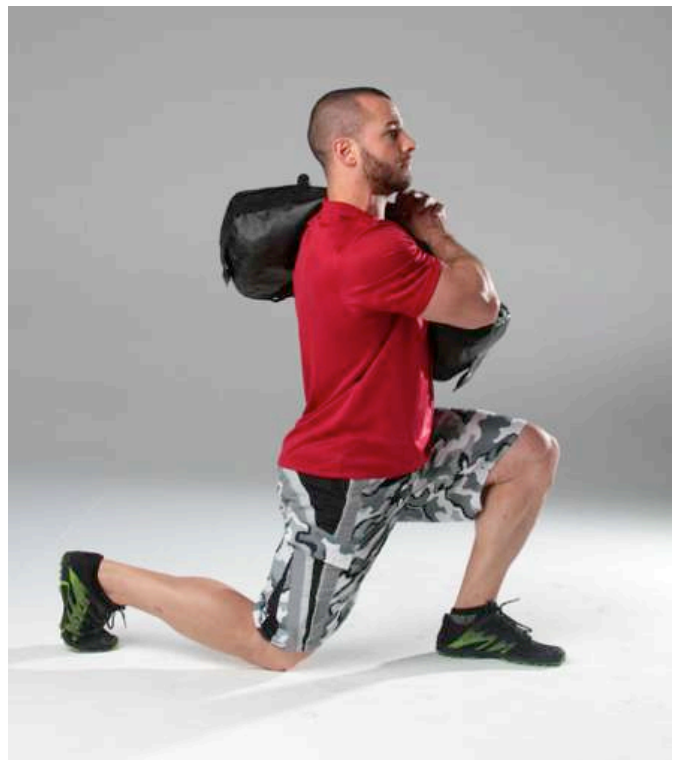
### ショルダリングのパフォーマンスの鍵：

- USBのハンドルがない側を上に向けて、USBをまたいでUSBの真ん中か少し後ろに立ちます。
- できるだけ深くヒップヒンジをして、それから膝を曲げます。胸は前方ではなく、地面に向いているようにします。
- USBの側面をつかむか、下からすくい上げるようにします。腕をその位置で固定して、デッドリフトのように肩甲骨を下制、後退させます。
- 足で地面をしっかり踏み込むことにより、USBを片側の肩に向けて爆発的に引き上げます。
- 肩に乗せたら、1～3カウント保持し、それから両手でUSBをすくい上げるようにし、臀部を後方に突き出して地面にUSBを下ろします。





1. ショルダー反対側リバースランジ



2. ショルダー同側リバースランジ

左側の写真は、クロスパターン（斜め方向への交差）で負荷をかけていますが、右側の写真はすべての負荷を同じサイドにかけるプロGRESSIONです。

#### ショルダーリバースランジのパフォーマンスの鍵：

- 片側の肩にUSBを置きます。
  - 1. ウェイトを載せている肩と反対側の脚が前に残るように同側の脚を後ろに出します。
  - 2. 同側の脚が前に残るように反対側の脚でランジをすると、動作がより複雑になります。
- 足は腰幅にして、背を高く保ち、身体に左右対称に負荷がかかるように姿勢を維持します。
- 脚を後方に出して、足の親指をつけ、前方の足はしっかり地面を捉えます。
- 両膝が曲がるように身体を下げてランジをします。（後方の脚がまっすぐな場合はストライドの幅が大きすぎ、前方の足の踵が上がってしまう場合はストライドの幅が小さすぎる状態です）
- 両足で地面を押して、スタートポジションに戻ります。
- 負荷が置かれている肩が、動きにどのような影響を与えているかを見るため、反対側の脚でも試してみてください。

ノート： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### ランジ#3：フロントホールドMAXランジ

フロントホールドMAXランジでは、ランジ動作にさらに動きが加わりますが、より安定したフロントホールドのホールディングポジションに戻ります。後方へのステップ動作に胸椎回旋を少し加えることで、股関節の安定性を増しています。これにより、身体は動きを作り出すだけでなく、動きに抵抗することを強いられます。

この時、腰椎ではなく胸椎から動きが起きていることが大切です。胸椎には比較的大きな回旋可動域があるのに対し、腰椎にはほとんど回旋可動域がありません。このエクササイズでは最大限の回旋を目指しているのではなく、身体への要求を高めるために、少しの動揺を加えようとしているのです。

#### フロントホールドMAXランジのパフォーマンスの鍵：

- USBをクリーンして、フロントホールドのポジションに持っていきます。
- USBを身体に引き寄せ、ゆっくりランジをします。
- ランジをするにつれ、前の脚の側にわずかに身体を回旋させます。
- 肩は45度以上回旋しないようにします。動きの発展としては、それ以下の角度でも十分です。
- 前側の足で地面を押し、胴部を中心に戻しながら立ち上がります。



## ランジ#4：MAXランジ

DVRTのドリルには、実際にやってみないと価値がわかりづらいものがあると思います。スクワット、ヒップヒンジ、ランジ、すべてよく知られている動きですから、ここまでの説明は、皆さんがすでに知っていたことと格段変わらないかもしれません。それでも皆さんが十分に時間をかけてみたいと思える「理由」が説明されていたことを願っています。そして、これらのエクササイズがこの先に紹介するDVRTに特有のドリルの基礎になります。

DVRTの基礎ドリルを行うことは、多くの人にとって警笛となります。私たちは、昨今のフィットネスプログラムをシニカルに評価しがちです。あまりにも多くの情報が出回り、様々な考え方が発表され、多様な論理が試される中では、今までとまったく違うように見えることは、慣れ親しんでいることに比べて劣っているとして拒絶することは簡単です。実際に私は、指導者やリフターが、フィットネスにはもう新しいことはない、もう全て出尽くしてしまっているというようなことを言ったり、書いたりしているのを何度も目の当たりにしています。

もう新しい考え方はないと考えるなんて、非常に寂しいことです。フィットネスの未来にとって、これは何を意味するのでしょうか？実際のところ、新しいエクササイズやプログラムをたくさんやりすぎて燃え尽きてしまっているのです。そして、新しい考え方やプログラムに対する「望み」を失っているのです。この問題は、部分的には私がDVRTシステムとUSBを発展させる中で直面してきたことと同じです。

エクササイズとフィットネスを同じ様に見ることにするのなら、考えを再利用しようとするのは当然です。しかし、知っている箱の外を見ることを選べば、まったく新しい世界が広がります。

よくある例をあげましょう。「ファンクショナル」という言葉を持ち出せば、多くのコーチたちは目を転がして、ため息をつくことでしょう。業界の典型的な流行り言葉は、多用され、持ち上げられ、変化を起こそうとして働きかけている業界からの強い風当たりを受けます。ファンクショナルトレーニング自体は、人々をマシントレーニングから離れさせ、奇妙な「サーカス」のようなトレーニングに向かわせ、さらには、オリンピックリフティング、パワーリフティング、ちょっと過激な自重トレーニングへと向かわせました。それは間違っているのでしょうか？それこそ私たちが取り組むべきことなのではないのでしょうか。

ファンクショナルトレーニングの概念は多岐にわたります。バーン・ガンベッタのような伝説的なスポーツコーチは、アスリートが必要とすることと実際に通常のウエイトルームで行われていることには非常に大きな乖離があると知っています。ガンベッタコーチの哲学は、「コントロールされた不安定性の利用」を基盤にし、動作の3面全てに働きかけることです。オリンピックスタイルのリフティングやパワーリフティングを使うような進んだジムでさえ、アスレチック能力の発展に欠かせないこれらの要素をおざなりにしていません。

私の望みは、この「新しい」トレーニングの可変要素を操作することにより、こういった動きの見方を変え、その可変要素がトレーニングや肉体的進化にどのような新しい変化をもたらしているかを皆さんに理解してもらうことです。最後のセクションで説明したリアステップのパワードリルを見るだけで、最も慣れ親しんだエクササイズや動きに対する見方さえも変わるはずです。

ファンクショナルトレーニングは本来、身体に動き方を教え、様々な姿勢やポジションにおいて強さを発揮する方法を学び、最終的には、スポーツや実際の生活における予測できない変化に対応する方法を身につけるためのものです。アメリカで生まれた新しいアイデアというわけでもありません。昔のソ連のオリンピックコーチもウエイトルームとスポーツ現場とのより円滑な橋渡しを作ることに価値を見出していました。彼らは「不完全なトレーニング」という言葉を生み出しました。ソ連のコーチ達は、リフティングの際に目隠しをするなど、様々な戦略を試していました。さらには、リフトをする際にリフターの身体を軽く押し、予測していない力に反応させるようなことをしていました。ここでも問題は、これらの技術をどのように定量

化して発展させ、こういったストレスを不規則に与えようとするのではなく、発達したシステムとして確立するにはどうすればいいか？ということでした。

ここまでは、私がそれにどのように取り組んできたのかを説明しました。DVRTは、ホールディングポジション、ボディポジション、力の方向性、スピード、その他あらゆるトレーニングの可変要素を用いることにより、他のどのシステムとも異なるユニークなものになりました。残念なことに、ほとんどの人は、これらの概念を深く探求せずに、ファンクショナルムーブメントのほんの表面をかじっただけになってしまっています。これを顕著に表している例がMAXランジです。

DVRTの概念を最もよく表現するエクササイズとして一つを選ばないといけないとすれば、私が選ぶのは、一多くの人々が想像する-ショルダリングではなく、MAXランジです。MAXランジを行う際に経験するダイナミックな要素は、他のどれとも異なるものです！MAXランジとは一体何でしょう？

MAXランジという名称は、多角を表しています。以前はローテーションランジと呼んでいましたが、ローテーションがUSBのことではなく、脊柱で起きていると考える人がいたため、動きを正しく理解してもらうために変更しました。MAXランジは、とても強力な抗ローテーションのエクササイズです。MAXランジを難しくしているのは、USBが身体を様々な方向へ引くのに対し、身体は一方向に動くということです。不安定なボディポジションで行っているということが、このエクササイズをさらに過激にしています。

MAXランジは、リバースランジを使って行います。この動きがUSBを放つ力になる力強い股関節伸展を作り出すために必要だからです。リアステップをしてランジに入ると、USBは回旋して身体の横に来ます。身体の正面から側面に動くということは、USBが異なる動作面にわたって動き、身体は側方向からの不安定な力に抵抗することになります。

身体は胸椎を通してのみ回旋します。胸椎は、腰椎に比べ大きく回旋できます。骨盤が正面に向いた状態を保ち、腰部から回旋が起きないようにします。リバースランジから立ち上がってくる際の強力な股関節伸展は、USBに動きを与える難しい動きです。MAXランジの際に何が起きているかをより深く理解するために、動きを遡って分析してみましょう。

MAXランジはとても特殊に見えるため、このエクササイズが、よく知られているケトルベルスイングと関連していることは見過ごされがちです。ケトルベルスイングを詳細に見ていくと、ウエイトが振られて身体の後ろに行くことで、身体は力を吸収し、その後の強力な股関節伸展の動きにより、吸収した力を身体の前方へ再移行させています。そうです、MAXランジは非常に複雑なケトルベルスイングなのです。ケトルベルスイング同様、MAXランジは、動きを分解して幅広いフィットネスレベルの人々ができるようにすることができます。

MAXランジを独自のものにしている性質は、正しく行うことを非常に難しくしている性質でもあります。USBの放出は特に難しいものです。ここまで説明してきた全てのDVRTドリルとは異なり、USBが「上」ではなく身体の前に放たれます。これは、これまでとは違うパターンの扱い方を習得しなければならないというだけではなく、より重要なのは、このパターンがUSBに長いテコを与えるということです。USBを身体の前に放つと、USBの重さが変わります。USBは多くの人々がコントロールするのに苦しむ、大きなモメンタムを得るのです。

MAXランジではこの長いテコに対処しないといけないため、まずはリアステップのクリーンとハイプルに時間を割くことにより、MAXランジの基本原則を学ぶことができます！私がMAXランジの紹介としてこれらのドリルを重視するのは非常に明確な理由があります。MAXランジを行う前に、リアステップのクリーンとハイプルを習得、いや、精通した状態になっていて欲しいのです。指導者がMAXランジを取り入れること

ができない大きな理由は、準備に時間を費やしていないからです。準備をせずに、ユニークなドリルだからという理由で、大した考察もせずにトレーニングプログラムに取り入れているのです。私は皆さんに、常に「なぜ」を考えて欲しいのです。「好きだから」や「強くなりたいから、力強くなりたいから」以上の答えがあるのであれば、目標に向け正しい道を歩んでいると言えるでしょう。

MAXランジの話に戻しましょう。多くの場合、私はMAXランジのスピードを強調します。ケトルベルスイング同様に、ウェイトを力強く放つためには、素早く爆発的に動く必要があります。しかし、常にそうしなければいけないという意味ではありません。ケトルベルスイングよりもMAXランジが優れている点の一つは、様々なスピードで行えるということです。以下は、私が60代のクライアントにMAXランジの利点を生かしながら行ったプロGRESSIONです。

- ・ 同じ側でゆっくり
- ・ 左右交互にゆっくり
- ・ 左右交互で徐々にスピードを上げる

なぜ片側ずつ行うのでしょうか、そしてなぜダイナミックで爆発的であるべきMAXランジをゆっくり行うのでしょうか。MAXランジを片側だけで行うことは、非常に大切なことです。身体にUSB独特の動きを紹介し、パターンを教え込むことができます。MAXランジには一度として全く同じ反復はありませんが、特異性の原理が働き、動きに対して自信を持てるようになります。また、同じ側で動作を続けることは、左右交互に行うことに比較して異なるコーディネーションパターンを生み出します。両手を上下ですり合わせてみてください。いつも同じ側の手が上にきていることに気づくでしょう。では、手を入れ替えてみてください。変な感じがしませんか？私たちは、神経システムが特有のアクティビティに対して詳細に調整されていることの価値を忘れがちです。

手の例は、MAXランジのような複雑さと様々な要素が同時に起こる動きと比べれば非常にシンプルなものです。最初にゆっくり動くことで、USBを放出するという要素はなくなりますが、それでいいのです。この時点での目標は、身体と違う方向に動くUSBを扱う方法を学ぶことです。考えてみると、ほとんど全てのエクササイズにおいて、ウェイトは身体の動きと同一直線上で動いています。USBの動きに抵抗しようとするのが、このエクササイズを非常に顕著な多面的ドリルにしているのです。

既述のセクションで、異なる動作面の長さとその機能が機能的なフィットネスプログラムにおいてなぜ重要なのかを説明しました。ジムで行うほとんどの動きは、身体の同一直線上で起こりますが、スポーツや日常生活の多くの動きはそうではありません。子供を持ち上げるような一般的な活動にさえ、多面的なトレーニングが求められます。私が最初に私の姪を持ち上げようとした時、彼女は固く、安定したウェイトとは程遠いものでした。彼女は常に動くので、私は彼女を持ち上げたり、下げたりするだけでなく、彼女が私と遊ぼうとして様々な方向に動く力に対抗しなければなりませんでした。

スポーツでは常にこのような動きがあります。私はベアーズの熱狂的なファンとしてシカゴで育ちました。ウォルター・ペイトンのように、聞けばすぐにフットボールとベアーズのことを連想するようなアスリートはそう多くはありません。彼が絶頂期にある時、私は幼かったですが、彼の素晴らしい走りは今でも明確に思い出せます。まるで彼は敵から見えないかのようなでした。特に大きな選手ではありませんでしたが、ウォルター・ペイトンは、ディフェンダーをかわし、自分が受けるよりも多くの衝撃を相手ディフェンスに与えていました。ランニングバックは、ただ真っ直ぐに走ればいいという贅沢は滅多に享受できません。彼らは常に方向を変え、加速と減速を繰り返し、どんな動きにおいても衝撃を吸収し、角度を操っています。彼らは常に多面的な動きを強いられています。どちらの例でも、現実世界の動きは、ただ上下や左右の動きだけではないということがわかります。現実世界は常にこういったパターンの複合であり、私たちはこの概念を、賢く、機能的にフィットネスプログラムに取り入れる必要があります。

MAXランジ同様にそれを可能にするエクササイズが幾つかあります。私だけの考えだと思わないでください。NSCAのコーチ・オブ・ザ・イヤー（年間最優秀コーチ）であるロバート・ドス・レメディオスはMAXランジを彼のトップ5の動きに入れています。

「これ（MAXランジ）は、私が過去数年行っているエクササイズですが、最も好きなエクササイズかもしれません。これがどんなに素晴らしい動きであるか十分に伝えることはできません...かなりの負荷をかけられる膝優位の素晴らしいエクササイズです。それなのにこんなに素晴らしい回旋の力を作り出せます（ケトルベルスイングのようにサンドバッグをスイングさせれば！）！立位のポジションに戻る際に負荷を押し上げるだけでなく、負荷が身体の周りで回旋する状態で、下降時の動きをコントロールしなければならないということは、強化そして怪我の予防において素晴らしい環境を作り出すことができます。」

#### **MAXランジのパフォーマンスの鍵：**

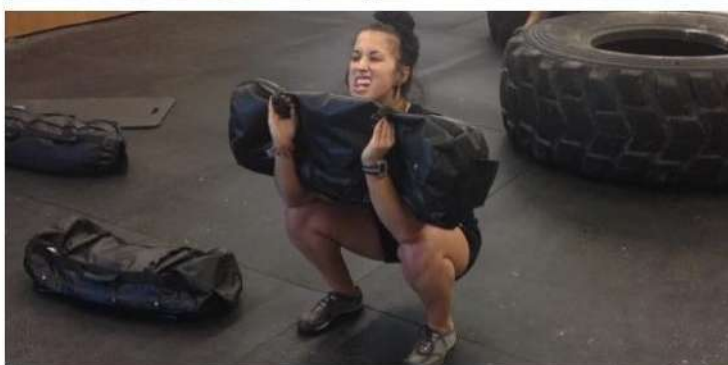
- アルティメイトサンドバッグをデッドリフトして、腕を固定し、肩を後ろに引き、背の高いポジションから始めます。
- リアステップをして動作を始め、リードレッグと同じ側にゆっくりUSBを回します。
- 前の足のかかとと後ろの足の指の付け根で地面をしっかりと押し続けます。
- ゆっくり腰を落としていきますが、股関節が前の膝よりも外側に回旋しないようにします。
- 両膝が曲がっている状態でも、動きを通して背筋は高く保ちます。
- 前の足のかかとで地面を押して、直立状態に身体を引き上げます。立ち上がった時に両足のかかとで地面を押し、臀筋がしっかりと収縮しているようにしてください。

より高度なバリエーションでは、速いスピードとパワーの発揮により「スイング」効果を作り出します。





## スクワットパターンの構築



## スクワットドリル#1：プレスアウトスクワット

DVRTシステムの目標は、まずパターンを確立し、そのパターンにチャレンジしていくことです。これを如実に表現しているのが、次に紹介するスクワットシリーズです。プレスアウトスクワットは、足首、膝、股関節のモビリティを最大限生かしながら、背の高い姿勢を保つ方法を学ぶことができます。すべてのスクワットパターンを通じて、胴部をできるだけ垂直に保つことが目標です。

プレスアウトスクワットによる前方向の負荷と、それによって引き出される上半身の緊張は、このエクササイズを比較的シンプルながらも難しいドリルにしています。

### プレスアウトスクワットのパフォーマンスの鍵：

- USBの真ん中を持ち、体に沿って床に垂直になるようにします（テコを変えると、強度が変わります）
- 足は肩幅より少し大きく開き、肘は肋骨のすぐそばに保ちます。腰を落としてスクワットをしながら、サンドバッグを前に押し出します。
- 膝を外に押し出すようにしてスクワットを始め、ボトムポジションで腕を伸ばし切れるようにタイミングを計ります。
- 脇の下に緊張を保ち、肩が上がらないように、また丸まらないように注意します。
- 立ち上がってくると同時に、USBを体に向かって引き寄せます。



## スクワットドリル#2：ベアハグクリーン

爆発的なベアハグプルは、他の爆発的なバリエーションに比べ、動きの最終ポイントが最も低い位置になるため、動きとしては必須のエクササイズです。アルティメイトサンドバッグを位置する場所はとても重要であり、リフターはUSBの真ん中の位置にバッグをまたいで立ちます。手前に立ちすぎると、腰部に過剰な負荷をかけることになります。

手を上下にずらして抱えるか、指を組み合わせるかしてUSBを持ちます。小さいサンドバッグを使う場合には、指を組むのが理想的で、大きいサンドバッグを使う場合には手を上下にずらして抱えると、身体より多くの面がUSBと接するためコントロールがしやすくなります。股関節を屈曲して、腰部を丸めないようにしながら適切なリフティングのポジションが取れるように身体を下げます。爆発的な力の発揮がUSBの重さを感じなくさせ、ベアハグのホールディングポジションにバッグを引き上げます。過剰な力をかけすぎると、正しいホールディングポジションに流れるように入る代わりに、USBが身体にぶつかってきてしまいます。

### ベアハグクリーンのパフォーマンスの鍵：

- 比較的安定しているUSBを使うことにより、ウエイトが過剰に移動したり、身体から離れたりしないようにします。
- USBの真ん中か少し後ろの位置に立ちます。
- USBを下からすくいあげる距離を考えながら、リフターが正しい可動域を維持するのに十分な柔軟性があるかを見ます。
- 実際にUSBを持ち上げる前に、上半身のポジションを確認し、骨盤部をセットします。
- USBの移動距離は短いため、最大の力は発揮しません。
- 身体に沿って上方に素早くUSBをジャンプさせます。肘が身体から離れないようにします。
- 十分な力が発揮されると、一瞬USBが離れるため、真ん中をキャッチします。
- リターンの動きでは、ヒップヒンジをして、膝を少し曲げ、USBを離します。



ノート： \_\_\_\_\_

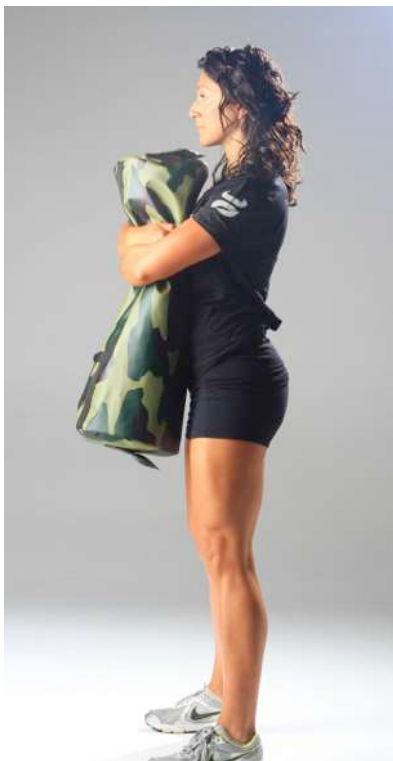
### スクワットドリル#3：ベアハグスクワット

ベアハグスクワットは、サンドバッグのトレーニングにおいては軽視されがちであり、一般的には、最も重いサンドバッグを挙げたい時とショルダリングに失敗した時にしか行われません。実際には、ベアハグスクワットは、サンドバッグトレーニングにおける基礎動作の一つであり、非常に有益なエクササイズの一つです。ベアハグポジションにおける負荷の位置は、最も重いウエイトを持つことを可能にします。負荷が身体の広い範囲にわたって均等にかかるため、より多くのウエイトを支えることができるのです。

また、ベアハグのポジションは、リフティング時の正しい姿勢と動きに関するフィードバックを与えるカウンターバランスとしても有効です。このカウンターバランスは、神経系に足および下半身を通して、正しい姿勢とウエイトをうまくバランスさせる方法を教えてくれます。

長いサンドバッグはサンドバッグを抱えている位置から下の部分が、体を低いポジションに引き下げるため、普通のサンドバッグに比べて、スクワット時により深くしゃがむことができます。負荷が引き下げられるため、深くしゃがみこむことができなかった人が、しゃがむことができるようになります。

スクワットの深さを増すことができると、より多くのポステリアチェーン（ハムストリングおよび臀筋）を活性することができます。スクワットのポジションが深いほど、ポステリアチェーンのより多くの筋肉が使われることが研究で示されています。多くの人が神経的または構造的柔軟性による制限を抱えているため、ベアハグスクワットはこの両方を改善することができます。さらにベアハグスクワットにおいて語られていない利点は、上半身と体幹部のアイソメトリック（等尺性）ストレングストレーニングです。アイソメトリックストレングスは、多くのストレングストレーニングプログラムにおいて見過ごされていますが、ほとんどの人がここに弱点を抱えています。アイソメトリックストレングスは、スポーツのパフォーマンスと姿勢のアライメントの両方を改善することができます。



ノート： \_\_\_\_\_



## スクワットドリル #4：クリーンからのフロントホールド

最大パワーの発達、または下半身優位のリフトが目的である場合、クリーンをフロントホールドのポジションを使って行うことができます。力の発達を大きくするためには、二つの要素が必要です。

- USBがより長い距離動くこと。これにより三関節伸展もより大きくなります。
- クリーントゥフィスト（クリーンから拳に乗せる動作）は、リフターが押すことのできる重さでしかできません。この場合は、プレス動作は必要ないため、より大きな負荷を扱うことができます。

クリーントゥフィストを習得した後に、クリーンからのフロントホールドを学ぶ方が逆の順序で動きを習得するよりもはるかに簡単です。クリーンからのフロントホールドを先に学ぶと、クリーントゥフィストの際にUSBを過度に回してしまい、まったく新しいパターンを開発しなければならないような気になります。そのため、最初にクリーントゥフィストを学び、その後でクリーンからのフロントホールドを習得することを推奨しています。

フロントホールドポジションは、下半身優位のドリルにおける多くのホールディングポジションのなかでも主要なホールディングポジションですが、こういったプログレッションを紹介する中で、同じドリルにフィスト（拳の）ポジションを使うこともできます。

使うUSBのサイズを理解することは、多くのクライアントのスタート時のポジションを変えることになります。USBのサイズ的特徴により、大きいサンドバッグは、プルポジションでは高い位置でスタートするようになる一方で、小さいサンドバッグは、リフティングの可動域を広げてくれます。これがパフォーマンスのみならず、クライアントのスタート時のリフティング姿勢にも影響することを覚えておいてください。



ノート： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## スクワットドリル#5：フロントホールドスクワット

フロントホールドスクワットは、USBの認識負荷を変える手段として使います。外見上はほんの少しの変化にししか見えない変化でも、USBのホールディングポジションを変化させると、身体の重心の位置が高くなり、コアおよび上背部の筋肉へのストレスが増加して、認識負荷が大きく変わります。

フロントホールドポジションは、床でプランクポジションを取るようなコアの安定性を高めるエクササイズと非常に似ているためよく飛ばされてしまいます。しかし、フロントホールドのリフティングを行うことで、床でのプランクからは得ることができない利益を得ることができます。

トレーニング上級者にとっては、ダイナミックな動きの際、特に支持基底面が小さい時に、姿勢をどう維持するかを学ぶことが大切です。高齢者及び過体重の人にとっては、床から立ち上がったり、床に座ったりすることでさえ負荷の高い動きになり得ます。こういった人々にこのトレーニングを紹介することで、良いトレーニング経験を確保しながら理想的なコアトレーニングをすることができます。

### フロントホールドスクワットのパフォーマンスの鍵：

- 前腕でUSBを身体に引き寄せます。肘の角度を大きくするほど、USBのより多くのウェイトが身体を前方に引っ張ります。
- 肩甲骨は下制、後退した状態を保ち、肘は肋骨の脇に保ちます。
- 膝を外側に押し出すようにして腰を落とします。胴部が短くなるので、肘を少し上げる必要があります。
- 立ち上がる際には、背が高い状態を保つために意識的に肘を上挙げます。緊張下にある時間を増やし、プランクに似せるためには1と1/4テンポの動きを使います。



## クロスパターンの構築



クロス、または、Xパターンは、DVRTの中でも大きく取り扱っているものです。なぜでしょうか？それが身体の動く自然な方法だからです。ランニングでも、ジャンピング（跳躍）でも、ウォーキング（歩行）でも、クローリング（這う動作）でも、スローイング（投球）でも、キッキング（蹴り動作）でも。人間の動きの多くにおいて、相反する腕、または脚が一緒に働く必要があるのです。

なぜ身体はこのような動くのでしょうか。身体は別々の筋肉の集合ではなく、筋膜を通した筋肉のつながりによって構成されています。筋膜は、筋肉をつなぎあわせることで、安定性を生み出し、効率的な動きの発揮を助ける結合組織です。

こういった複雑な結合を意識して身体をみていくと、単純な動きや筋肉ではなく、いわゆる「スリング」とか「キネティックチェーン」というものが見えてきます。これこそが、DVRTでは一つのエクササイズを一つの筋肉の動作としてみることをしない理由です。動きが、その動きを共に起こしている他の筋肉との関係に与える影響を見たいからです。

DVRTで紹介するような、より機能ベースの動きをすることによって促進される筋肉間のコーディネーション（筋肉がどのように共同して働き、動きを作り出しているのか）は、あらゆるフィットネス要素のより良い発展につながります。しかし、私たちはまだ、機能ベースのトレーニング、およびこういったトレーニング方法を発展させていくことが本当に意味していることの大部分を見落としています。

初期の筋力トレーニングにおいてK.I.S.S. メソッド（Keep it simple stupid: 誰でもわかる単純な方法）は有効ですが、この方法にとらわれすぎると、スコット・ソノンがS.I.S.S. メソッド（Stick in stupid simplicity: あまりの単純さに嵌る方法）と呼ぶものになってしまいます。この概念は、機能ベースのトレーニングの世界にはどのように当てはめられるのでしょうか。多くの指導者は、動きのパターンを以下のような観点から見えています。

- スクワット
- ランジ
- ヒップヒンジ
- 垂直プッシュ
- 垂直プル
- 水平プッシュ
- 水平プル
- ローテーション
- 胸部屈曲
- 胸部抗屈曲/伸展
- 胸部抗ローテーション

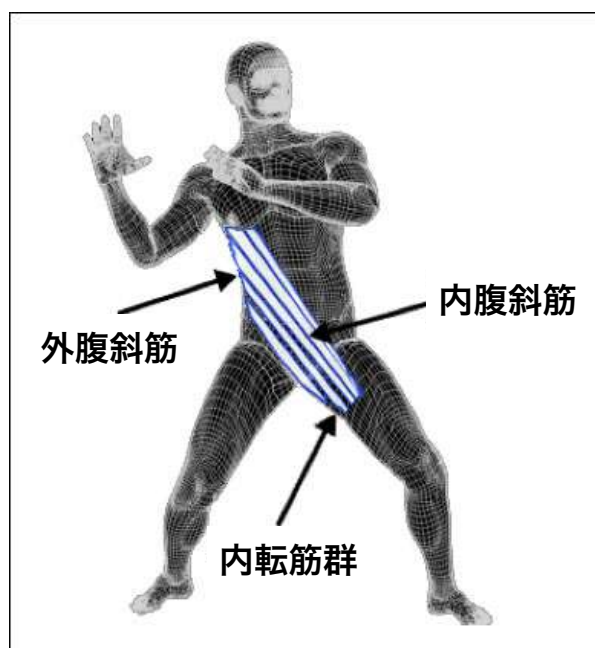
もう少し詳しくお話ししましょう。理学療法士のダイアン・リーの著書である「The Pelvic Girdle（骨盤帯）」では、骨盤エリアの4つの重要なスリングシステムについて述べられています。これらのシステムにおける「穴」は、機能不全を引き起こし、やがて、パフォーマンスの低下につながります。

1. アンテリアオブリークシステム：内外腹斜筋と相反する脚の内転筋群、および介入する前方腹筋膜
2. ポステリアオブリークシステム：広背筋と相反する大臀筋
3. 深層縦システム：脊柱起立筋、および介入する筋膜と大腿二頭筋
4. ラテラルシステム：中臀筋、小臀筋、および相反する腿の内転筋群

多くの人がエクササイズやプログラムを考えるときに、これらのスリングシステムについてあまり考えていないと仮定しても問題ないでしょう。私たちは、「ポステリアチェーン」など、もっと広義な言葉では考えていますが、人間の動作の詳細については考えていません。繰り返しになりますが、言葉の意味についての会話をするだけにならないようこれについては述べませんが、これらのシステムを理解することで、よりよいエクササイズやプログラムを生み出すことができます。実践的な例をいくつかみてみましょう。

### アンテリアオブリークシステム：

このシステムは、腹斜筋が歩行動作における安定性と可動性を助けていることを示唆しています。腹斜筋は、歩行サイクルの立脚相における初期の安定性、そして遊脚相における脚を振って前に出す動作において、重要な役割を担っています。このシステムは、スプリントなどの動作でスピードが高まるときに、身体がより安定した状態になるように助けるとともに、方向転換のときの身体の減速をサポートすることにおいても重要です。



アンテリアオブリークシステムを向上させるエクササイズ例：

- ・ スプリンターデッドリフト
- ・ ショルダー反対側リバースランジ
- ・ ハーフニーリングアークプレス

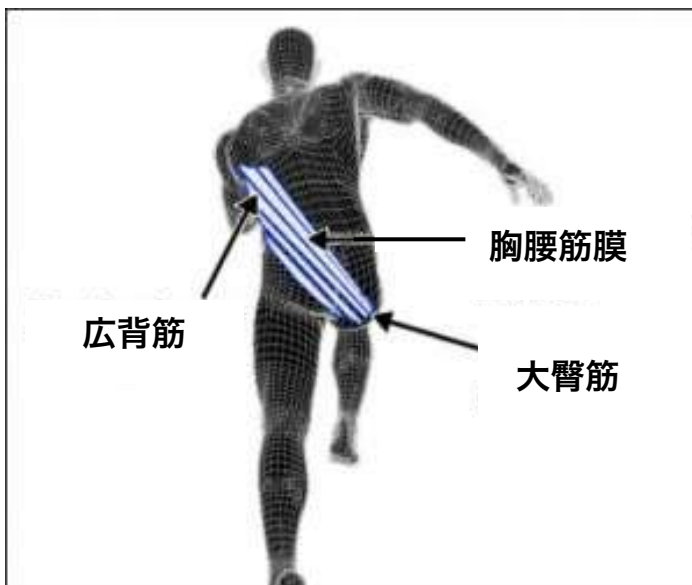


## ポステリアオブリークシステム：

このシステムも歩行サイクルにおいて最もよく見られるものです。片側の大臀筋と相反する広背筋と一緒に働くと、胸腰筋膜に緊張が生まれます。これらの筋肉及びその筋膜システムの役割は、歩行時における骨盤の回旋を防ぐことと、より効率的な動きをするためのエネルギーを蓄積することであると考えられています。

ポステリアオブリークシステムを向上させるエクササイズ例：

- ・オフセット反対側リアステップベントオーバーロウ
- ・スプリンタークリーン&プレス
- ・ショルダースクワット

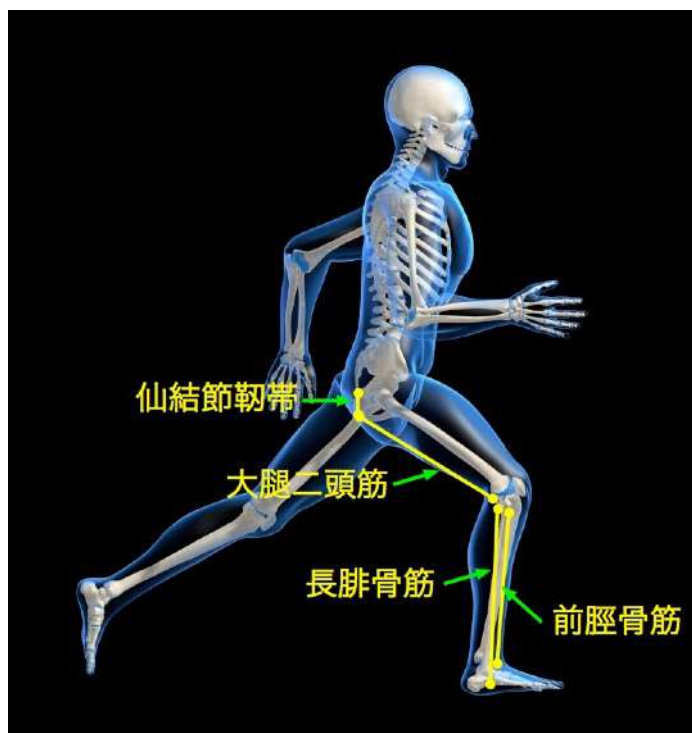


## 深層縦システム：

大腿二頭筋が骨盤と脚をつなぐ役割をする一方、深層縦システムは、胸腰筋膜と傍脊椎システムの両方を利用して、骨盤より上部で運動エネルギーを生み出します。同時に、ここで特筆すべきことは、大腿二頭筋と前脛骨筋の関係です。この関係は、安定性を生み出すため、そして、より効率的な動きを助長するために運動エネルギーを構築および放出するためのものです。

深層縦システムを向上させるエクササイズ例：

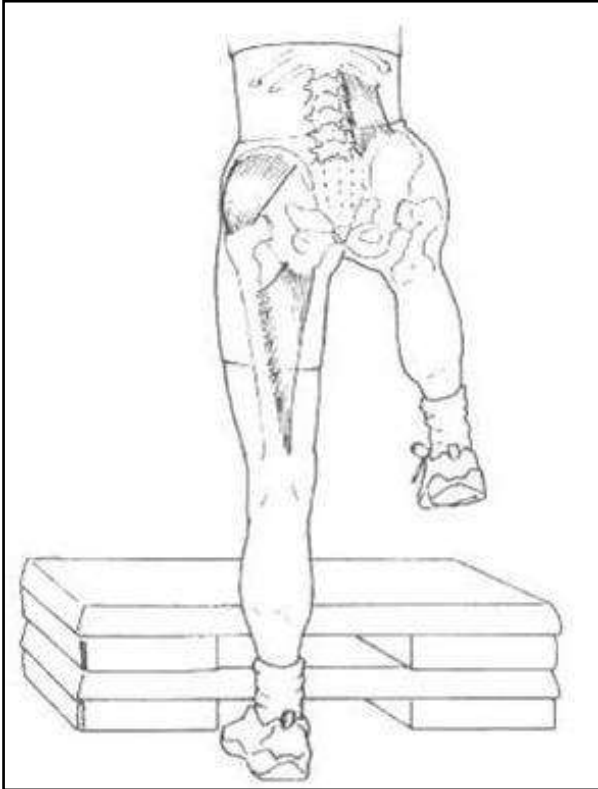
- ・リアステップデッドリフト
- ・フロントホールドリバースランジ → 片脚バランス
- ・スプリンターウォーキングクリーン





## ラテラルシステム：

ラテラルシステムは、その名が示すようにとてもシンプルに、側方の安定性を供給します。側方への動きと混同しないで欲しいのですが、ラテラルシステムは歩行時やステップをする時などに、骨盤の安定性を生み出すために使われます。このシステムは軽視されがちですが、トレンデレンブルグ歩行などの問題を考えると、それは賢明ではありません。トレンデレンブルグ歩行は、腰痛、膝蓋骨の動きの異常、さらに足首の捻挫、女性アスリートの前十字靭帯損傷確率の増加など、様々な問題と関連づけられています。



ラテラルシステムを向上させるエクササイズ例：

- ・フロントホールドMAXランジ
- ・ミリタリーアークプレス
- ・フロントホールドスプリンタースクワット

身体を理解することが、クライアントが基礎的な動きのパターンからステップアップしていくときに、最終的にそのクライアントにより特化したプログラムを作ることにつながります。多くのプログラムがうまくいっていないのは、生活のためのトレーニングではなく、ウエイトルームのためのトレーニングをしてしまっているからなのです。

それが、ここで挙げたキネティックチェーンを標的とした特定のプログレッションを構築することにつながります。多くのDVRTのドリルがこれらのサブシステムに働きかけている一方、より複雑なXパターンの動きを生み出すことができる立位でのポジションに到達するという最終的な目標を持った上で、地面をベースとした動きを通じたXパターンの認識を構築することもできるのです。

## Xパターンドリル#1: デッドバグ（レッグロウリング）

仰向けのポジションから始めることは、地面など、身体が安定したボディポジションから始めるというDVRTのプログレッションに当てはまっています。基本的にコアトレーニングを地面で行うことは理想的ではありませんが、このポジションから始めることで、適切なパターンと身体のコントロールを指導することができます。

これらのプログレッションを教える鍵となるのが、骨盤のコントロール力です。これには、腰椎に触覚でのフィードバックをいくらか与えることが役立ちます。指導者の指、あるいは丸めた小さいタオルでもいいですが、圧力は優しくする必要があります。初期の目標は、骨盤のポジションが崩れることなく、脚を動かすことです。

アルティメイトサンドバックを胸の上に押し上げると、即座に胸部に負荷を与えることができ、徐々に頭の方に動かしていくことでテコを操作して、漸進的過負荷を加える手段として用いることができます。コアを活性化させることは、動きの間中、維持したい緊張を教えることに役立ちます。

どうすればコアはより活性化されるでしょうか？わかりやすいのは、負荷が胸の方向に戻ってこないようにすることです。一番大切なのは、胸の上に負荷を維持している時に慎重に動くことです。負荷を動かしている時に、ただリラックスしているのではなく、外側のハンドルを意識的に引き離すようにします。こうすると、即座に広背筋に緊張が加わり、コアの安定に役立ちます。さらに、デッドリフトやドラッグ動作のバリエーションと同様に、コアを存分に働かせ、骨盤により良い土台を与えるために、肩を「コークスクリュー（瓶の蓋をあけるように動かす）」するようにします。

### デッドバグ（レッグロウリング）のパフォーマンスの鍵：

- 仰向けに寝て股関節および膝関節を90度に曲げます。
- アルティメイトサンドバックを胸の上に押し出し、広背筋に緊張を保ちます。
- 股関節と膝を屈曲した状態で下腹部の緊張を保ち、片方の足の踵をゆっくりと地面に向けて下ろします。
- 足が地面に触れるまで、または骨盤のポジションを維持できなくなるポジションまで続けます。
- このエクササイズのプロGRESSIONは、アルティメイトサンドバックを持つ位置を頭の方に近づけた状態で、同様の動作を繰り返すことです。



## Xパターンドリル#2: デッドバグ（ローテーション）

次のプログレッションでは、ボディポジションは変わりませんが、ホールディングポジションがわずかに変わります。今度は、四肢が自然なクロスパターンで動くようにします。アルティメイトサンドバッグはここでも胸部に負荷を与え、動きをチャレンジにするだけでなく、ポジションに対するフィードバックを与えてくれます。

ここでは、コアの安定性を評価するだけでなく、全体的な身体のコーディネーションも評価しています。クロスパターンを用いることは、神経系を大きく刺激し、高まった複雑さが、いろいろな意味で不安定性に大きなチャレンジを与えます。サンドバッグがちょっと回旋しているだけにならず、完全に回旋させるようにしてください。ドリルの強度を上げるためには、動きを止めたり（こうすることで姿勢や骨盤のポジションを評価することもできます）、脚を伸ばす動きをよりゆっくりと行ったりすることができます。

### デッドバグ（ローテーション）のパフォーマンスの鍵：

- デッドバグ（レッグロウリング）と同様のポジションから始めます。
- 片側の脚をゆっくりと地面に向かって降ろしていくと同時に同じ側の腕を相反する脚の方向へ回旋させます。
- 股関節を屈曲して、腕と脚をつけることのないようにしてください。腕と脚は離れている状態を保ちます。
- アルティメイトサンドバッグを両端に向かって引くことで、胸部の緊張を保ち、サンドバッグの回旋を促します。
- 1-2秒保持した後で脚を最初のポジションに戻し、アルティメイトサンドバッグを回旋させて中心に戻します。
- 反対側でも同じ動きを繰り返します。
- このエクササイズのプロGRESSIONは、脚を地面からわずかに浮かせた状態までゆっくりと下ろすことです。



### Xパターンドリル#3: デッドバグ（ローテーション & リーチ）

仰向けシリーズの最後のドリルは、上記と同様のDVRTドリルを使って、テコを変えることによって身体に与える要求を高めることです。動き自体は、デッドバグ（ローテーション）と同じですが、今度は実際に相反する腕のリーチを使うことで、対応する脚の動作をより綿密に模倣する動きを生み出すことです。

このドリルは仰向けでのウォーキングまたはマーチングとして見る事ができるでしょう。このドリルをうまく出来るようになることは、より複雑なクロスパターンエクササイズへと進んでいくために重要となります。

#### デッドバグ（ローテーション & リーチ）のパフォーマンスの鍵：

- シリーズの他のエクササイズと同様のポジションから始めます。
- 骨盤のポジションを維持しながら、片側の脚を伸ばしていきます。
- 同時に、アルティメイトサンドバッグを回旋させながら、相反する腕を頭上に伸ばしていきます。
- サンドバッグの外側のハンドルを両端へ引き、胴部の緊張を保ちます。
- 脚と手を同時に中心のポジションに戻すようにします。
- 同様の動きを反対側でも繰り返します。
- このエクササイズの適切なプロGRESSIONは、回数を上げること、ポーズを加えること、重さを足すことです。





## Xパターンドリル#4: Xドラッグ

これは実は、ラテラルドラッグのプログレッションです。前述の通り、多くのDVRTドリルは、クロスパターンの複数の要素を組み合わせており、ラテラルドラッグシリーズはその一例です。大抵の人は、片側の腕を上げて、アルティメイトサンドバッグを動かそうとすると、相反する脚が地面から離れそうになるのを感じるでしょう。これがクロスパターンの側面です。能動的にクロスパターンのポジションで動いていないからといって、クロスパターンに刺激を与えていないということではないのです。

Xドラッグを行う前に、アイソプルとラテラルドラッグのシリーズに精通している必要があります。仰向けからうつ伏せのポジションになるだけでも身体のポジションに大きな変化をもたらす、身体にかかる負荷が高まります。

Xパターンに抵抗することを学ぶことは、クロスパターンの動きを行うのと同じ筋肉を多く使うため、ここでも存在している不安定性とストレングスを築くための重要な内観を与えてくれます。

### Xドラッグのパフォーマンスの鍵：

- 広めのプッシュアップポジションでアルティメイトサンドバッグを片側の臀部に対して斜め方向にセットします。
- 反対側の手でサンドバッグをつかみ、アルティメイトサンドバッグを斜め方向にゆっくり引きします。
- アルティメイトサンドバッグが少し身体の前まで到達したら、サンドバッグの端を持ち上げて、反対側の腕の方向に押し下げます。
- 骨盤が回旋したり、上がったりに注意します。これも非常にゆっくりとしたスピードで行うドリルです！





## Xパターンドリル#5: タクティカルボルティング

なぜショルダーゲットアップではなくタクティカルボルティングに重点を置いているか疑問に思うかもしれませんが、理由はとても単純です。一つには、ショルダーゲットアップには3つの重要な側面があります。どのように座位のポジションにローリングして上がってくるか、脚の通し方、そしてランジです。ランジパターンに漸進していく考えについては既に大きく扱ったので、他の二つの動きについて見ていきましょう。

タクティカルボルティングやゲットアップにおいて、ショルダーポジションから上がってくることはもちろん可能ですが、動きを戻して降りてくるときが問題になります。アルティメイトサンドバッグを身体に載せた奇妙なポジションが問題になりそうです。そのため、従来のローリングから始めるのが、このようなDVRTドリルを行うより良い方法です。

もう一つのタクティカルボルティングの重要な側面は、脚を通すことです。これは股関節および肩の可動性と安定性を大きく高めることができます。動きのこの側面を強調するためにゲットアップの動きを、時間をかけて行うことができるのです。

### タクティカルボルティングのパフォーマンスの鍵：

- アルティメイトサンドバッグを肩に乗せた状態で地面から始めます。足は「vポジション」にして、サンドバッグを乗せている側の脚を曲げます。
- アルティメイトサンドバッグから遠ざかる側にローリングし、両脚は地面と完全に接触した状態を保ちながら、肘をつけて身体を起こし、それから手をついて、腕をコークスクリューさせて、腕を伸ばします。
- 身体をセットし、腕全体に適切な緊張が保たれていることを確かめ、両脚で地面を強く押します。
- 腕をコークスクリューさせ続けながら、伸ばしている脚を、身体を横切らせて反対側へスライドさせ、サイドプランクのようなポジションで終わるようにします。
- このポジションで2-3秒保持し、座位のポジションにゆっくり戻ります。





## DVRTのプログラミング





ここまでパズルのピースを提示してきました。エクササイズやプロGRESSIONはプログラムのピースに過ぎません。フィットネスの手腕は、これらのピースをどのようにつなげ、目標にマッチさせるかを理解することにあります。DVRTプログラムが提供する膨大な動きの種類に圧倒され、すべてをまとめる方法を想像することさえできない人もいます。しかし、原則に立ち返れば、ピースをつなぎ合わせて、フィットネスの目標に即して熟考した計画を作ることは比較的簡単なことです。

プログラムは本当に必要なのでしょうか？その日どのように感じているかで行うべきではないのでしょうか？計画により、人生の意外性に立ち向かうことから遠ざかってはいないのでしょうか？筋肉を「混乱させる」ことは、一貫性のあるプログラムを追求することよりもはるかに効果的なのではないのでしょうか？これらは、現在のフィットネス環境が提示している問いです。実際のところ、これらの問いは、科学的な裏付けのない言い訳ですが、様々なADDのレベルに苦しむ私たちの文化の傾向による結果でもあります。

140文字でコミュニケーションをし、文字通り秒速でニュースをチェックする時代においては、どんなフィットネスの目標を成し遂げたいか、どのように達成するかを考えるのに相当な時間を費やすという望みは、的外れのようなものです。成功している組織を見ると、皆、強い基盤と良い計画を持っていることがわかります。フォーチュン500に載っている会社のいくつかがビジネスプランなしに築かれていると思いますか？医者が病気の治療計画を持っていない事に対して、快く感じますか？フィットネスプログラムをビジネスや、軍、医学などと同じカテゴリーにするのは馬鹿げていると感ずるかもしれませんが、その的外れでもありません。特定の結果を得るためには、特定の計画が必要なのです。



多くの人が理解していないことは、トレーニングプログラムはただの計画ではないということです。計画は方向性を与えてくれ、地図となるものだと考えることができます。地図や方向性を持たずに行く方向を見つけるのは困難です。それにもかかわらず、多くの人がフィットネスの目標として地図や方向性のないものを主張しているのです。

勘違いしないでください、計画やプログラムは必ずしも正しいわけではありません。あなたが人生で直面する予測できない様々な変数に応じて、微調整したり、再評価したり、変えたりする必要があります。ルールを知るということは、ルールを破る必要のある時を理解するということです。ストレングスコーチのチャールズ・ステーリーは、「持っていないシステムから逸脱することはできない」と言います。計画がなければ、望む発展を遂げることができていない理由を明らかにしようとするさえできません。さらには、何がうまくいっているのかを知ることもできないため、良いアイデアを実行し続けることもできません。プログラミングの価値を理解してもらうために、ここで簡単に、世間に広まっているプログラミングの神話を語らせてください。

## 神話1：身体の感に頼らなければいけない！

**真実：**身体はある程度プログラムに慣れる必要があります。プログラム（そうです、どんなプログラムにおいてもです）における初期の変化の多くは、脳が身体をより効率的に扱うことができるようになるからであり、筋肉や代謝システムを適切にチャレンジできるような、ある程度の適応を許容する必要があります。プログラムを自転車に乗ることと同じように考えてみてください。



最初の数回は不安定に感じ、バランスがうまく取れませんが、何度か試すうちにスムーズに乗れるようになります。やがて速く走ったり、長く乗ったり、激しいトレイルのような道でも乗れるようになります。プログラムはこれと非常によく似ています。プログラムに幾らかの親密性がなければ、筋肉や他のフィットネス要素を鍛えることはできません。そうしなければ、身体は常に「自転車を安定させる」ことを学ぶだけで、他のことについては上達しません。

まだこの考え方がトレーニングに有効かどうか疑っていますか？フィットネスにおいてプログラムを持つことは意味がないと考えるのなら、陸上競技、体操、ウエイトリフティング、そう、ほとんどのスポーツにおけるオリンピックアスリートのパフォーマンスをみてください。皆、計画に沿ってトレーニングをしています。

実際には、どこかの時点で身体は効率的になりすぎるため、プログラムを変える必要があります。研究によるとその期間は

4週間から8週間とされています。初心者にはトレーニング熟練者に比べ、同じプログラムをより長い期間やり続けることができます。これはトレーニング上級者がより効率的な神経系を有しているからです。

## 神話2：プログラムは人生の予測できないことに見合うようにランダムにしなければいけない

**真実：**この考え方には多くの問題があります。おそらく、最もわかりやすい事実は、こういった概念を説く人こそトレーニングにランダムな要素がないということでしょう。こういった人の多くは、単に自分が好きなことや得意なことをするのを正当化しているにすぎません。不規則なワークアウトという考えを広めている人たちが、5から10個くらいの特定のリフティングを中心に行っているという事実には驚きます。そこには全くもってランダム性などありません。

自分が好きなことや得意なことに集中するのは異常なことではありませんし、プログラムを立てる上でもこれを全て防ぐことはできません。しかし、腰を据えてプログラムを分析すれば、真実は非常に明かです。ワークアウトの中で苦手な部分に最初に取り組むという約束をすることは、プログレッションを迅速に達成する非常に強力な方法です。

ここで予測できる要因について考えてみましょう。スポーツの世界での予測できないことにさえ、計画は必要です。アメリカンフットボールでもバスケットボールでも野球でもテニスでもサッカーでも、ほとんどすべてのスポーツでは、練習して競技に備えます。そのスポーツで高いパフォーマンスを発揮するために、技術や能力を高めることを目的として非常に多くの時間を費やします。当たり前ですが、すべてのスポーツにおいて、天気から非常に技術の高いアスリートと対峙することまで予測できない要素が溢れています。対戦相手もトレーニングを積み重ね、特定の強さと弱さを持っており、発揮したい戦略や達成したい計画を練ってきています。そんな対戦相手に対峙するとともに、今できる最も高いレベルで競技をすることを求められるのです。



ほとんどのチームスポーツでは、優秀なコーチとは、ゲームの途中で調整ができるコーチです。しかし、そういった調整は偉大な計画という土台の元に成り立っています。もしあなたの好きなチームのコーチが、試合計画や戦略なしに、ゲームの予測できないことに反応して動くと言って、決勝戦に臨むとしたらどう感じますか？こんなアプローチは多くのファンにとって不思議に思えるでしょう。コーチがゲームプランを調整しなければならないのと同様に、あなたも時と共に自身のトレーニングプランを調整しなければなりません。プログラムは悪いとか必要ないと言っているわけではありません。むしろ全く逆で、変えるべき側面を知っていることは、あてずっぽうに動くアプローチよりもはるかに簡単なのです。

### 神話3：プログラムをデザインするとトレーニングから「面白み」がなくなる

**真実：**トレーニングプログラムは石に刻み込まれたものでもなければ、トレーニングから喜びを取り除くためにデザインされたものでもありません。20年以上指導をしてきた私が言えることは、特定の目標を達成することは非常に面白いということです。ランダムなワークアウトでは、全く逆のことが起こります。常により新しいエクササイズや独特のトレーニング器具を探して、自分の目標に全く近づいていない事実の穴埋めをしようとしている人々はたくさんいます。これは終わりのない追求であり、ワークアウトごとに新しい刺激を探そうとし続けることは、非常に時間がかかり、時間以上に意味のないことです。



このテキストを読み終えても、目的のあるプログレッションを作る方法がわからないとすれば、私の説明が悪いのです。このテキストの最初のセクションは、大きな結果を生み出す小さな変化を作ることがいかに単純かを示すためにあります。私たちは集中しながらも楽しむ力を持っています。目標を達成するための最も大きなチャレンジの一つは、目標を達成するための道に続ける献身性を持つことです。DVRTは多様性を補佐するためにあります。また、あなたの特定の目標を達成するうえでの大きなビジョンを忘れないようにするためのものでもあります。

## ビギナー（初心者）プログラム

ビギナープログラムを構成するものは何でしょう？トレーニングから三ヶ月またはそれ以上のオフ期間があったとして、初心者のセクションを考えてみて欲しいと思います。三ヶ月はあまり長い期間だと感じないかもしれませんが、幾つかのフィットネス要素は急速に落ち、身体を再度鍛えてより激しいタイプのトレーニングに備えて準備することは、あなたのそれまでのフィットネスレベルに確実に素早く戻ることを可能にします。

ビギナープログラムの着眼点は、基礎動作の有能性を教えるためにあります。基礎動作は、私たちが使うその他全てのトレーニング形式において強い基盤となるため、しっかり習得して欲しいものです。これらの動きの多くは、安定したホールディングポジションと安定したボディポジションで行うため、こういった基礎動作に自信が持てるようになります。鍛錬と忍耐を見せてください。多くの人が、より激しいプログレッションに早期に進もうとしてしまっています。そんなことをしては、すぐにプラトーに達し、トレーニングが停滞してしまうでしょう。

### ワークアウト1

順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	フロントホールドアップダウン	3-4	片側ずつ4-6回	ゆっくり	45 秒
1B	ハーフニーリングアークプレス	3-4	片側ずつ4-6 回	ゆっくり	45 秒
1C	ベアハグスクワット	3-4	8-10回	ゆっくり	45 秒
1D	ベントオーバーロウ	3-4	10-12回	ゆっくり	45 秒
1E	サイドプランク	3-4	片側ずつ30 秒	保持	45 秒

### ワークアウト2

順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	スプリンターデッドリフト	3-4	片側ずつ6-8 回	ゆっくり	45 秒
1B	オフセットベントオーバーロウ	3-4	片側ずつ5-7 回	ゆっくり	45 秒
1C	フロントホールドスクワット	3-4	8-10回	ゆっくり	45 秒
1D	アイソプル	3-4	片側ずつ3 回	1 回ずつ 5 秒保持	45 秒

### ワークアウト3

順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	ショルダー反対側リバースランジ	3-4	片側ずつ5-7 回	ゆっくり	45 秒
1B	プレス	3-4	6-8回	ゆっくり	45 秒
1C	プレスアウトスクワット	3-4	10-12回	ゆっくり	45 秒
1D	ベントオーバーロウ	3-4	10-12回	ゆっくり	45 秒
1E	グッドモーニング	3-4	8-10回	保持	45 秒

## どのくらいの重さ？

DVRTプログラムの最も難しい側面の一つは、どのサイズのUSBを使って、何キロの重さを使うのかのガイドラインを提供することです。ここでは一般的な推奨を説明します。しかし、これはあくまで一般論です。ウェイトを重くしたり軽くしたりする必要があるれば、そうしてください。基本として、女性は11-14kgのパワーバッグ、男性は23-27kgのストレングスを推奨します。実際には、もう一つ、女性は一段階重いUSB、男性は一段階軽いUSBを持っているのが理想です。これは、女性は18kgくらいのストレングスのUSB、男性は14kgくらいのパワーのUSBを意味します。重要な発見に感じるかもしれませんが、事実、ジムに行けば、たった二つのサイズでほとんどすべてができることがわかるでしょう。

## どのくらいの頻度？

ビギナープログラムは週3回のトレーニングスケジュールを基本としています。もっとできる人もいると思いますが、トレーニングの回数を増やせば良くなるというものでもありません。私たちは一般的に多い方がいいと考えます。DVRTシステムのようないいトレーニングでさえ、身体にとってはストレスであることを忘れないでください。どんなフィットネストレーニングにおいても、身体に適切な量のストレスを与えると同時に全体的なフィットネスを回復、改善する期間を与えることが鍵になります。古いジムの格言にある「ジムの中ではなく外でこそ成長する」というのはまさにその通りなのです。



週に3回の集中的なトレーニングが強力な効果を発揮することを疑っているならば、他の分野での同様の考え方を聞くのがいいかもしれません。ウェイトリフティングのチャンピオン、トミー・コウノは伝説的なアメリカのストレングスアスリートの一人です。彼はまた、オリンピックウェイトリフティングにおいても先駆者でした。彼は「ヨーロッパ人のように1日に2-3回、週に5-6回トレーニングをすることもできるが、それは必ずしも早く上達することには繋がらない」と言っています。さらに、オーバートレーニング、怪我、疲れた状態でリフティングを行うことによる悪い習慣の発達につながるといいます。「週に3回のトレーニングは、より熱心に集中して取り組むことができ、またトレーニングを楽しむことができるから、心と魂を注ぐことができ、結果的に早く上達するという利点を享受できます。」

ワールドチャンピオンにとって十分ならば、自分自身にも試してみる価値はあるでしょう。他の活動には参加するべきではないと言っているわけではありません。むしろ全く逆で、スケジュールをしていないトレーニング日に、低強度のヨガ、ハイキング、その他楽しめるトレーニングをすることができます。こういった計画されていないトレーニング日がより良い回復、強い基盤の構築、気持ちを新鮮でいい状態に保つことに非常に役立つのです。トレーニングをすることが楽しみになることは、プログラムを作る上で重要な側面です。多くの人が、すべてのワークアウトは苦しいもので、常に必死に頑張っていないといけないと信じています。トレーニングをより楽しい習慣にすることができれば、より多くの利点を享受できます。

トレーニングスケジュールは下記のように簡単に計画できます：

週	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
週1	ワーク アウト 1	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	オフ	ワーク アウト2	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	ハイキング、 日常の活動	オフ
週2	ワーク アウト3	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	オフ	ワーク アウト 1	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	ハイキング、 日常の活動	オフ
週3	ワーク アウト 2	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	オフ	ワーク アウト 3	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	ハイキング、 日常の活動	オフ
週 4	ワーク アウト 1	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	オフ	ワーク アウト 2	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	ハイキング、 日常の活動	オフ
週 5	ワーク アウト 3	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	オフ	ワーク アウト 1	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	ハイキング、 日常の活動	オフ
週 6	ワーク アウト 2	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	オフ	ワーク アウト 3	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	ハイキング、 日常の活動	オフ

### ワークアウトが簡単すぎる、または難しすぎる場合にはどうすればいいか？

この章の初めに私が色々と主張したのは、プログラムは計画であることを強調したかったからです。自身のフィットネスレベルに対して計画が有効でないのであれば、計画は変えることができます。指導者はクライアントに対していつもそうしていますから、必要に合わせて自由にプログラムを調整してください。変えることのできる明確な要素の一つは、単純にUSBの重さです。しかしここでの仮定は、トレーニングにUSBを2個以上使っていないということです。重さがちょうど良いエクササイズもあれば、負荷が重すぎたり、軽すぎたりするエクササイズもあるでしょう。そういう場合はどうすればいいのでしょうか？

USBの重さが軽すぎる場合、最初に注目する可変要素はスピードです。アルティメイトサンドバッグを下げるスピードを、意識的に遅くすることから始めてください。一般的には、遠心性段階において5-6秒長くすることを推奨しています。これは時によって、マゾヒストになって10秒にしなければいけないということではありません！情け容赦のないことを言いましょ。スピードを変える方法はこれだけではありません。ボトムポジションで保持すると、USBの重さを重く感じるだけではなく、心拍数が上昇し、素晴らしいストレッチングを築くのにとっても良い方法になります。

3-5秒の保持は、慎重に保持するために素晴らしい方法です。伝説的なボディビルディング革新者のアーサー・ジョーンズは、強い身体を築くためにテンポを変える方法について広く説いていました。

これらの初期レベルのワークアウトでは、一般的には安定したホールディングポジションとボディポジションを使います。つまり、簡単すぎると感じるDVRTドリルには、より不安定なホールディングポジションやボディポジションを使うことができるということです。これは例えば、ベアハグの代わりにフロントホールドスクワットをやるようなものです。標準的な両側性のデッドリフトをする代わりにスプリンターデッドリフトをやるというのもいいでしょう。こういったプログレッションに慣れるまでは、すべてを統合して考えるのはちょっとしたチャレンジかもしれません。そのため慣れるまでは、スピードや負荷を変えることが、DVRTのワークアウトをより難しくする方法になります。

反対の側面を考えてみましょう。ワークアウトが難しすぎる場合にはどうすればいいのでしょうか？もちろん、USBの負荷を減らすことができます。しかし、ここでも先ほどと同じ問題に直面します。その重さが適切なエクササイズもあれば、重すぎると感じるエクササイズもあります。素早く動くことは、動きのパター



ンの質を向上しようとしている時には理想的ではありません。スピードは、おそらく最も操作すべきではない可変要素でしょう。ここではなるべく一定の、中くらいのテンポを維持するようにします。

そうすると残るのは量と休憩時間です。量とは何でしょう？量とはセットと回数と考えてください。どちらにも範囲があります。この範囲が、ただ重さを増やすのではなく、ワークアウトを変化させ、ワークアウトのレベルを上げることに使えます。セットと回数を調整することにより、現実世界がワークアウトの質に影響していることを実感するでしょう。パフォーマンスとフィットネストレーニングの最もよく知られた科学者の一人であるメル・シフ博士はこのタイプのトレーニングを「サイバネティックピリオダイゼーション」と呼びました。この未来的用語は、テクニック、量、負荷はワークアウトごとに変えるべきであるという考え方を表しています。仕事での長い1日、人生の様々な制約によるストレス、生活の中で直面する様々な活動を通じて疲れている自分を認識することがあるでしょう。そういった状況では、セット数や回数という面では最も低い方に合わせるべきです。その日がとてもいい日であれば、上限を押し上げることができます。単純ですが、安く見積もられていることです。



私が薦めるセットや回数から下げることはできるでしょうか？もちろんです！1セットで十分ならば、それでいいのです。一回一回のワークアウトではなく、蓄積されたトレーニングが結果につながることは、科学が証明しています。ですから、その日どれだけ自分を苛め抜いたかよりも、トレーニング計画に従うことが大切です。時には回数を減らしても、よりよく動くことにより、身体が回復し、ストレスが軽減し、ムードが上がるかもしれません。私はこれまで何回ワークアウトをやめようと思ったかわかりませんが、ここで述べているようにプログラムを変えたことで、ワークアウトをより良い気持ちで、上々の気分で終えることができました。トレーニングセッションを行う前に感じていた気持ちとは180度反対の気持ちでした。

休憩時間もとても重要です。しかし、多くの人がセット間の休憩時間にはあまり注意を払っていません。休憩時間はトレーニングセッションの結果と強度を決定づける非常に大きな要素を担っています。にもかかわらず、ほとんどの人が休憩時間をできるだけ短くしようとしていると聞いても驚きはしないでしょう。これはフィットネスを向上するのでしょうか？もちろんです！しかしこのアプローチは、かなり激しく、多くの人は、オーバートレーニングにならずに一貫してこれを続けることはできません。ウエイトやトレーニングセッションの数同様、休憩時間を短くして、より困難にすることは、必ずしもいいことではありません。

**良いワークアウトを作るためには、トレーニングの可変要素がどういった結果を生み出すかを理解している必要があります。これはあなたの目標にとって正しいプログラムを選ぶ基盤にもなります。**



これはビギナーワークアウトにおいては特にそうです。基礎として素晴らしいテクニックを築くことは良い結果を得るためには非常に重要です。エクササイズ間の休憩やセット間の休憩が短すぎると、疲労がたまり、すぐにテクニックが阻害されます。休憩をとることで、テクニックを保ちながら、より激しくトレーニングをすることができるようになります。様々なレベルのトレーニングをするにつれて、疲労時のパフォーマンス能力に大きな要求をかけることもあります。つまり、ワークアウト中にすぐに疲れてしまって、DVRTのドリルをこれ以上うまく続けることができないと感じるのであれば、自由に休憩時間を増やしてください。休憩時間を15–30秒増やすことから始め、ワークアウトがより実りあるものになるかを確認してみてください。

## DVRTプログラムの説明

DVRTプログラムで使う方法のいくつかは馴染みのある一方で、まるで外国語のように感じる方法もあるかもしれません。DVRTのシステムを使って作ることのできるプログラムは無数にあります。目的やストレスが異なるため、トレーニングの様々なレベルに応じて、適応している方法が多かったり少なかったりします。これらの方法が、DVRTアルティメイトサンドバッグトレーニングが与える多くの利点を最大化し、セットごとに負荷を少しずつ加えることができないという制限を最小化します。こういったワークアウトを行う方法を一度理解すれば、私たちがこのシステムを通じて達成しようとしていることも明らかになるでしょう。

## 標準的な回数とセットのプロトコル

DVRTでは、セットごとに負荷を上げていくということをしないために、標準的なセット数や回数を使わないと思われがちです。これは全くもって正しくなく、最初はより親しみのある方法で行うことで、ワークアウトの複雑さではなく、テクニックに集中することができます。トレーニングの初期段階では、何か特定の動きに特化するのではなく、たくさん動きを行うことで、いい動きとは何かというボキャブラリーを増やします。高い回数をこなして、良い基盤を築くために十分な練習量と強度を確保します。

先ほど説明したように、標準的な回数とセットのプロトコルがあることで、範囲を定めることができます。調子が良くて、回数もセットも上限を上げたいと感じるのであれば、できるかどうかやってみるのは自由です。達成することができれば、次回はアルティメイトサンドバッグの重さを重くしたり、休憩時間を減らしたりしても、セットごとのパフォーマンスが落ちないかを確認します。大抵の場合、疲れにより、セット毎にパフォーマンスが落ちていきます。これは悪いことではありません。こういった場合には、セットと回数の両方で最高値が達成できるまで先には進みません。これは単純ではありますが、効果的なプロGRESSIONの方法です。

## ラダー（梯子）を登る

ここで問題があります。アルティメイトサンドバッグの重さを変えることを重視しないよう薦めているとすれば、一体どうやってワークアウトを作成すればいいのでしょうか。想像もできないような回数の反復を行うことを考えているかもしれませんが、それも違います。誰も語らない秘密があります。「より多くのウェイト」だけに注力しなければ、ワークアウトを良くする素晴らしい方法はたくさんあるということです。

「どのくらいや何回」といった思考の枠の外側を考えなければいけません。でも一度このような戦略を学んだら、なぜ今までこの方法を使わなかったのか疑問に思うことでしょう！

ここで私がほのめかしている方法は、重さを簡単に変えることができない器具に特に有効です。既述の章で説明したとおり、バーベルだけが徐々に重りを足していくことができるツールです。他の器具は、ダンベル、ケトルベル、そしてバンドでさえ、実際の重さを変えたければ、複数の種類を持っていないといけません。ではバーベルは最も良い器具なのでしょうか？「DVRTの概要」で説明したように、重りを重くすることは、身体の長期的な進化や健康という点に関しては、ほんの少しの効果しかありません。どうしたらいいのでしょうか？私が見つけた最も効果的な方法の一つは、はしごの概念です。はしごとは何でしょう？このはしごの考え方は、ケトルベルの専門家であるパベルから得た概念です。ケトルベルには、最初、重さがだいたい10kgずつ違う、3種類のサイズがありました。



全くもって「徐々に」ではないですが、それが重要なのでしょうか？ケトルベルは、トレーニングの可変要素を操作する方法を知っていれば、少数の器具だけで広範囲にわたるエクササイズとプログラムを行うことができるため、ソビエト軍では重宝されてきました。

ラダーは回数を上昇するシリーズでも下降するシリーズでも使えます。双方が喧嘩しない二つの動きを交互に行ったり、スーパーセットを行ったりするのに適しています。スクワットとオーバーヘッドプレスを交互に行うことは、たいていの場合、スクワットとクリーンを交互に行うよりもうまく働きます。これは両方のテクニックを使うことはできないということでしょうか？そんなことは全くありません！しかし、正直に言って、身体の似たような部位を刺激するエクササイズを組み合わせることは、部位を分けることに比べ、はるかに難しいことです。

典型的なラダーシリーズは下記の通りです：

### オーバーヘッドプレス1/2/3/4/5 — フロントホールドスクワット1/2/3/4/5

上記のシリーズは、各エクササイズを一回行うことから始まり、休憩なしに二回ずつに進み、シリーズが終わるまで段階的に増やしていき、最後に1-2分の休憩を取ります。下記は、その他に使えるDVRTラダーのコンビネーションの例です。

順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	ベアハグクリーン	2	2/4/6/8/10	爆発的に	0
1B	プレス	2	10/8/6/4/2	中	ラウンド毎に2分
順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	プルアップ	5	1/2/3	中	0
1B	フロントホールドスクワット	5	2/4/6	中	ラウンド毎に2分
順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	クリーン&プレス	3	4/3/2/1	爆発的に	0
1B	フロントホールドMAXランジ	3	片側ずつ 8/7/6/5	中	ラウンド毎に2分

この方法は どうしてそんなに効果的なのでしょうか。計算をすれば、各エクササイズを15回行っていることになります。ラダーメソッドを使う代わりにただ15回行ってみてはどうでしょう？ラダーメソッドには複数の利点があるのです。一つ目は、ラダーメソッドを使うことで、伝統的な形式で行うよりも重いウェイトを15回挙げることができるということです。

できるならばいつでも、より重いウェイト（素晴らしい技術が合わさったものと仮定する）を使った方が脂肪燃焼、筋力の獲得、全体的な身体のコディショニングにおいて、より良い結果をもたらします。え、待って、待って？！ここまで大部分にわたって、ウェイトは過大評価されすぎだと説明されていなかったかって？そう、その通りではありますが、ウェイトの役割は誤解されやすいのです。

フィットネスプログラムを作成する際、大抵の人は、安定性や動きのスピードを変えるとといった可変要素には注意を払いません。しかし、これらの可変要素を変えると共に、それぞれの動きに最適なウェイトを使うことができるのなら、そのチャンスを活かさない手はありません。様々な不安定性のテクニックを使って、動きのスピードのような可変要素を変化させているのであれば、良いテクニックを維持できる範囲で最大のウェイトを使うべきです！

また、ラダーメソッドを使うことで、もっと効率的に疲労をコントロールすることができます。正直に言って、多くの人は、標準的なセットである15回を行うと、積み重なる疲労によって15回シリーズの大半はみずばらしいパフォーマンスになってしまいます。トレーニングの質は、可能な限りいつでも高いレベルに保ちたいものです。質の高いトレーニングは、ただ疲れさせるだけのトレーニングよりも必ず良い結果をもたらします。約束します。

最後に、エクササイズに集中することは、終わりが見えないように感じる回数をひたすら数えるよりも、単純に面白いし、簡単に感じます。退屈で面白くないワークアウトよりも、集中して楽しめるワークアウトは繰り返し行う可能性も高くなります。

ここで挙げた例は、他の形式でラダーメソッドを使うことを制限するものではありません。ラダーを使って、高い回数を行うこともできますが、これは一般的には、はっきりとした終わりと始まりがあるエクササイズよりも、「流れ」があるエクササイズに使うものです。

#### **DVRTエクササイズの高回数プロトコルの例：**

- MAXランジ
- ローテーションナルハイプル（DVRTレベル2認定エクササイズ）
- シャベリング（DVRTレベル2認定エクササイズ）
- アラウンドザワールド
- ラテラルランジハイプル（DVRTレベル2認定エクササイズ）

アルティメイトサンドバッグトレーニングのエクササイズには、共通のスタートポジションとエンドポジションを持ち、リズミカルな動きを習得することにより、高い回数を行うことが有効になるものもあります。下記はそのようなエクササイズの例です。

- クリーン
- ベアハグスクワット
- スナッチ（DVRTレベル2認定エクササイズ）
- グッドモーニング

ここでは複数のラダーワークアウトを紹介していますので、すぐに試して、自分に一番合うスタイルを見つけてください。これらのワークアウトでは、ラダーメソッドを取り入れた複数の方法を示すことで、組織だったプログラムの枠の中で、こういったバリエーションを行うことがどのように感じるかを経験してもらいたいと思います。おそらくとても難しいと感じるでしょうが、あなたが今までに経験したワークアウトの中でもとても楽しいものだと思います！



## 高密度トレーニング

密度トレーニングの考え方は多くの人にとって新しいものです。プログラミングにおいて多くの人が慣れ親しんでいるトレーニングの変数ではありませんが、実際に一定数の人が高密度トレーニングをワークアウトに取り入れています。密度とは、少ない時間で同じ量の仕事をするを意味しています。例えば、ベアハグスクワットを100回行いたいとして、通常それに10分かかるとすれば、それがあなたの100%です。一週間後に同じワークアウトを9分半で終わることができれば、密度という観点ではフィットネスが改善したことになります。ウェイトは変わっておらず、回数も変わっていませんが、同じトレーニングを少ない時間で終え、密度を上げたことになります。

高密度トレーニングには複数の方法がありますが、私が個人的に好きな考え方としては、ストレンクスコーチのチャールズ・ステーリーによって開発された密度上昇トレーニング（EDT）があります。ワークアウトの密度を上げる重要な手段としてEDTを使うことには複数の利点があります。

- EDTにより進捗を測るのが簡単になる
- EDTは現在のフィットネスレベルに合わせてトレーニングを簡単に調整することができる
- EDTは安全ではないトレーニング方法やオーバートレーニングに陥らないようにする自己制御システムである

EDTは、だいたい20回行うことのできるウェイトを見つけるところから始まります。しかし、要素はウェイトだけではなくありませんし、ウェイトは調整が簡単な変数でもないため、最適な動きのバリエーションを探することもできます。例えば、ショルダー反対側スプリンタースクワットは、アルティメイトサンドバッグで20回行うのは難しすぎるかもしれませんが、フロントホールドスクワットなら可能でしょう。そのため、フロントホールドスクワットが使うバリエーションになります。ここでは概要を紹介していますが、必要であればエクササイズは調整していただいて構いません。

ラダーメソッドと似ていて、二つの競合しないエクササイズ、大抵は身体の異なるエリアに注力した動き（上半身または下半身）を交互に繰り返します。2つのエクササイズが決まったら、ワークアウトのインターバルの時間を決めます。大体10分～15分です。目標は、エクササイズ間の休憩をできるだけ少なくしながら、各エクササイズ毎に定められた回数を行うことです。

はじめは休憩時間が短いですが、疲れてくるにしたがって、休憩時間が増えていくでしょう。無意識に繰り返すのではなく、目標は定められた時間内に何セット行うことができるかを見ることです。ですから、最初に8セットできたとすれば、次に同じワークアウトを行うときには、8セットを超えることを目指します。もちろん目標はセット間の休憩時間を減らすことです。これはあなたのフィットネスレベルの改善を記録する簡単な方法です。

「そんな軽いウェイトで、そんなに少ない回数を？」と思うかもしれません。ここでの目標は、8セットから15セットを行うことです。もっと多くのセットをこなすことができるのなら、ウェイトが軽すぎるということです。最低8セットができないとすれば、ウェイトが重すぎるということです。プログラムのデザインを考え直すとすれば、標準の20回を3セットとしましょう。全部で60回、おそらく半分くらいは、クオリティが低くなるでしょう。5-6回の反復を10-12セット行うことで、同じ量でもはるかに質の高いトレーニングを行うことができます。

あなたが今まで密度上昇トレーニング（EDT）およびその他の形式での密度トレーニングを行ったことがないとしたら、まずは最適なペースを見つけることをお勧めします。それをあなたの基準として、下記に示したワークアウトを行えば、高い技術を維持しながら、自分自身を新しいレベルに押し上げることができます。最初に低く見積もることは心配しないでください。回数が多すぎるよりも、回数が少なすぎる間違いを



する方がいいことが多いです。何回か試すことで、あなたにとって最適のワークアウトが見つかるでしょう。

この表はDVRTシステムにおける一例です：

#### ワークアウト1

順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	クリーン&プレス	10分間で できる最大数	5回	中	必要最小限
1B	フロントホールドスクワット	10分間で できる最大数	5回	中	必要最小限
2A	ショルダーアップダウン	2-3	片側ずつ 5-7 回	中	30 秒
2B	ベントオーバーロウ	2-3	6-8回	トップポジション で 2秒保持	30 秒
2C	ラテラルドラッグ	2-3	片側ずつ 4-6 回	とてもゆっくり	30 秒

#### ワークアウト2

順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	MAXランジ	10分間で できる最大数	交互に 片側ずつ 10 回	中	必要最小限
1B	Xドラッグ	10分間で できる最大数	片側ずつ 1 回	とてもゆっくり	必要最小限
2A	スプリンターグッドモーニング	2-3	片側ずつ 6-8 回	中	30 秒
2B	ハーフニーリングアークプレス	2-3	片側ずつ 5-7 回	ゆっくり	30 秒
2C	サイドプランク	2-3	片側ずつ 3-4 回	トップポジション で15 秒保持	30 秒

#### ワークアウト3

順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	ショルダー反対側 スプリンタースクワット	10分間で できる最大数	片側ずつ 5回	中	必要最小限
1B	リアステップデッドリフト → ロウ	10分間で できる最大数	片側ずつ 6回	中	必要最小限
2A	ハイプル	2-3	8-10回	爆発的に	30 秒
2B	ミリタリープレス	2-3	5-7回	中	30 秒
2C	デッドバグ（ローテーション）	2-3	片側ずつ 8-10回	ゆっくり	30 秒

## 地獄のインターバル

個人的に私が好きな方法の一つは、プログラムにインターバルや時間を計るセットを取り入れることです。インターバルでは、反復の質に注力し、ウェイトとは違うスピードという変数に働きかけることができます。素晴らしい技術を維持しながら、エクササイズをより速く行うことができれば、高強度インターバルトレーニング（HIIT）と呼ばれるトレーニングに近くなります。

HIITとはどういうもので、なぜこのような形式のトレーニングを考えるべきなのでしょう？HIITは基本的には、非常に激しいエクササイズの短い反復を、特定のインターバルで繰り返すトレーニングです。「短い反復」と「激しい」エクササイズの両方共が鍵になります。この形式のトレーニングは、従来の長時間の安定した「有酸素」状態よりも、脂肪燃焼により効果的であると研究により示されています。

研究者たちが実感していることは、エクササイズ後のリカバリーの時間が、トレーニングプログラムの全体的な効果に非常に大きく影響するということです。体脂肪を減らすためには、脂肪から使われたカロリーの量よりも、トレーニングを通じて費やした全体的なカロリーを考えることが大切です（1）。研究では、高強度エクササイズと低強度エクササイズで同じカロリーを燃焼した場合、両エクササイズにおける脂肪燃焼の量には、さほど違いはありませんでした（2）。トレムブレイらによって行われた研究では、耐久性トレーニング（ET）と高強度の断続性トレーニング（HIIT）の差を比べました。ETのグループは、トレーニングを20週間続け、平均で1セッション120.4MJを燃やしました。HIITのグループは、15週間続け、平均で1セッション57.9MJを費やしました。言い換えれば、ETのグループは、トレーニングセッションにおいてより多くのエネルギーを消費したことになります。しかし、体脂肪テストの結果では、HIITのグループはETのグループに比較して体脂肪を大幅に減らすことに成功しました。このことから、ただのカロリー消費以上のことが身体で起こっていることがわかります。

では、なぜHIITのグループはより多くの脂肪を燃焼したのでしょうか？それには多くの理論がありますが、完璧な事実はありません。エクササイズにおいては、基本的にすべてがまだ理論の状態です。私たちはただ効果的な方法を見つけ出そうとしているのです。身体がどのように働いているかを知ると、さらに良い結果を目指して身体に働きかけることができます。有力な理論の一つは、高強度エクササイズをすると、トレーニング後のエネルギー消費と脂肪燃焼が大きくなるということです（4）。これは、トレーニング終了後も数時間にわたってカロリーを消費することができることを意味します。一説ではトレーニング後最大16時間ともいわれています。

成長ホルモン（GH）の影響という説もあります。成長ホルモンは、抗年齢ホルモンで、体脂肪を規制するのに効果的です。成長ホルモンの高生産は、体脂肪レベルを低く保つのに有効です。身体は、乳酸レベルが高くなるとそれに反応して自然に成長ホルモンを生成します。乳酸は激しいエクササイズの際に感じる燃えるような感覚を生み出しています。クレマーとフレックの素晴らしい著書である、「Designing Resistance Training Program (レジスタンストレーニングプログラムのデザイン)」では、「このエネルギー源（乳酸）は、インターバルランやレスリングなど、短い休憩時間に区切られた25秒以上続く高強度運動によって成り立っているトレーニングにおいて、中から高パーセントのエネルギーを担っています。」短い休息インターバル-45-90秒-と少なくとも25秒以上続く無酸素トレーニングは、高いレベルの乳酸濃度につながります。これにより、成長ホルモンの大量生成がおき、理論的には、より多くの脂肪燃焼につながります。

3つ目の理論は、エクササイズ生理学の説明がもう少し必要なため、ちょっと難しいかもしれませんが。高強度エクササイズのリカバリー時には、高いレベルの遊離脂肪酸と脂肪燃焼が起こります。ラスムッセンらは、高強度エクササイズが、アセチルCoAカーボキシラーゼの不活性（遊離脂肪酸化の使用増加）により効

果的であることを見つけました(5)。さらに、高強度エクササイズが食欲を大幅に抑えることは、多くの研究が証明しています。

おそらく、これは皆さんが興味を持っている範疇よりも深い科学ですが、引き締まった身体を手に入れる、より良い方法を科学が示していることを理解することは大切だと思います。私たちはその技術を正しく取り入れれば良いのです！「正しい方法」とは何でしょう？

はっきり言って、この形式のトレーニングは簡単ではありません。前述したように、ここで話しているような大きな脂肪燃焼効果を得るには、大きな努力が必要です。気軽に反復を繰り返すだけでは、効果は得られません。高い技術で、できるだけ多くの反復を限られた時間内で行うことが、改善のための最初の基準になります。

良い知らせは、「エクササイズ」の時間は標準的に30–45秒であるということです。1分行くと疲労が大きすぎ、1分以上行えば高強度インターバルトレーニングの枠を超えてしまいます。そのため、限られた特定の時間内で、できるだけ激しくトレーニングを行う必要があります。これは、早く行うことかもしれませんし（私がいちばん好きな方法です）、重くすることかもしれませんし、一つ上のレベルのエクササイズを行うことかもしれません。

心配しないでください、休憩時間があります。でもそれも重要です。一般的には、休憩時間は非常に短く、15秒から60秒くらいです。もしこういったワークアウトを行って、きつすぎると感じる場合には、休憩時間を少し増やすことが、ワークアウトを自分の能力レベルに合わせるのに有効な方法です。

レベルを上げていくにあたり、ただ単に重さを加えていく従来のアプローチを使う代わりに、特定の時間内で終わらせることができるようになるまで、休憩時間を減らすことができます。黄金ルールは、ワークアウトごとに休憩時間を5秒減らすことです。



#### インターバルの難易度を上げる実践的な方法：

第1週：クリーン → フロントホールドスクワット：15秒オン 60秒オフ

第2週：クリーン → フロントホールドスクワット：20秒オン 55秒オフ

第3週：クリーン → フロントホールドスクワット：25秒オン 50秒オフ

第4週：クリーン → フロントホールドスクワット：30秒オン 45秒オフ

インターバルは、身体の強化、引き締めにおいて、強力な武器となります。そして、段階的にレベルを高めることができる面白いトレーニングです。終わりの見えない反復回数を数える代わりに、時間でトレーニングを行います。正しく応用できると、ワークアウトがどれほど楽しく、チャレンジングなものになるかを知れば、驚くに違いありません。

## ワクワクしていますか？

このテキストを書くにあたり一番心配していたことは、私の提起していることが正しいと信じてもらえないことでも、このテキストで説明してきたことを面白いと思ってもらえないことでもありません。私が心配しているのは、皆さんがDVRTシステムを試さないことです。ここまで記してきたことは、とても多くの情報であることは理解しています。その情報は、あなたのフィットネスやストレングスに対する見方を変え、他の多くのプログラムやアイデアから差別化することを求めています。もしこれより良い方法があると信じていなかったなら、あなたにそのような変化は求めています。

私が信じているからといって、あなたが疑問を持つことを予測していないわけではありません。私は、軍やトップアスリートが使っているからといった理由や、世界のトップクラスのフィットネス施設がこれらの概念を採用しているからという理由で、DVRTシステムを試してくださいとは言いません。そうではなく、あなたが本当に欲しい結果を提供できると思うからDVRTを試して欲しいのです。しかしそれは、ただ座っ



て、私の考えを読むだけではできません。読むだけでは、決してフィットネスの目標の実現にはつながりません。立ち上がって、仕事をしなければなりません。

この挑戦から逃げるための言い訳は文字どおり何百通りもあるでしょうが、言い訳をすることができない大きな理由があります。それは、強力な結果という約束です。DVRTシステムを「試す」というのは、一回のワークアウトや一週間ではありません。少なくとも一ヶ月続けて欲しいです。このプログラムの深さを完全に理解するためには時間がかかります。

トップレベルのフィットネスの専門家やストレングスコーチでも、DVRTシステムの良さを完全に理解するには時間がかかります。ストレングスコーチのデーブ・ケベドは最近こんなことを言っていました。「親が小さい子供（赤ん坊や幼児）を抱えている姿を見ればみるほど、ジョシュ・ヘンキンのDVRTシステムとアルティメイトサンドバッグへの恩恵の気持ちが湧きます。DVRTのシステムとサンドバッグには多くの実践的用途があります」

私がDVRTについて説明するときには、「サンドバッグ」プログラム以上の非常に多くの意味があります。本当です。ケベドコーチが述べているように、DVRTのシステムは毎日の活動の見方を変えてくれます。フィットネスや動きとはどういうものを真剣に評価するようになります。何よりも大切なのは、誰かが用意した目標ではなく、あなた自身の目標を強調し、達成することができるようになります。

DVRTを二つの動きに絞らなければならないとすれば、クリーンアンドプレスとMAXランジを提案します。その通り、たった二つです！週に五回、10分から15分を費やして、クリーンアンドプレス5回、MAXランジ10回の1セットをできるだけ繰り返せば、驚くほどの変化が現れるでしょう。この2つの動きの価値とその力だけについて本を一冊書くこともできたでしょうが、繰り返し述べているように、もっと多くの情報を伝えたかったのです！

## 参考資料

1. Coyle, E.H. Fat Metabolism During Exercise. [Online] Gatorade Sports Science Institute. 1999, March 25.
2. Ballor, D.L., J.P. McCarthy, and E.J. Wilterdink. Exercise Intensity Does Not Affect the Composition of Diet- and Exercise- Induced Body Mass Loss. *Am. J. Clin. Nutr.* 51:142-146, 1990.
3. Tremblay, A., J. Simoneau, and C. Bouchard, Impact of Exercise Intensity on Body Fatness and Skeletal Muscle Metabolism. *Metabolism*.43:814-818, 1994.
4. McMillan, J.L., et al. 20-hour Physiological Responses to a Single Weight-training Session. *J. Strength Cond. Res.* 7(3):9-21, 1993.
5. Rasmussen, B.B., and W.W. Winder. Effect of Exercise Intensity on Skeletal Muscle Malonyl-CoA and Acetyl-CoA Carboxylase. *J. Appl. Physiol.* 83:1104-1109, 1997.