



DVRT レベル1

オンライン認定コース

Josh Henkin
DVRTジャパン



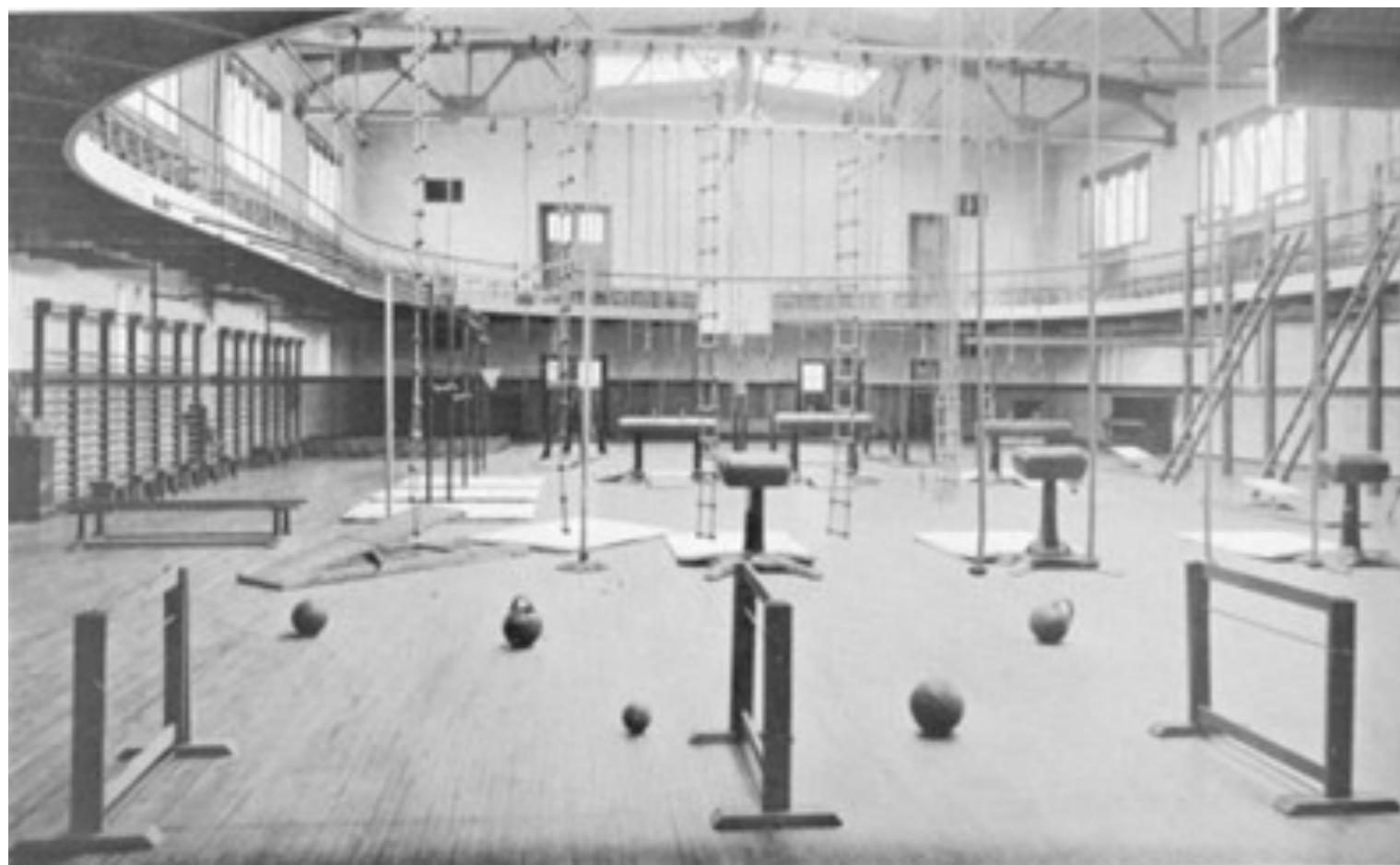
DVRTとは？

- ・ ダイナミックバリアブルレジスタンストレーニング（動的で多様性に富ぶレジスタンストレーニング）
- ・ **Josh Henkin CSCS**により開発される
- ・ 筋肉ではなく動きをトレーニングする
- ・ 漸進的過負荷
- ・ 単純さと複雑さの混合
- ・ クライアント特有のニーズに取り組む





トレーニング施設の昔と今



大きな道具箱ではなく良い職人の技が良い結果を生み出す

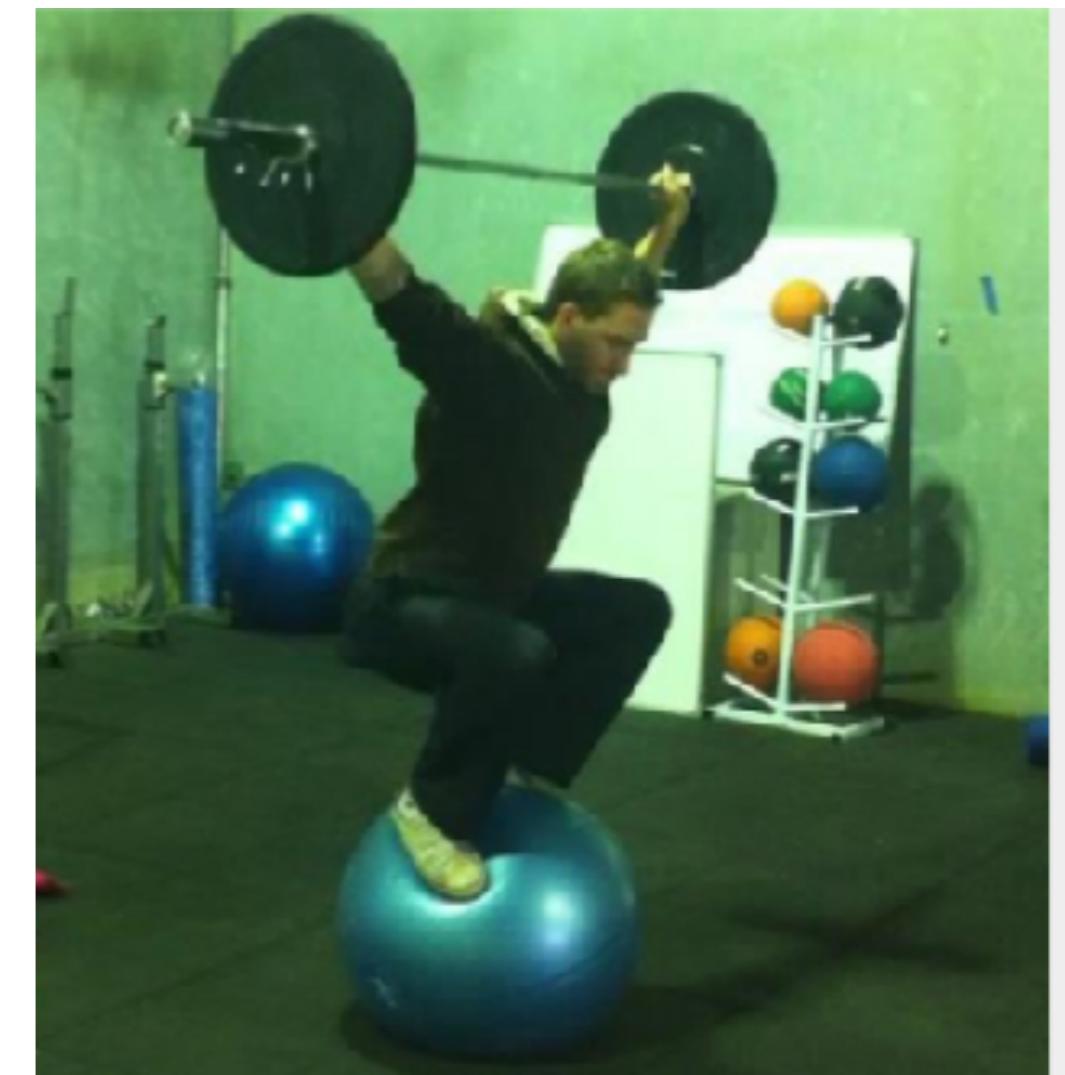
DVRTの始まり

- ただの流行なのか？残るものなのか？
- より良い結果、より良い効率、チャレンジと楽しさをもたらす多様性に富んだ道具は？



不安定性の役割

- ・ 関節を安定させる安定筋の強化は怪我の予防に不可欠
- ・ 不安定な表面でのトレーニング？リサーチにより否定
- ・ サンドバッグでは重心が毎回変化する
- ・ DVRTでは下記の5つのカテゴリーで安定性を変化させる
 - ・ 負荷のポジション
 - ・ 身体のポジション
 - ・ 動作の面
 - ・ 道具の安定性
 - ・ スピード





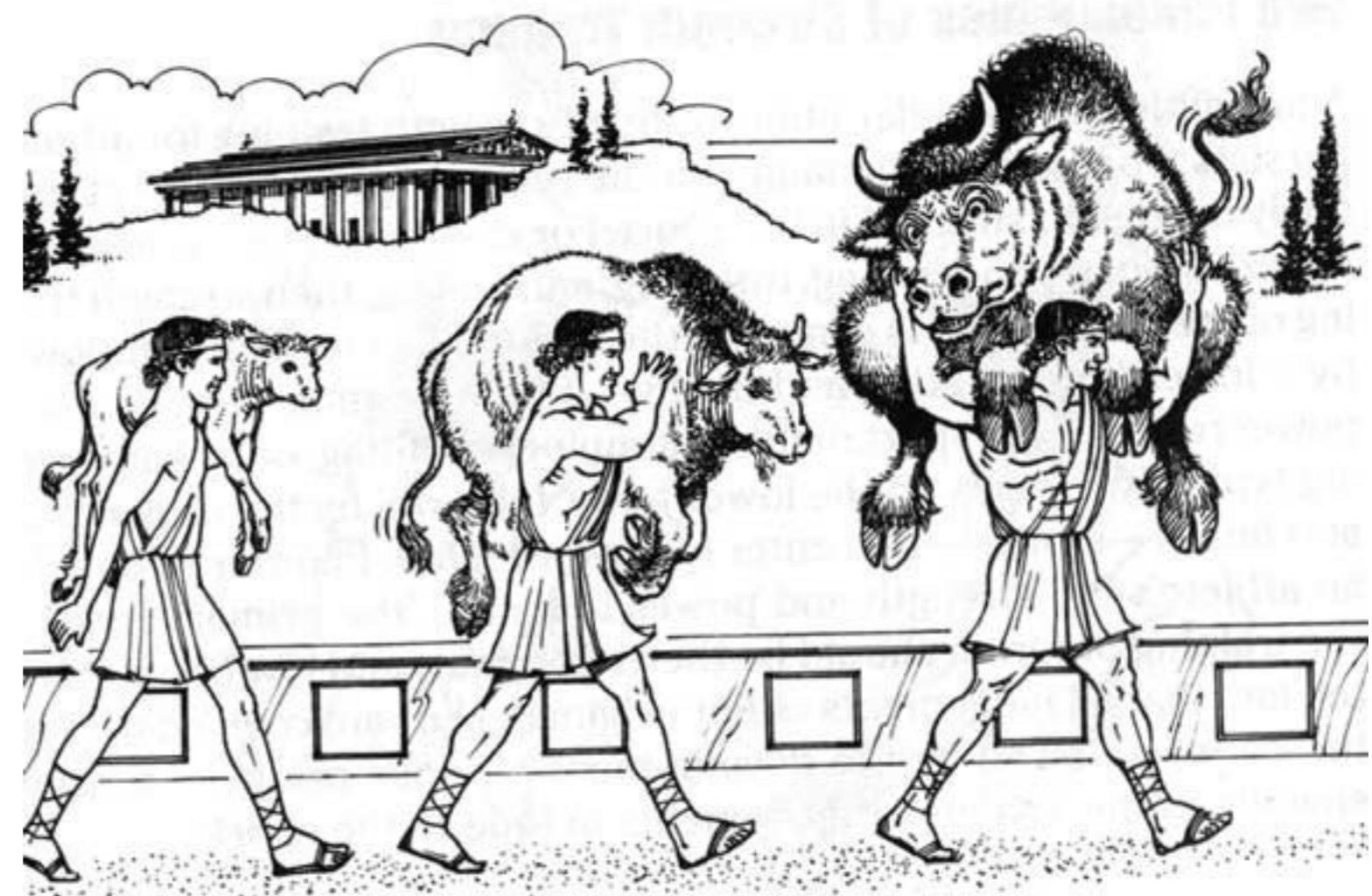
基礎から積み重ねる

- ギリシャ彫刻：強い体幹と下半身
- 真の強さを測るテスト
 - 床から持ち上げられるか？
 - 頭上に持ち上げられるか？
 - キャリー（運ぶ）できるか？



漸進的強度構築の原則

- ・ホールディングポジション
- ・身体のポジション
- ・道具の安定性
- ・動作の面
- ・スピード
- ・ROM
- ・負荷
- ・ボリューム
- ・密度





ホールディングポジション プレスアウト

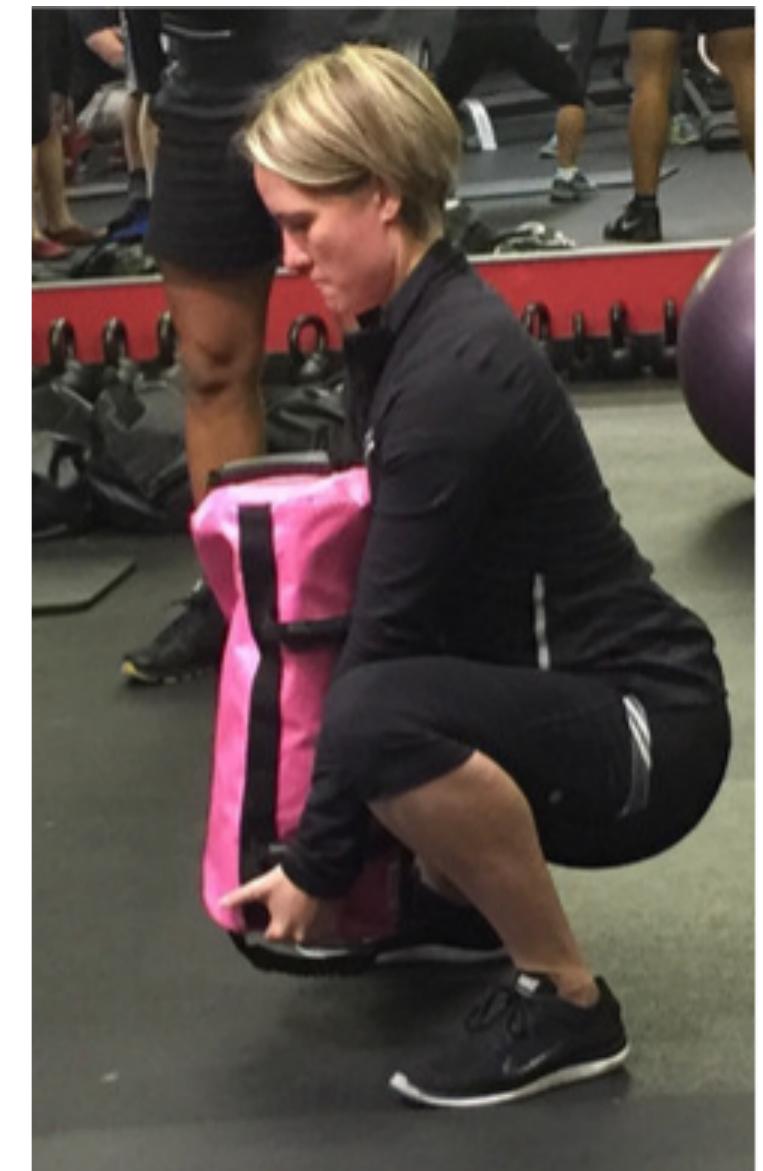
- カウンターバランス
- 全身のテンション
- コアのブレーシング
- グリップ
- てこの操作





ホールディングポジション バケット

- プレスアウトとベアハグのギャップを埋める
- 重い負荷をより楽に運ぶポジション
- 腕の”コークスクリュー”





ホールディングポジション ベアハグ

- 重心が身体と同一線状に揃う
- 最も安定するポジション
- USBのサイズによっても異なる
- カウンターバランス：スクワットなどにおいて適切なアライメントを指導するのに効果的





ホールディングポジション

フロントロード (フロントホールド)

- ・ バックロードと比較して脊柱への圧縮が少ない
- ・ 負荷重量が重くなると直径も増大
- ・ 抗屈曲





ホールディングポジション

フロントロード 拳骨

(フロントホールド)

- フロントロード（フロントホールド）よりも負荷重心が身体の重心から離れる
- 抗屈曲のチャレンジ増大





ホールディングポジション オフセット

- ・片側に偏移した負荷の重心
- ・コアへのチャレンジ増大
- ・側方の安定性
- ・グリップ力の向上





ホールディングポジション スーツケース

- 負荷の重心がハンドルより下に位置する=重く感じる
- 左右非対称な負荷を使用する際に最適
- 重量の増大とともにサイズが増大するため、動作に制限を与えることに注意





ホールディングポジション ショルダー

- 左右非対称な負荷
- 1つの面で抵抗しながら他の面で動く = 真の多面的動作
- 姿勢の崩れを防ぐことが鍵





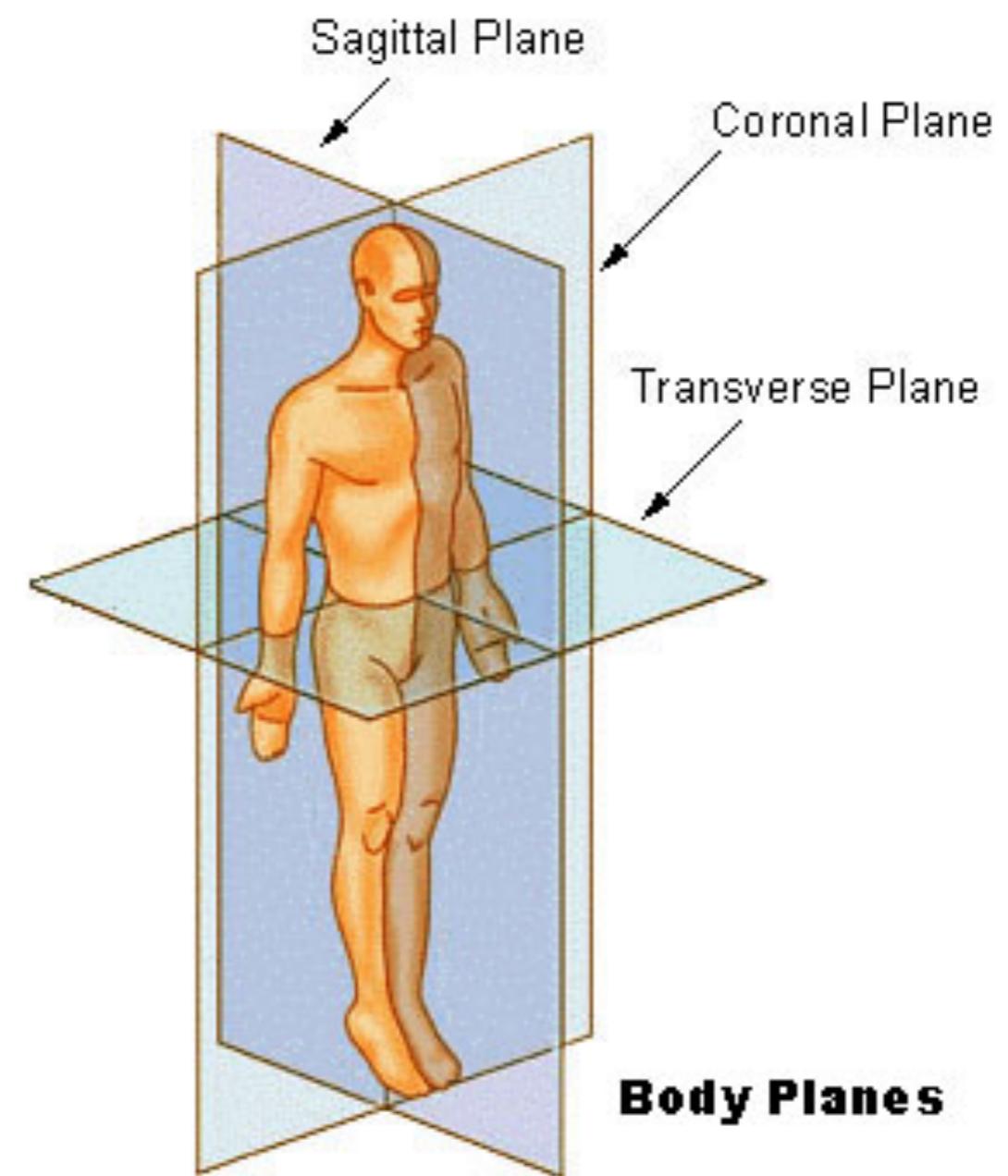
身体のポジション

- バイラテラル
- スプリンター（スタガード）スタンス
- フロントフットエレベーテッド
- リアフットエレベーテッド
- トールニーリング
- ハーフニーリング
- シングルレッグ
- シングルアーム



動作の面

- 矢状面
- 前額面
- 横断面／水平面





動作の面

ステップ 1	ステップ 2	ステップ 3	ステップ 4	ステップ 5	ステップ 6
矢状面の動き	前額面での抵抗と矢状面の動き	横断面での抵抗と矢状面の動き	前額面の動き	横断面での抵抗と前額面の動き	横断面の動き



動作の面





動作の面





USBの安定性

- 中身の違い
- サイズの違い
 - バーリー
 - ストレングス
 - パワー
 - コア





ホールディングポジション

- プレスアウト
- バケット
- ベアハグ
- フロントロード（フロントホールド）
- フロントロード（フロントホールド）拳骨
- オフセット
- スーツケース
- ショルダー





DVRTレベル1 オンライン認定

- ・ ヒンジパターンの構築
- ・ オーバーヘッドプレスの構築
- ・ ランジパターンの構築
- ・ スクワットパターンの構築
- ・ クロスパターンの構築
- ・ プログラミング