

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！

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」

パワーやストレンクス（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。ストレンク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！

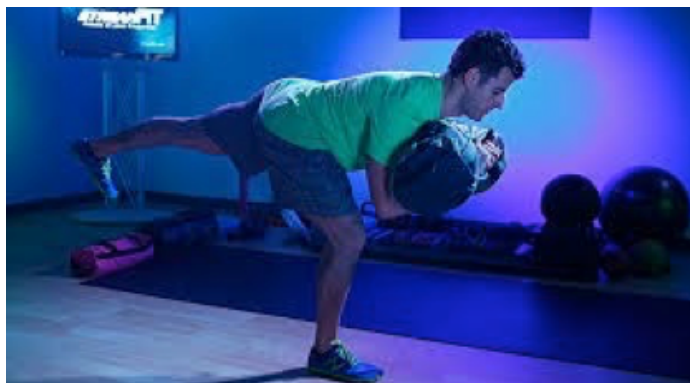
何をしたらいいのでしょうか？

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

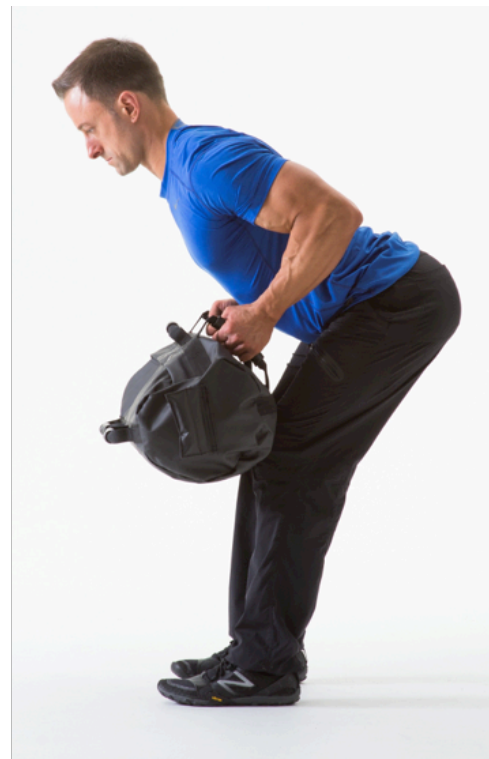
ベントオーバーロウは、ヒップヒンジのトレーニングに別の視点を与えてくれます。他のヒップヒンジの動作は、動的な股関節屈曲/伸展が主要な目的であるのに対し、ベントオーバーロウは、静的なヒップヒンジです。筋持久力は、健康な背中とより密接な相関性があり、ベントオーバーロウの指導は、リフターが身体に対する適切な気づきを得ているか、ヒップヒンジのパターンをさらに発展させることのできる筋持久力を有しているかのヒントを与えてくれます。

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っても近いです。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、端の出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： _____
