

リーフレット活用レポート

エクササイズリーフレット(爆発的エクササイズ編)



■ 高橋 俊幸さん

NSCAジャパン機関誌2011年6月号掲載

沖縄県浦添市にあるゴルフスポーツクラブ牧港でフィットネストレーナーをしています。日頃トレーナーとして仕事をする中で、フィットネスクラブを利用するアスリートや競技愛好者のパフォーマンス向上や傷害予防のために、爆発的エクササイズが重要だということを理解していても、それを伝えることができずにいました。爆発的エクササイズのリーフレットを見て、これを活用することでエクササイズへの理解を少しでも深めていただければと思い、以前に送付されていたスクワットのリーフレットと共に送付していただきました。

送っていただいたリーフレットをトレーニングジムに設置すると、すぐに多くのお客様に手にとっていただくことができ、その後多くの質問をいただきました。パーソナルトレーニングやグループトレーニングに参加されている方、またはトレーニングメニュー(当クラブにあるトレーニングコースシステムによるもの)をご利用いただいている方には指導する機会があるのですが、普段、マシントレーニングのみを行っていて、なかなかスクワットや爆発的エクササイズの指導ができていない方々からも声をかけていただき、指導をする機会を得ることができました。

特に爆発的エクササイズについては、沖縄県では高校での競技が盛んなせいか、クリーンやスナッチは「リフティング競技者によるもの」という思考が強く、その他の競技者やフィットネス愛好家のなかではあまり行われていません。また、爆発的エクササイズに対して「怪我をしてしまうのではないか?」「そのような動きが(自分の行っているスポーツに)効果があるか?」などの疑問を持っている方

も多くいるようです。

このリーフレットは、写真により多くのスポーツにこれらのエクササイズが有益であることを示しているため、多くのアスリートや競技、フィットネス愛好者に興味を持たせることができると思います。また、エクササイズを行う上でのポイントやポジションステートメントが記載されているので、直接指導できないときでも、ある程度の情報を与えることができたり、ポイントを見ながら練習ができたりすると思います。

今後もその他のエクササイズについてのリーフレットができれば、さらに多くの情報をたくさんの方に伝えることができ、それによってトレーニングへの興味を引き出され、エクササイズ導入へのきっかけになると思います。また、トレーニング上級者も改めてフォームの大切さに気付くことができるのではないかと思います。

ゴルフスポーツクラブ牧港 高橋 俊幸 NSCA-CPT



1. 専門学校の授業での活用事例

これからの柔道整復師は、治療だけでなく、適切な運動指導もできなければいけないという教育方針から、当校柔道整復科では、トレーニングの授業も積極的に行なっています。

NSCAエクササイズリーフレットは、技術的なポイントが1枚にまとまっており、指導する際に非常に便利です。学生にとっても大変理解しやすいと思います。



当校柔道整復科2年生における授業風景

2. 高校バスケットボール部のトレーニング指導での活用事例

4月は新年度を迎え、各部活動では新入生の初々しい顔が見られる季節です。

この時期には特に、クイックリフトの正しいフォームをしっかりとし身につけてほしいものです。

一般的に指導が難しいと言われるクイックリフトですが、NSCAエクササイズリーフレットには、ポイントが分かりやすく説明されているので、選手にとっても分かりやすく、指導する側にとっても大変助かります。

こころ医療福祉専門学校 河野 儀久 CSCS, NSCA-CPT



高校バスケットボール部の新1年生に対するクイックリフトの指導風景

私は、東京都調布市でギックリ腰専門施術院「仙川成城整体ギックリクラス」と国士舘大学柔道部寮内に「キヨシ接骨院」を運営しております。このたび、エクササイズリーフレットを各100部頂戴し、配布させていただきましたのでご報告いたします。国士舘大学柔道部は、これまで五輪金メダリスト、五輪代表選手、国際大会代表選手など多く輩出し、部員数は100名を超えます。そのほとんどが体育学部在籍しており、大学の大会では常に上位で活躍しています。そんな強豪チームではありますが、2012年7月よりトレーナーを担当することとなり、柔道に必要なS&Cの教育を受けている選手が少ないことが分かりました。そこで全体として基本種目や重要種目、トレーニングフォーム、留意点などを確認する必要があると考え、わかりやすい資料としてリーフレットを活用させていただきました。

リーフレットには、利点、欠点、ポイントが端的に掲載されています。大人数の指導でしたが、模範実技の説明と写真を照らし合わせながら短時間で効率的に指導できました。また、寮の接骨院や道場にも掲示し、常に目に飛び込むようにして、意識づけをしています。

おかげで最近では、「パワーポジション」や「爆発的」などのキーワードが自然と選手の口から出てくるようになりました。レポート

時点で約3ヵ月経過しましたが、着実に選手の意識や体格、体力に変化を感じることができています。今後も定期的なS&C指導の確認、計測、新人教育などにも活用させていただきたいと思っています。

また、もう一点、施術院におきましては、ギックリ腰予防にパワーポジションやスクワット動作、デッドリフト動作が有用であるという点をリーフレットをもとにご説明しており、こちらも非常に好評です。今後は、お年寄りや女性の方がモデルになった一般向けのリーフレットも一考ではと図々しく思っております。

株式会社ジェイ・ウェイ 代表取締役 田上 潔 CSCS



私は都内のゴールドジム渋谷東京、KIYORA南青山を拠点にパーソナルトレーナーとして、また国際空手道連盟極真会館 神尾道場のストレングス&コンディショニングコーチとして活動しております。この度、エクササイズリーフレットを頂戴し、極真空手道場で配布いたしましたのでご報告させていただきます。

極真空手は直接打撃制のルールを採用するフルコンタクト空手の元祖であり、その競技特性上、攻撃面・防御面・安全面においてストレングストレーニングは不可欠です。創始者である大山倍達は「技は力の中にあり」という言葉を残し、日本のスポーツ界でもいち早く、戦後の段階で自らのトレーニングにウェイトトレーニングを取り入れており、現在でも多くの道場にはベンチプレス台・パワーラック等が設置され、多くの選手がウェイトトレーニングに励んでいます。しかし、クリーンやスナッチといった爆発的エクササイズを日々のトレーニングに取り入れている道場・選手は数少ないのが現状です。

今回配布した極真会館神尾道場(本部直轄浅草・柏・神田・松戸・三郷・草加・船堀・南砂道場)は、これまで全日本大会・世界大会で活躍した多数の名選手を輩出しており、将来有望な若手選手も大勢在籍している極真空手の名門道場です。私は毎週金曜日に柏道場にて指導を担当させていただいておりますが、指導日以外の選手の自主的なトレーニングにおいて、いかに適切なフォームでエクサ

サイズを実施できるかが課題でありました。今回配布したエクササイズリーフレット「爆発的エクササイズ編」は、爆発的エクササイズの基本ともいえるハングクリーンのポイントが写真付きでわかりやすく解説しており、選手たちの自主的なトレーニングにおいて適切なフォームの習得に役立ち、クリーンおよびスナッチの技術が効率よく習得でき、選手の競技パフォーマンス向上に非常に有益でありました。

今後も選手のエクササイズテクニック習得にこのリーフレットを活用し、選手たちの競技力向上に微力ながら貢献できればと考えております。

Physical Creation代表 竹田 大介 CSCS, NSCA-CPT



現在、はりきゅう院TSUKAMOTO院長(姫路市)、兵庫医療学園 兵庫鍼灸専門学校教員(神戸市)、メディカル&フィジカル&パーソナルトレーナーとして活動しております。

今回は山陽特殊製鋼陸上競技部でのトレーニング指導にてエクササイズリーフレットの爆発的エクササイズ編、スクワット編を使用させていただきましたのでご報告いたします。

山陽特殊製鋼陸上競技部は中・長距離競技選手のみで構成されております。鍛練期の練習として、高負荷でのハングクリーン・スクワット、プライオメトリックス、体幹トレーニング、走動作の接地時期ごとのファンクショナルトレーニングを提案させていただきました。

メインとなるハングクリーン・スクワットを指導するにあたり、写真と解説付きのリーフレットを見ながら正しいフォームや効果を理解しながら実践することで大変効率よくトレーニングができました。中・長距離選手におけるハングクリーンなどの爆発的トレーニングは筋における力の立ち上がり速度向上を目的として行なうことでパフォーマンスアップが期待されます。ハングクリーンなどはテクニックの習得に少し練習が必要ですが、積極的にトレーニングメニューに導入しどんどん普及していきたく思います。

中・長距離選手の足底筋膜炎やシンスプリントなど下肢の障害ではknee-in、toe-outにより下腿回旋ストレスが加わり発症しやすくなります。選手本人が自覚していないこともあるため、まずは片足

でのスクワットでフォームチェックを行ない、正しいフォームを獲得してからスクワット動作に移るということを徹底しています。リーフレットには適切なスクワットのポイントと、よくある不適切なスクワットの例も記載されているのでどの動きがよくてどの動きがわるいのが一目でわかるようになっているので指導時に大変助かりました。

アスリートのパフォーマンスアップにはハングクリーンなどの爆発的エクササイズ、ほとんどのスポーツの基本となるスクワットはほとんどのアスリートにとって必須であると思います。今後も微力ながら多くのアスリートのみなさんに怪我のないよう、正しいフォームでのトレーニングを提供できるよう努力していきたく思います。

はりきゅう院TSUKAMOTO院長 塚本 賢史 NSCA-CPT

