

ランジパターンの構築



リバースランジ vs フォーワードランジ

ランジは、スクワットやデッドリフトと同程度の負荷をかけることができないため、いつも二の次にされてしまっています。しかし、ランジから得られる利点は、一般的に馴染みのある両側性のリフティングよりもはるかに大きいのです。

シングルレッグデッドリフト同様、最初にランジのトレーニング効果は、まず下腿に表れます。しかし、シングルレッグデッドリフトとは違いステップ動作が加わるため、下腿にはより大きな衝撃がかかると考えられます。また、後ろ方向へのステップ動作は、ハムストリングの動的柔軟性の制限による影響が少ないため、あまり時間をかけずに習得することができるでしょう。

ステップの幅を見ることで、リフターの安定性、筋力、動的柔軟性に関する多くの情報を得ることができます。ステップの幅が小さい場合、安定性に欠け、骨盤周辺の筋肉の硬さ（主に股関節屈筋群）により、動きが抑制されていると考えられます。この場合は、負荷を増す前に、リバースランジを正しく行うための適切なガイダンスを与える必要があります。

ステップの幅を大きくすると、負荷のチャレンジが増すため、プログレッションとしても使うことができます。しかし、過度に外部抵抗を加える前に、まずは適切な幅でステップ動作を確実に行うことを第一の目標にするべきです。

リバースランジのポジションを活用することで、ランジ動作においてよく起こる動きの誤りを矯正することができます。すべてのランジ動作において、最もよくある誤りの一つは、体幹部の前傾です。これは、臀部の硬さ、及びポステリアチェーンの筋力の欠如を補うために起きる動作で、その結果、大腿四頭筋優位の状態で負荷が扱われます。

フォーワードランジにおいては、減速を教えるために慎重に体幹部を前傾させていくように指導することもありますが、その傾きが代償動作として起きているのか、それとも意図的に行っているのかの区別を明確にすることが大切です。DVRTで目指すのは、まずは上体を起こした状態から始め、動きを発展させて徐々に傾きを変えていくようにすることです。

リバースランジ、及びそのバリエーションを動きの発展として使う場合、少なくともデッドリフトと同様、またはそれ以上に優れた効果があります。リバースランジもデッドリフトも、始動時の筋力を向上することができますが、リバースランジでは、デッドリフトでは隠れてしまいがちな骨盤の側方の安定性、下半身の筋力、コアの安定性に関する代償動作を容易に見つけることができます。以下に示すプログレッションを活用することで、ポステリアチェーンの発達に役立つ動きのスキルを高めることができます。

リバースランジのパフォーマンスの鍵：

- ・骨盤が垂直に下降できるように、十分なステップの幅を取ります。
- ・遠心性の動きの段階では、可動域全体を通して動きをコントロールし、後方の膝を急速に下げないようにします。
- ・立位での骨盤のラインを保ちながら、後方へステップを出します。
- ・ボトムポジションから立ち上がるときに、前方の足の踵および親指を床に強く押し付けることで、可能な限り下腿を活性させ、安定性を確保するようにします。
- ・リバースランジは「下半身の引く動作」であるため、股関節が完全に伸展するまで動きは止めず、骨盤を安定するために立脚の臀筋を収縮させます。
- ・慌てて行うと、上記のような代償動作が起こる可能性があるため注意が必要です。

ノート：_____

ランジの準備：フロントホールドアップダウン

リバースランジでは、数多くの効果的なプログレッションを用いて、最適な効果を得ることができます。中でも見過ごされがちな方法の一つが、スピードとボディポジションを変化させることです。床の上で費やす時間が長いほど、モメンタムが分散し、始動時の筋力をより大幅に強化することができます。矯正という側面でのトレーニング効果を目指している場合でも、リバースランジは、腰部へのリスクを負うことなしに、ハムストリングや臀筋を十分に活性することができます。

フロントホールドアップダウンでは、スピードのコントロールに加え、ランジのみならずスクワット、ゲットアップ、下半身のフル動作にも役立つ可動性と股関節の柔軟性が求められます。さらに、フロントホールドアップダウンは動きのスキルの評価のしやすさ、運動量、運動スペースの効率性という点で、他の多くの持ち運び動作のドリルよりもはるかに優れた選択肢です！



少しのバランスを加える

リバースランジを下半身のプルの動作とみなすのであれば、股関節を「フィニッシュする」という重要な側面を押さえる必要があります。ランジ動作では、デッドリフト同様に、ただ「立ち上がる」のではなく完全に動きを終えなければなりません。

確実に動きを終えるために、バランスステップというドリルを使うことができます。このシンプルなDVRTの動きは、地面に力を伝え、股関節を完全に伸展することを可能にします。立脚を安定させ、臀筋を収縮して適切な力を発揮することができなければ、バランスをとることはできません。

動きのチャレンジとして、最大で大腿が地面と平行になるまで、脚を上げる高さを変えることで、強度を高めることができます。



フロントホールドバランスステップは後述するショルダーバランスステップの前段階のエクササイズです。

ランジ#1：ショルダーリバースランジ（反対側＆同側）

ショルダーリバースランジは、左右非対称の負荷とボディポジションが関わってくるため、DVRTシステムの中でも非常に重要な動きです。一見とても単純なエクササイズに見えますが、身体の自然なXパターンを築くことに重点が置かれているなど、非常に複雑な動きが多く含まれています。ショルダーリバースランジは、比較的単純な多面性のドリルですが、このエクササイズの素晴らしい点は、USBを持ち上げる能力だけでなく、前額面と水平面での抵抗能力にあります。

ショルダーリバースランジを行うためには、ショルダリングが欠かせません。ショルダリングは「サンドバックエクササイズ」として最もよく思い浮かべられるエクササイズの一つですが、一般に認識されているよりもはるかに高い技術が求められます。ショルダリングに必要な可動域は、デッドリフトや他のヒンジエクササイズよりもかなり大きいです。USBが広範囲の可動域にわたって動く上に、ショルダリングの大部分が左右非対称の動きであり、ほとんどが斜め方向のパターンです。

ハンドルを持たずに行うということもあります、かなり複雑なドリルですから、一般的には高い反復回数を行うのには適していません。ショルダリングは複合エクササイズ（一つの連続した動き）の一部として、あるいは単純にウエイトをどこに位置するかを学ぶドリルとして優れています。ウエイトが移動するというUSBの要素、そしてエクササイズの性質からして、ショルダリングは高い反復回数を行うには論理的に非常に難しいエクササイズなのです。

ショルダリングのパフォーマンスの鍵：

- USBのハンドルがない側を上に向けて、USBをまたいでUSBの真ん中か少し後ろに立ちます。
- できるだけ深くヒップヒンジをして、それから膝を曲げます。胸は前方ではなく、地面に向いているようにします。
- USBの側面をつかむか、下からすくい上げるようにします。腕をその位置で固定して、デッドリフトのように肩甲骨を下制、後退させます。
- 足で地面をしっかりと踏み込むことにより、USBを片側の肩に向けて爆発的に引き上げます。
- 肩に乗せたら、1～3カウント保持し、それから両手でUSBをすくい上げるようにし、臀部を後方に突き出して地面にUSBを下ろします。





1. ショルダー反対側リバースランジ



2. ショルダー同側リバースランジ

左側の写真は、クロスパターン（斜め方向への交差）で負荷をかけていますが、右側の写真はすべての負荷を同じサイドにかけるプログレッションです。

ショルダーリバースランジのパフォーマンスの鍵：

- ・片側の肩にUSBを置きます。
 - ・1. ウエイトを載せている肩と反対側の脚が前に残るように同側の脚を後ろに出します。
 - ・2. 同側の脚が前に残るように反対側の脚でランジをすると、動作がより複雑になります。
- ・足は腰幅にして、背を高く保ち、身体に左右対称に負荷がかかるように姿勢を維持します。
- ・脚を後方に出して、足の親指をつけ、前方の足はしっかり地面を捉えます。
- ・両膝が曲がるように身体を下げてランジをします。（後方の脚がまっすぐな場合はストライドの幅が大きすぎ、前方の足の踵が上がっててしまう場合はストライドの幅が小さすぎる状態です）
- ・両足で地面を押して、スタートポジションに戻ります。
- ・負荷が置かれている肩が、動きにどのような影響を与えているかを見るため、反対側の脚でも試してみてください。

ノート：_____

ランジ#3：フロントホールドMAXランジ

フロントホールドMAXランジでは、ランジ動作にさらに動きが加わりますが、より安定したフロントホールドのホールディングポジションに戻ります。後方へのステップ動作に胸椎回旋を少し加えることで、股関節の安定性を増しています。これにより、身体は動きを作り出すだけでなく、動きに抵抗することを強いられます。

この時、腰椎ではなく胸椎から動きが起きていることが大切です。胸椎には比較的大きな回旋可動域があるのに対し、腰椎にはほとんど回旋可動域がありません。このエクササイズでは最大限の回旋を目指しているのではなく、身体への要求を高めるために、少しの動搖を加えようとしているのです。

フロントホールドMAXランジのパフォーマンスの鍵：

- ・USBをクリーンして、フロントホールドのポジションを持っていきます。
- ・USBを身体に引き寄せ、ゆっくりランジをします。
- ・ランジをするにつれ、前の脚の側にわずかに身体を回旋させます。
- ・肩は45度以上回旋しないようにします。動きの発展としては、それ以下の角度でも十分です。
- ・前側の足で地面を押し、胴部を中心に戻しながら立ち上がります。



ランジ#4：MAXランジ

DVRTのドリルには、実際にやってみないと価値がわかりづらいものがあると思います。スクワット、ヒップヒンジ、ランジ、すべてよく知られている動きですから、ここまで説明は、皆さんがすでに知っていることと格段変わりないかもしれません。それでも皆さんに十分に時間をかけてみたいと思える「理由」が説明されていたことを願っています。そして、これらのエクササイズがこの先に紹介するDVRTに特有のドリルの基礎になります。

DVRTの基礎ドリルを行うことは、多くの人にとって警笛となります。私たちは、昨今のフィットネスプログラムをシニカルに評価しがちです。あまりにも多くの情報が出回り、様々な考え方方が発表され、多様な論理が試される中では、今までとまったく違うように見えることは、慣れ親しんでいることに比べて劣っているとして拒絶することは簡単です。実際に私は、指導者やリフターが、フィットネスにはもう新しいことはない、もう全て出尽くしてしまっているというようなことを言ったり、書いたりしているのを何度も目の当たりにしています。

もう新しい考え方ではないと考えるなんて、非常に寂しいことです。フィットネスの未来にとって、これは何を意味するのでしょうか？実際のところ、新しいエクササイズやプログラムをたくさんやりすぎて燃え尽きてしまっているのです。そして、新しい考え方やプログラムに対する「望み」を失っているのです。この問題は、部分的には私がDVRTシステムとUSBを発展させる中で直面してきたことと同じです。

エクササイズとフィットネスと同じ様に見ることにするのなら、考えを再利用しようとするのは当然です。しかし、知っている箱の外を見ることを選べば、まったく新しい世界が広がります。

よくある例をあげましょう。「ファンクショナル」という言葉を持ち出せば、多くのコーチたちは目を転がして、ため息をつくことでしょう。業界の典型的な流行り言葉は、多用され、持ち上げられ、変化を起こそうとして働きかけている業界からの強い風当たりを受けます。ファンクショナルトレーニング自体は、人々をマシントレーニングから離れさせ、奇妙な「サーカス」のようなトレーニングに向かわせ、さらには、オリンピックリフティング、パワーリフティング、ちょっと過激な自重トレーニングへと向かわせました。それは間違っているのでしょうか？それこそ私たちが取り組むべきことなのではないでしょうか。

ファンクショナルトレーニングの概念は多岐にわたります。バーン・ガンベッタのような伝説的なスポーツコーチは、アスリートが必要とすることと実際に通常のウェイトルームで行われていることには非常に大きな乖離があると知っています。ガンベッタコーチの哲学は、「コントロールされた不安定性の利用」を基盤にし、動作の3面全てに働きかけることです。オリンピックスタイルのリフティングやパワーリフティングを使うような進んだジムでさえ、アスレチック能力の発展に欠かせないこれらの要素をおざなりにしています。

私の望みは、この「新しい」トレーニングの可変要素を操作することにより、こういった動きの見方を変え、その可変要素がトレーニングや肉体的進化にどのような新しい変化をもたらしているかを皆さんに理解してもらうことです。最後のセクションで説明したリアステップのパワードリルを見るだけで、最も慣れ親しんだエクササイズや動きに対する見方さえも変わるはずです。

ファンクショナルトレーニングは本来、身体に動き方を教え、様々な姿勢やポジションにおいて強さを發揮する方法を学び、最終的には、スポーツや実際の生活における予測できない変化に対応する方法を身につけるためのものです。アメリカで生まれた新しいアイデアというわけでもありません。昔のソ連のオリンピックコーチもウェイトルームとスポーツ現場とのより円滑な橋渡しを作ることに価値を見出していました。彼らは「不完全なトレーニング」という言葉を生み出しました。ソ連のコーチ達は、リフティングの際に目隠しをするなど、様々な戦略を試していました。さらには、リフトをする際にリフターの身体を軽く押し、予測していない力に反応させるようなことをしていました。ここでも問題は、これらの技術をどのように定量

化して発展させ、こういったストレスを不規則に与えようとするのではなく、発達したシステムとして確立するにはどうすればいいか？ということでした。

ここまで、私がそれにどのように取り組んできたのかを説明しました。DVRTは、ホールディングポジション、ボディポジション、力の方向性、スピード、その他あらゆるトレーニングの可変要素を用いることにより、他のどのシステムとも異なるユニークなものになりました。残念なことに、ほとんどの人は、これらの概念を深く探求せずに、ファンクショナルムーブメントのほんの表面をかじっただけになってしまっています。これを顕著に表している例がMAXランジです。

DVRTの概念を最もよく表現するエクササイズとして一つを選ばないといけないとすれば、私が選ぶのは、一多くの人が想像する–ショルダリングではなく、MAXランジです。MAXランジを行う際に経験するダイナミックな要素は、他のどれとも異なるものです！MAXランジとは一体何でしょう？

MAXランジという名称は、多角を表しています。以前はローテーションランジと呼んでいましたが、ローテーションがUSBのことではなく、脊柱で起きていると考える人がいたため、動きを正しく理解してもらうために変更しました。MAXランジは、とても強力な抗ローテーションのエクササイズです。MAXランジを難しくしているのは、USBが身体を様々な方向へ引くのに対し、身体は一方向に動くということです。不安定なボディポジションで行っていることが、このエクササイズをさらに過激にしています。

MAXランジは、リバースランジを使って行います。この動きがUSBを放つ力になる力強い股関節伸展を作り出すために必要だからです。リアステップをしてランジに入ると、USBは回旋して身体の横に来ます。身体の正面から側面に動くということは、USBが異なる動作面にわたって動き、身体は側方向からの不安定な力を抵抗することになります。

身体は胸椎を通してのみ回旋します。胸椎は、腰椎に比べ大きく回旋できます。骨盤が正面に向いた状態を保ち、腰部から回旋が起きないようにします。リバースランジから立ち上がってくる際の強力な股関節伸展は、USBに動きを与える難しい動きです。MAXランジの際に何が起きているかをより深く理解するために、動きを遡って分析してみましょう。

MAXランジはとても特殊に見えるため、このエクササイズが、よく知られているケトルベルスイングと関連していることは見過ごされがちです。ケトルベルスイングを詳細に見ていくと、ウエイトが振られて身体の後ろに行くことで、身体は力を吸収し、その後の強力な股関節伸展の動きにより、吸収した力を身体の前方へ再移行させています。そうです、MAXランジは非常に複雑なケトルベルスイングなのです。ケトルベルスイング同様、MAXランジは、動きを分解して幅広いフィットネスレベルの人々ができるようにすることができます。

MAXランジを独自のものにしている性質は、正しく行うことを非常に難しくしている性質でもあります。USBの放出は特に難しいものです。ここまで説明してきた全てのDVRTドリルとは異なり、USBが「上」ではなく身体の前に放たれます。これは、これまでとは違うパターンの扱い方を習得しなければいけないというだけではなく、より重要なのは、このパターンがUSBに長いテコを与えるということです。USBを身体の前に放つと、USBの重さが変わります。USBは多くの人がコントロールするのに苦しむ、大きなモメンタムを得るのでです。

MAXランジではこの長いテコに対処しないといけないため、まずはリアステップのクリーンとハイブルに時間を割くことにより、MAXランジの基本原則を学ぶことができます！私がMAXランジの紹介としてこれらのドリルを重視するのには非常に明確な理由があります。MAXランジを行う前に、リアステップのクリーンとハイブルを習得、いや、精通した状態になっていて欲しいのです。指導者がMAXランジを取り入れること

ができない大きな理由は、準備に時間を費やしていないからです。準備をせずに、ユニークなドリルだからという理由で、大した考察もせずにトレーニングプログラムに取り入れているのです。私は皆さんに、常に「なぜ」を考えて欲しいのです。「好きだから」や「強くなりたいから、力強くなりたいから」以上の答えがあるのでしたら、目標に向か正しい道を歩んでいると言えるでしょう。

MAXランジの話に戻りましょう。多くの場合、私はMAXランジのスピードを強調します。ケトルベルスイング同様に、ウエイトを力強く放つためには、素早く爆発的に動く必要があります。しかし、常にそうしなければいけないという意味ではありません。ケトルベルスイングよりもMAXランジが優れている点の一つは、様々なスピードで行えるということです。以下は、私が60代のクライアントにMAXランジの利点を生かしながら行ったプログレッションです。

- ・同じ側でゆっくり
- ・左右交互にゆっくり
- ・左右交互で徐々にスピードを上げる

なぜ片側ずつ行うのでしょうか、そしてなぜダイナミックで爆発的であるべきMAXランジをゆっくり行うのでしょうか。MAXランジを片側だけで行うことは、非常に大切なことです。身体にUSB独特の動きを紹介し、パターンを教え込むことができます。MAXランジには一度として全く同じ反復はありませんが、特異性の原理が働き、動きに対して自信を持てるようになります。また、同じ側で動作を続けることは、左右交互に行うことと比較して異なるコーディネーションパターンを生み出します。両手を上下ですり合わせてみてください。いつも同じ側の手が上にきていることに気づくでしょう。では、手を入れ替えてみてください。変な感じがしませんか？私たちは、神経システムが特有のアクティビティに対して詳細に調整されていることの価値を忘れがちです。

手の例は、MAXランジのような複雑さと様々な要素が同時に起こる動きと比べれば非常にシンプルなもので、最初にゆっくり動くことで、USBを放出するという要素はなくなりますが、それでいいのです。この時点での目標は、身体と違う方向に動くUSBを扱う方法を学ぶことです。考えてみると、ほとんど全てのエクササイズにおいて、ウエイトは身体の動きと同一直線上で動いています。USBの動きに抵抗しようとすることが、このエクササイズを非常に顕著な多面的ドリルにしているのです。

既述のセクションで、異なる動作面の長さとそれが機能的なフィットネスプログラムにおいてなぜ重要なのかを説明しました。ジムで行うほとんどの動きは、身体の同一直線上で起こりますが、スポーツや日常生活の多くの動きはそうではありません。子供を持ち上げるような一般的な活動にさえ、多面的なトレーニングが求められます。私が最初に私の姪を持ち上げようとした時、彼女は固く、安定したウエイトとは程遠いものでした。彼女は常に動くので、私は彼女を持ち上げたり、下げたりするだけではなく、彼女が私と遊ぼうとして様々な方向に動く力に対抗しなければなりませんでした。

スポーツでは常にこのような動きがあります。私はベアーズの熱狂的なファンとしてシカゴで育ちました。ウォルター・ペイトンのように、聞けばすぐにフットボールとベアーズのことを連想するようなアスリートはそう多くはありません。彼が絶頂期にある時、私は幼かったですが、彼の素晴らしい走りは今でも明確に思い出せます。まるで彼は敵から見えないかのようでした。特に大きな選手ではありませんでしたが、ウォルター・ペイトンは、ディフェンダーをかわし、自分が受けるよりも多くの衝撃を相手ディフェンスに与えていました。ランニングバックは、ただ真っ直ぐに走ればいいという贅沢は滅多に享受できません。彼らは常に方向を変え、加速と減速を繰り返し、どんな動きにおいても衝撃を吸収し、角度を操っています。彼らは常に多面的な動きを強いられています。どちらの例でも、現実世界の動きは、ただ上下や左右の動きだけではないということがわかります。現実世界は常にこういったパターンの複合であり、私たちはこの概念を、賢く、機能的にフィットネスプログラムに取り入れる必要があります。

MAXランジ同様にそれを可能にするエクササイズが幾つかあります。私だけの考えだと思わないでください。NSCAのコーチ・オブ・ザ・イヤー（年間最優秀コーチ）であるロバート・ドス・レメディオスはMAXランジを彼のトップ5の動きに入れています。

「これ（MAXランジ）は、私が過去数年行っているエクササイズですが、最も好きなエクササイズかもしれません。これがどんなに素晴らしい動きであるか十分に伝えることはできません…かなりの負荷をかけられる膝優位の素晴らしいエクササイズです。それなのにこんなに素晴らしい回旋の力を作り出せます（ケトルベルスイングのようにサンドバッグをスイングさせれば！）！立位のポジションに戻る際に負荷を押し上げるだけでなく、負荷が身体の周りで回旋する状態で、下降時の動きをコントロールしなければならないということは、強化そして怪我の予防において素晴らしい環境を作り出すことができます。」

MAXランジのパフォーマンスの鍵：

- ・アルティメイトサンドバッグをデッドリフトして、腕を固定し、肩を後ろに引き、背の高いポジションから始めます。
- ・リアステップをして動作を始め、リードレッグと同じ側にゆっくりUSBを回します。
- ・前の足のかかとと後ろの足の指の付け根で地面をしっかりと押し続けます。
- ・ゆっくり腰を落としていきますが、股関節が前の膝よりも外側に回旋しないようにします。
- ・両膝が曲がっている状態でも、動きを通して背筋は高く保ちます。
- ・前の足のかかとで地面を押して、直立状態に身体を引き上げます。立ち上がった時に両足のかかとで地面を押し、臀筋がしっかりと収縮しているようにしてください。

より高度なバリエーションでは、速いスピードとパワーの発揮により「スイング」効果を作り出します。

