

GOOD CONDITION for 2020

POWER FOR NEW YEAR



オリンピックイヤーの2020年はすべての方々にとって特別な一年になることと思います。皆様にとってワンランクアップの新たな挑戦となる「プライオメトリクス・トレーニング」をご紹介します。アスリートのトレーニングを豊かな日常生活のために行うことで、ご自身のコンディショニングをさらに飛躍させていきましょう！

WHAT'S PLYOMETRICS TRAINING? プライオメトリクス・トレーニングとは？

プライオメトリクス・トレーニングは、アスリートを中心に科学的にパフォーマンスを上げるための重要なトレーニングとして推奨されています。一般の方々には、加齢により著しく衰えていくパワー(仕事率)に対し、リコイル(バネ)機能を取り戻すことで、細胞がみずみずしく、動きがしなやかで無駄のない身体作りを目的とします。瞬間的にパワーを発揮させることは、瞬発力を上げること、さらには神経伝達スピード向上を可能にします。

WHY

トレーニングの効果

- ① 運動能力の向上(スポーツ能力の向上)
ランニング・ダッシュ・ジャンプ・瞬発力を養うスポーツ全般、基礎体力・基礎筋力
- ② ケガの防止(関節・腱・筋肉・靭帯)

HOW

トレーニング実施のポイント

- ① 筋肉に大きな負荷がかかる高強度のトレーニングです。**ウォーミングアップ**を入念に行い、終了後は**クールダウン**も時間をかけて行いましょう。
- ② 週1~2回目目安で行いましょう。1セット5~10回+休憩3分、合計3~5セットがオススメです。

プライオメトリクスの定義

プライオメトリクスとは=瞬発力を高める=反射神経を鍛えること。反射神経というと、アスリートやスポーツ選手が鍛えるべきと言われがちですが、必ずしもそうではありません。一般の方でも鍛える必要はあります。瞬発力とは『神経の伝達スピード』のことです。筋肉は神経の伝達によって初めて動くこと=『縮むこと』ができます。つまり神経がしっかりと使いたい筋肉に命令を送ることができないと人間本来の動きが失われてしまいます。人間の本来の動き=人間の3大運動=『走る』『投げる』『跳ぶ』です。そして加齢にともない、神経の伝達スピードは徐々に低下します。よくある現象として、頭ではわかっていても体が動かない現象です。

EXAMPLE

人は転倒すると、反射的に手を前に出して受け止めようとして最小限のリスクで回避することができます。

しかし、高齢になればなるほど、手を前に出す反応が鈍くなり、身体全身で受けてしまうリスクを高めてしまいます。神経の伝達スピードは通常の筋力トレーニング(ウエイトトレーニング・マシントレーニング)において、わずかに向上できますが、まだまだ不十分です。そのため、神経の伝達スピードを向上させるためのトレーニングをすることで、初めて人間本来の動きを獲得することができるのです。

プライオメトリクスのメカニズム

筋肉が急激に引き伸ばされた時に筋肉がちぎれてしまわないように身体が無意識に反応して筋肉を縮めようとする反応のことです。=脊髄反射または伸張反射ともいいます。

EXAMPLE

① 運動における例

ジャンプ動作:しゃがんだ時にふくらはぎ・アキレス腱・大腿四頭筋が急激に伸ばされます。その時にちぎれてしまわないように無意識に筋肉を縮めようとする。その行為が生まれていくことで初めてジャンプ動作を促すことができます。=脊髄反射または伸張反射

EXAMPLE

② 日常における例

熱いものを触ったときに瞬時に手を引っこめる行為:これは手に熱いものが触れたと同時に熱いと認識をして神経の伝達スピードをフル稼働して手を引っ込める動作を行っています。=脊髄反射または伸張反射

PLYO PUSH-UP

For Athlete

バスケットボールのパス動作

膝立ちの姿勢で足先を交差させます。マットに向かって上半身を倒し、床に手が付いたらそのまま床を押し返します。上体を浮かせ、A・Bの動作を反復します。

【エクササイズのポイント】

上半身が床に落ちていく重力を利用して、床に手をつく瞬間に肘を曲げ、そのまま肘を伸ばし元の位置へ上半身を戻すイメージです。通常のプッシュアップより手首や肘にかかる負担が大きいため、まずは膝付きのプッシュアップから始めましょう。





SQUAT JUMP & REACH For Athlete

バスケットボールのリバウンド

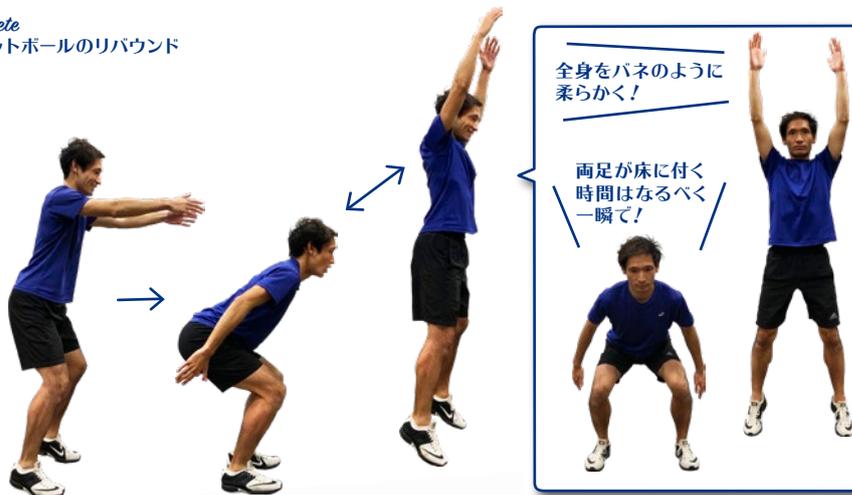
腕を前方に伸ばし、後方に引きながら股関節と膝を曲げ、上方にジャンプします。身体が重力によって下に落ちる力をそのまま利用して、ジャンプ動作を反復します。両足が床に付く時間をなるべく一瞬にし、常に全身をバネのように柔らかく、跳躍を続けます。

【エクササイズの目的】

- 動的な動作の安定性
- 筋の発揮速度
- 神経筋効率の向上

【エクササイズのポイント】

- 最大可動域における、短縮性+伸張性収縮の運動
- 連続で行い、接地時間を極力短くする



DEPTH JUMP 【床反力】 For Athlete

サッカーの切り返し動作

【エクササイズの目的】

- 筋の発達速度向上
- 反射的な関節の安定性
- 神経筋効率向上

【エクササイズのポイント】

- 可能な限り速く瞬発的に行う
- 多面的な動作で、速度や神経系の要求を増やしていく

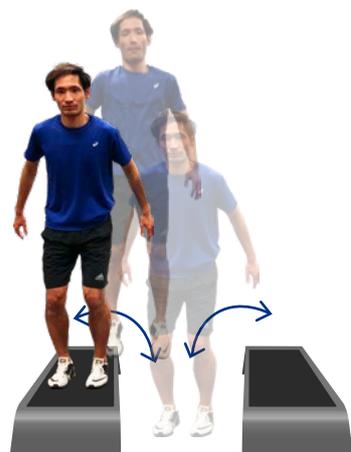


DEPTH JUMP フロント

ステップ台を正面に間を空け2台置きます。1台目の上から両腕を振り、床に着地、瞬時に2台目に乗ります。スタート位置に戻り動作を反復します。

DEPTH JUMP ジャグ

ステップ台を縦にして上に乗る、またぐように着地、瞬時にステップ台に戻る動作を反復します。



DEPTH JUMP サイド

ステップ台を横に2台並べ、床からステップ台に横方向に乗り降りして進みます。



BOX JUMP + STABILIZATION For Athlete

バレーボールのスパイク

ステップ台を前方に置き、腕を振り、ステップ台へジャンプします。止まった姿勢を3秒キープ。スタート位置へ戻り、反復します。

【エクササイズの目的】

着地動作の姿勢、そのための神経筋コントロール

【エクササイズのポイント】

ジャンプの高さより、着地時の股関節のブレキとコアの安定性を意識



「プライオメトリクストレーニング、いかがでしょうか?」なかなか自身では動作やトレーニング方法が合っているか分かりづらい部分があります。紙面でご案内しきれない部分もあり、申し訳ございません。このトレーニングにご興味をお持ちいただけの方はぜひ金廣トレーナーのパーソナルトレーニングご受講をオススメいたします!ご予約はフロント、または直接トレーナーまでお申し付け下さいませ。

Shunsuke KANEHIRO

丸の内スタイル専属パーソナルトレーナー
火・木・金・土・日 (毎週) セッション実施中

資格: NESTA認定-PFT/食コンディショニングトレーナー/ペアストレッチ
得意分野: 不定愁訴の改善(自律神経調整)/姿勢改善(歩み方)/関節や筋の痛み改善(首、肩、腰、膝)/ボディメイク/スポーツパフォーマンスアップ(ランニング)

日本体育大学卒業。陸上競技歴(短距離)10年。現在も競技者として関東及び全国大会に出場し、第一線で活動中。走る技術とともに走るために必要なカラダの機能を自ら実践し現在も記録更新中。

【お客様へ】
身体の根底改善をベースにご案内しております。「楽しく」「よりわかりやすく」をモットーにお客様の理想・目標に対して全力でサポートします。



TIPNESS MARUNOUCHI STYLE

〒100-6904 東京都千代田区丸の内2丁目6番地1号 丸の内ブリックスクエア4F

営業時間 [休館日: 第2・第4日曜 / 年末年始 / 夏季休館]

平日 7:00~23:00 / 土曜 10:00~21:00 / 日曜・祝日 10:00~19:00

お問い合わせ/
イベントお申込み
ホームページ

TEL : 03-5218-0031

http://www.tip-marunouchistyle.jp/