

# 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これ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。

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。



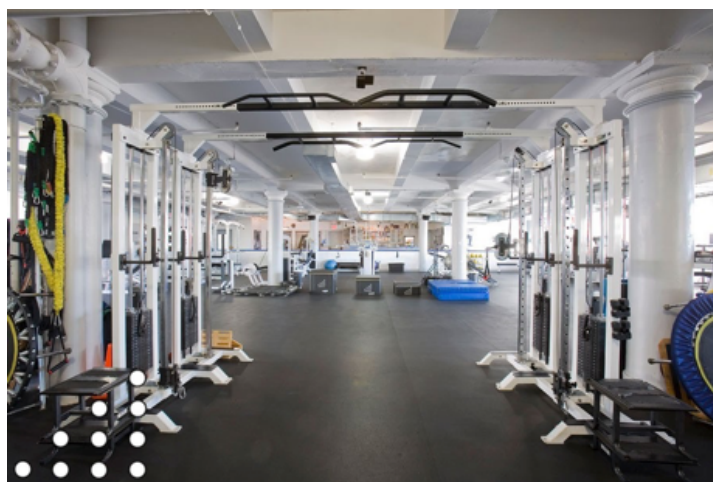
## 現代のトレーニング施設



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は重要です。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。

