

## オーバーヘッドプレス構築



## オーバーヘッドプレスのドリル

膝、背中、肩。人間の身体のアライメントの95%以上は、これら3つのエリアで見極められるでしょう。実際のところ、これらのエリアで起こる問題は密接に関係し合っており、問題を引き起こしている原因は多くの場合同じです。

肩や背中が悪い場合、簡単に骨盤のエリアに問題を突き止めることができます。土台が弱く、構造全体に影響を与えている状況を考えてみてください。骨盤を動かしたり安定させたりができないと、腰部やさらに上部の肩にも非常に大きく影響します。

これこそDVRTプログラムの始めに股関節周辺の筋肉を活性し、動かすことに重点を置いている理由です。こうすることにより、効率的に動く基礎、四肢が動くためのより良い基盤を築くことができます。肩に関する多くの問題を助ける一番簡単な方法は次の3つの点に基づいています。

- 伸展と安定を可能にする股関節の動き
- 肩の動きを可能にする胸椎の可動性
- 肩ではなく、体で押す方法を学ぶ事

オーバーヘッドプレスはDVRTの基礎です。アルティメイトサンドバックを使って、様々な動きができる一方で、サンドバックを使ったエクササイズは従来のリフティングのバリエーションにもなります。このようなドリルや原則を掘り下げる事は、このDVRTコースの範囲を超えてしまうのでしませんが、オーバーヘッドリフトを学ぶことにより原則の大きな部分を学ぶことができます。

なぜオーバーヘッドのトレーニングをするのでしょうか？まず、オーバーヘッドリフトと「ショルダープレス」を区別することが大切です。オーバーヘッドでのリフティングは、ウェイトを肩から頭上に持ち上げる動作における全身の役割を教えてください。オーバーヘッドプレスは、連鎖の弱いポイントを簡単に見ることができる「立位でのプランク」のようなものです。「ショルダープレス」は、肩の非常に小さい筋肉がウェイトを頭上に上げていて、こういった動きにおける下半身とコアの役割が最小限に抑えられていることを意味しています。

このようにオーバーヘッドのリフティングは、動きを行うために全身を効率的に統合する能力に関する素晴らしい気づきを与えてくれます。連鎖の弱い部分を明らかにし、四肢や腰椎のための自然なサポートシステムを作るために、体の正しいエリアで緊張を作る大切な原則を学ぶことができます。さらにオーバーヘッドのリフティングは、指導者に上半身で最も重要なエリアが胸椎と肩であるという大切なフィードバックを与えてくれます。このエリアの可動性や柔軟性が不十分であることは、他の上半身の動きのパフォーマンスにマイナスの影響を与えると同時に、その人を上半身の機能不全のリスクにさらします。

## オーバーヘッドの能力の評価とスクリーニング

フィットネスの専門家の間では、長い間、オーバーヘッドでプレス動作を行うと肩を痛めると言われていました。その後、地面に対して90度、あるいは平行であれば行っていと言われるようになりました。現在では、すべての人にオーバーヘッドプレスを行って欲しいと考えられています。ポイントは、オーバーヘッドプレスがいいかどうかということではなく、その人の現在の動きの能力に対してオーバーヘッドプレスが適切なかどうかです。

様々な矯正エクササイズとスクリーニングプログラムがありますが、DVRTでは、あなたのクライアントやあなた自身が、今現在の可動性でオーバーヘッドプレスを行うべきかどうかを評価するととてもシンプルな手段を提供したいと考えました。このスクリーニングは、診断をするために作ったものではなく（確かな知識に裏付けされた予測はいくらかできますが）、あなたやあなたのクライアントにとって正しい動きを判断するシンプルな手段です。

このDVRTのオーバーヘッドスクリーンは素早くできますが、焦る必要はありません。特定の代償動作を見つけることに慣れたら、この動きを素早く見つけることができ、プログラムに適切なドリルを加えることに自信を持てるようになるでしょう。

### DVRTオーバーヘッドスクリーン：

- ・スクリーンを標準化させるため、両足は完全にくっつけます。
- ・手のひらを前に向けた状態で、頭上に両手を挙げてもらいます。
- ・3回目の反復で、頭上で腕を止めるように指示します。

### DVRTオーバーヘッドスクリーンチェックリスト：

- ・スクリーニングは側面から始め、明らかに腰椎から起きている動きがないかを確認します。問題があるとなれば、目視で確認できるはずです。
- ・側面から、両腕が耳と一直線上になっているか、左右は同じかを確認します。
- ・正面に立ち、クライアントが腕をしっかり保持できるかを確認します。
- ・最後に腕から耳の距離が左右で大体同じかを見ます。
- ・見つけたことは全て記録してください。
- ・代償動作を正すことができるか、または、求められているとおりに動きを行うことができないかを判断するために、コーチングを与えることもできます。
- ・観察したことをクライアントに説明し、これが適切なプログラムを作成するのに欠かせないことを伝えます。

## オーバーヘッドプレスドリル#1：トールニーリング（両膝立ち）アラウンドザワールド （胸椎と股関節の可動性）

多くの人がショルダーポジションを安定して行うことに苦戦する最大の理由は、体幹の深層部の筋肉が弱く、「スイッチを入れる」ことができないからです。体幹の深層部の筋肉は、体を安定させるための反射として発火するようにできています。言い換えれば、これらの筋肉を意識的に活性することは非常に難しいのですが、使うことができないと代償動作やパフォーマンスの低下につながってしまいます。

トールニーリングアラウンドザワールドを使うことにより、体幹の深層部のエリアを刺激することができます。実のところ、トールニーリングアラウンドザワールドは、機能的に体幹を安定させることができるかを見るのに有効です。体の周りでUSBを動かすので、体幹を安定させることができない多くの人は、胴体を通じて様々なタイプの動きをします。これは、体幹部の筋肉が弱いこと、体幹を安定させることができないことを示しています。

ここでは、体幹の表層部の筋肉を使わないと言っているわけではなく、体の内側と外側両方を扱えるかどうかを見ようとしているのです。トールニーリングアラウンドザワールドにおいて胴部の伸展及び回旋に抵抗することは、体幹の深層部を活性、強化し、体の他のエリアが、弱い体幹部を守ろうとするのではなく、動きを作り出すための強い基盤を築くことに役立ちます。

### トールニーリングアラウンドザワールドのパフォーマンスの鍵：

- 足の指を地面に押しこみ、股関節は完全に伸展しているようにしてください。
- アルティメイトサンドバッグの外側のハンドルを持ちます。こうすることにより、可動域が大きくなります。
- できる限りゆっくりと、体の側面でアルティメイトサンドバックを回旋させ始めます。体に近い側の腕の肘は体の横に保ち、体から離れないようにしてください！
- 外側の腕で頭のとっぺんを巻くようにして、肘を挙げた状態でアルティメイトサンドバックを肩甲骨の間に持っていきます。
- 反対側で動きを戻すことによって、アルティメイトサンドバックをゆっくり解いていきます。つまり今度は内側の腕をできるだけ体に近い位置に保ちます。
- 全体の動きの目標は、胴部の動きを避け、アルティメイトサンドバッグのテコの変化に応じて、適切にブラーシングをすることです。

ノート： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## オーバーヘッドプレスドリル#2：トールニーリングプレスアウト

プランクを学ぶことは大切ですが、実際には、体を適切なポジションに保つことができない人もいます。トールニーリングプレスアウトは、下半身、胴部、上半身を統合する方法を教えるのに非常に有効なドリルです。結局のところ、これがプランクをする意味です。テコを利用することで、この主要な三つのエリアの代償動作を避けることができます。

このエクササイズはプランクができない人に有効ですが、しっかりトレーニングしたリフターにとってもチャレンジングな動作になります。押す動作は広背筋の使い方を学ぶことに関係しているため、トールニーリングプレスアウトはこういった概念を教えるのに役立つのです。

### トールニーリングプレスアウトのパフォーマンスの鍵：

- USBの真ん中を持ち、足のつま先で地面をしっかり捉えます。
- 股関節を伸展、体幹をブレーシングし、臀部の緊張を保ちます。
- 肩甲骨を下制、後退した状態を保ち、USBを外側に押し出します（完全でなくても大丈夫です）
- 体を後ろ側に傾けないようにしながら、USBを体に「引き」戻します。
- 中心線よりも下の位置でUSBを持つとより難しくなり、上の位置で持つとより簡単になります。



ノート： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### トールニーリングプレスアウトのバリエーション：

- アルティメイトサンドバッグを持つ位置を真ん中よりも上にしたり、下にしたりすることにより、テコを変えます。
- アルティメイトサンドバッグの向きを変えます。（下記の写真を参照）



- 下の写真のように「ゆりかごを揺らすように」異なるベクトルの力を与えます。



ノート： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

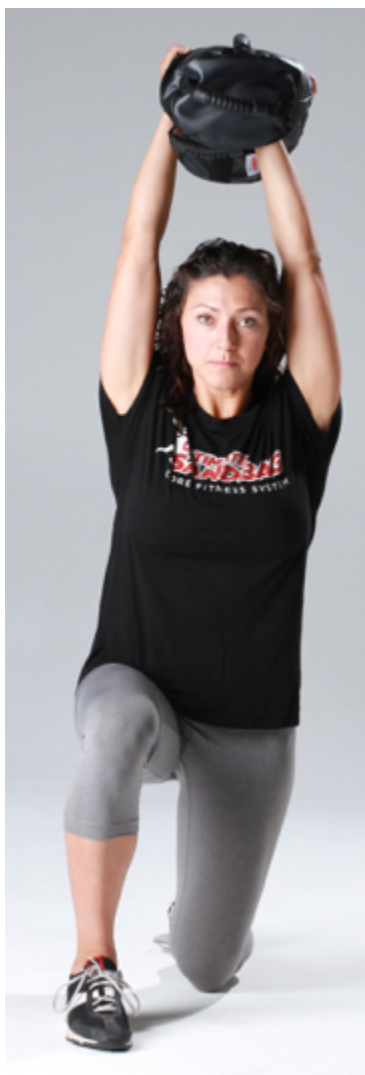
### オーバーヘッドプレスドリル#3：ハーフニーリング（片膝立ち） アークプレス

アークプレスは、DVRTのドリルの中で最も見落とされているドリルの一つですが、オーバーヘッドプレスの技術を発展するには、とても強力なエクササイズです。片腕のプレスであるため、肩により易しく、上半身の完全な可動性がなくてもエクササイズを発展させることができます。アークプレスは、ウェイトを押すだけではなく、体の方に引く必要性を教えてください。前額面の要素を足すことで、独特で効果的なドリルが可能になります。

片膝立ちのポジションは、動きをスローダウンするため、より小さく、コンパクトなアルティメイトサドバックを使うことを促します。これは、オーバーヘッドのプレス動作を行う際の強い基盤を築くためには欠かせない股関節のバランスの不均衡を明らかにすることができます。

#### ハーフニーリングアークプレスのパフォーマンスの鍵：

- 片膝立ちのポジションを取り、肩の後ろ側にUSBを位置します。
- USBの真ん中をつかみ、前の足のかかとと後ろの足の指の付け根を地面に押し込みます。
- ゆっくりとUSBを完全に頭上に上げ、反対側の肩に向かってゆっくりと下ろします。
- 片側からもう片側へ3回から5回繰り返してください。



## オーバーヘッドプレスドリル#4：アイソプル／ラテラルドラッグ

（横方向に引く）

ファンクショナルトレーニングのポイントは、全身を通してのつながりを作る方法を学ぶことです。クライアントに下半身、胴部、上半身を一つの相乗的な連続体に統合する方法を教えることは困難なことです。しかし、エクササイズそれ自体と体がフィードバックを与えてくれるポジションに入ることができれば、それは比較的容易になります。そのようなDVRTのドリルは、体幹部および肩の強さや安定性のどこに弱点があるのかのフィードバックも与えてくれます。

ラテラルドラッグは、アイソプルの発展系です。全身を通じて強力な抗回旋の力を作り出すために、実際に地面との摩擦を起こすことに重点が置かれています。ドリルのスピードは常にゆっくりで、USBが上に持ち上げられないようにし、ゆっくりと引いて体を横切らせるようにします。ラテラルドラッグの強度を上げるためには、足幅を狭めるか、かかとにフィードバックを与えるか、動きをさらに遅くすることです。

### アイソプルのパフォーマンスの鍵：

- 拳（プッシュアップのポジションでもいいですが、拳を使うことにより利点があります）と足は広い土台をつくるようにセットします。
- 腕をコークスクリューのように締め、足趾と拇指球で地面をしっかり押し、臀部を引き締めます。
- 片腕を（上ではなく）横に引き、支柱となっている腕はコークスクリューの状態を保ち、踵は空に向け（内側に回旋しないように）、胴部をブレーシングします。
- （平行な状態から）横の手の高さを変えることは、動きを発展させる方法の一つです。



アイソプルではウエイトには動きはなく、ウエイトが胸の真下の位置にある状態から始めるのに対し、ラテラルドラッグでは体の横にウエイトがある状態から始めます。手は地面に置くか、より難しくするためには、拳をアルティメイトサンドバックに直接置きます。

ノート： \_\_\_\_\_





ノート： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## オーバーヘッドプレス#4：クリーン&プレス

クリーン&プレスは、ウェイトを床から安全かつ効果的に持ち上げる方法、および頭上でウェイトをコントロールする方法を学ぶことができ、「土台となる」ストレングスの多くの要件を満たしています。体全体を使うワークアウトの中でも最も優れたエクササイズの一つであると同時に、より複雑なエクササイズに移行する前の、基本レベルのエクササイズとしての役割もあります。

クリーン&プレスは、適切なブレーシングや地面への力の伝え方など、動作を行うために重要な基礎を習得するのに役立ち、ストレングス&コンディショニングコーチには、骨盤の不安定性、体幹、胸椎の可動性の制限などに関するフィードバックを与えてくれます。

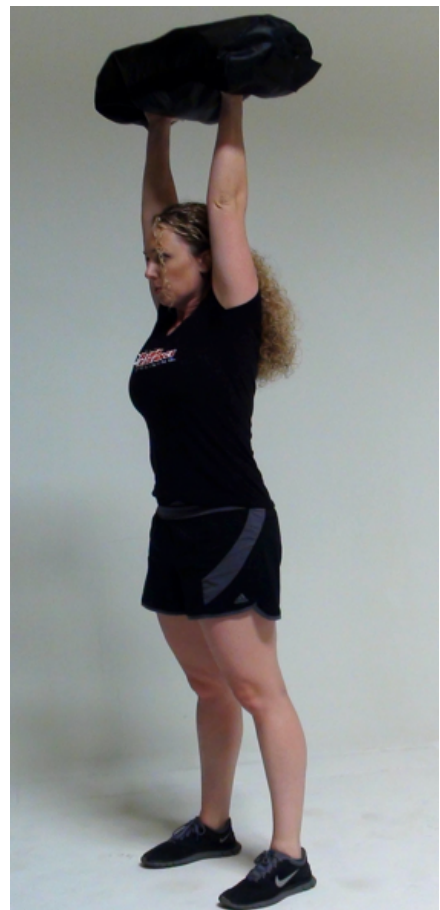
クリーン&プレスと同じような、コンディショニングとストレングスの要素を併せ持つエクササイズは少数です。比較的低い回数を行うだけでも、リフターの心拍数はかなりの頻度で90%以上になります。

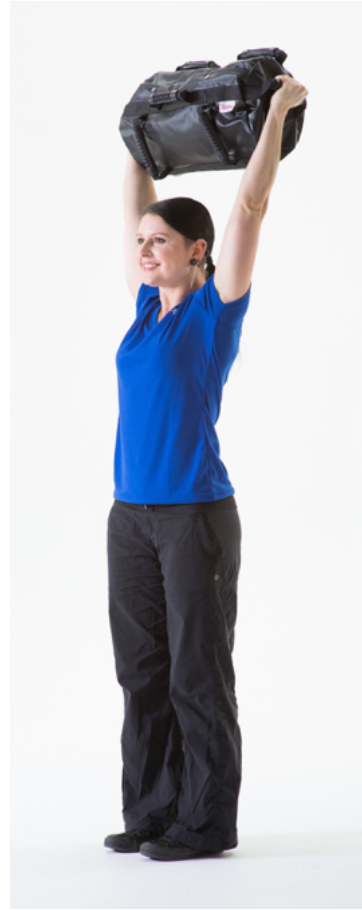
### クリーン&プレスのパフォーマンスの鍵：

- アルティメイトサンドバッグを足の上、脛の近くに置いて始めます。
- かかとにウェイトの重さが乗るようにして、肩を後退、下制させ、下半身のプルのポジションを取りま
- す。
- 3伸展（足関節、膝関節、股関節の伸展）をすることにより、アルティメイトサンドバックを体に沿って爆発的に引き上げます。股関節は完全に伸展し、背中が丸まらないようにしてください。
- まず、クリーンハンドルを持ってください。こうすることで、引くのにより安定性の高いポジションを取ることができます。
- アルティメイトサンドバッグを体に沿って引き上げたら、ウェイトを頭上に「パンチ」する準備ができているかのように、バッグの下に両手を「打ちこみ」ます。
- アルティメイトサンドバッグが「ラック」のポジションにある状態で、かかとを床に押し込み、臀筋を収縮させ、下半身を補強します。
- 頭上に向かって押す力は、胴部全体を通じて緊張が作り出せるように、脇の下から発揮するようにします。
- 他のプレスの動作を使うこともできますが、これとは異なるトレーニングの目標を達成したい時だけにしてください。

ノート： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





パワーまたはコアバッグを使ったUSBのクリーン&プレスは、基本的に外側のハンドルを使って行います。こうすることにより、サンドバッグがより安定し、初心者が、重いだけでなく、大きくて不安定なアルティメイトサンドバッグに必要な動きのパターンを学ぶのに理想的な状況を作り出せます。

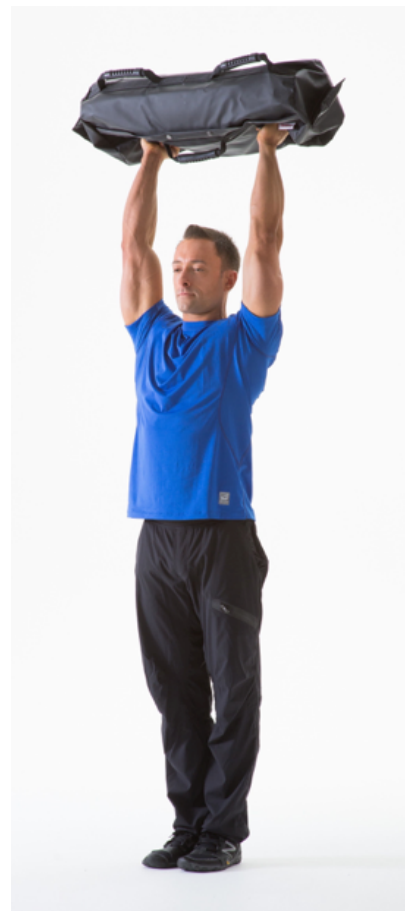
ノート： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## オーバーヘッドプレス#5：ミリタリープレス

プレスの代償動作は多くの場合、下半身、あるいは体幹部の安定性の強い土台が築けていないことからきています。体の支持基底面を減らすことにより、この二つに注力することができます。ミリタリープレスは、それができるだけでなく、必ずしも負荷を上げなくてもエクササイズの強度を高めることができます。ミリタリープレスが作り出す狭い支持基底面は、軽めのウェイトを重く感じさせることができます。

### ミリタリープレスのパフォーマンスの鍵：

- 基本の両側性のクリーンのポジションで、USBをクリーンします。
- USBが拳に乗っている状態で、両足を完全につけます。
- かかとで地面を押して、脚を固定します。
- 臀部を固く収縮させた状態で、頭の上にUSBを押し上げます。



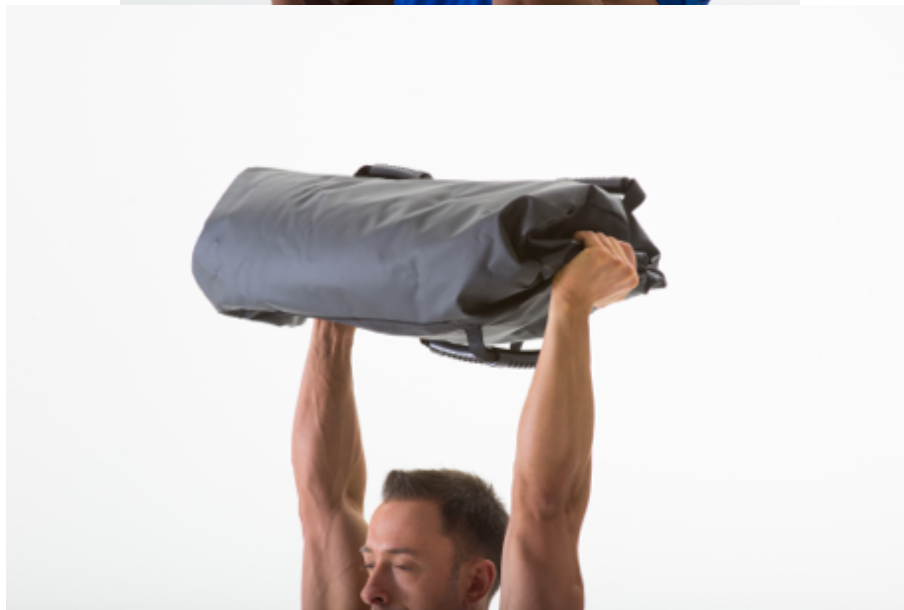


## 飛躍を可能にするリフト：オフセットプレス

両側性のプレス動作からアークプレスに進むことは、人によっては大きなチャレンジであるため、両側性から片側性に移行する溝を埋めるためにもう一つのレベルがあります。オフセットグリップは、両側で体重を支えながら片側性の感覚をつかむことができます。オフセットグリップの場合、両手でアルティメイトサンドバッグをつかんでいても、本当に働いているのは片手だけです。

これは、他の片手のプレス動作とは違い、アルティメイトサンドバッグは全身に働き、体幹部からより高い安定性を発揮することを強めます。

オフセットグリップはとても実用的です。オフセットセットグリップが安定したサンドバックでも不安定なサンドバックでもできるのに対し、アークプレスはより安定したサンドバックでしかできません。オフセットグリップを使うと安定性が増すため、クリーン&プレスの基礎を習得するのに苦戦している人にとって、オフセットグリップは、その原則を学ぶのと、適切なプログレッションを積み重ねる手段として非常に有効です。



## オーバーヘッドプレス#6：トールニーリングプレス

DVRTではアルティメイトサンドバックの重さを2kg変えたり、5kg変えたりということは滅多にありません。それよりもはるかに多い頻度で、アルティメイトサンドバックを押し上げた状態での立ち姿勢を変化させます。こうすることで、強さと安定性の両方を向上することができます。体のポジションが崩されれば崩されるほど、より洗練された下半身、胴部、上半身の統合を強いられます。

プレス動作から下腿の仕事を取り除く（脚の関与を最小限にする）ことにより、骨盤および体幹部により大きな働きが求められます。これができないと、プレス動作の際に後ろに反る動作につながります。

安定性への要求が高まるため、リフトを行う前に、リフターに動きを途中で止める方法を教えておきたいものです。人は、不慣れな場合、動作のスピードを上げてしまい、結果的に動作が非常に不安定になりトレーニングが安全ではなくなるため、動作の速度はゆっくりにするようにしてください。



ノート： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## オーバーヘッドプレス#7：ハーフニーリングプレス

プレス動作で使うボディポジションの最後のバリエーションは、ハーフニーリングプレスです。体を片膝立ちのような左右非対称な状態にすることにより、様々な目的を達成できます。

- 股関節の不安定性を調べる
- 全身の統合を見る
- より過激な横方向の安定性を紹介する

ニーリングプレスと同様、ハーフニーリングにおいても、リフティングを行う際の体の動きは最小限であるべきです。負荷と変化するテコが作り出す力に抵抗しなければならないということが、このエクササイズをとても強力なエクササイズにしています。



ノート： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_