

DVRTのプログラミング



ここまでパズルのピースを提示してきました。エクササイズやプログレッションはプログラムのピースに過ぎません。フィットネスの手腕は、これらのピースをどのようにつなげ、目標にマッチさせるかを理解することにあります。DVRTプログラムが提供する膨大な動きの種類に圧倒され、すべてをまとめる方法を想像することさえできない人もいます。しかし、原則に立ち返れば、ピースをつなぎ合わせて、フィットネスの目標に即して熟考した計画を作ることは比較的簡単なことです。

プログラムは本当に必要なのでしょうか？その日どのように感じているかで行うべきではないのでしょうか？計画により、人生の意外性に立ち向かうことから遠ざかってはいないのでしょうか？筋肉を「混乱させる」ことは、一貫性のあるプログラムを追求することよりもはるかに効果的なのではないのでしょうか？これらは、現在のフィットネス環境が提示している問いです。実際のところ、これらの問いは、科学的な裏付けのない言い訳ですが、様々なADDのレベルに苦しむ私たちの文化の傾向による結果でもあります。

140文字でコミュニケーションをし、文字通り秒速でニュースをチェックする時代においては、どんなフィットネスの目標を成し遂げたいか、どのように達成するかを考えるのに相当な時間を費やすという望みは、的外れのようなものです。成功している組織を見ると、皆、強い基盤と良い計画を持っていることがわかります。フォーチュン500に載っている会社のいくつがビジネスプランなしに築かれていると思いますか？医者が病気の治療計画を持っていない事に対して、快く感じますか？フィットネスプログラムをビジネスや、軍、医学などと同じカテゴリーにするのは馬鹿げていると感じるかもしれませんが、その的外れでもありません。特定の結果を得るためには、特定の計画が必要なのです。



多くの人が理解していないことは、トレーニングプログラムはただの計画ではないということです。計画は方向性を与えてくれ、地図となるものだと考えることができます。地図や方向性を持たずに行く方向を見つけるのは困難です。それにもかかわらず、多くの人がフィットネスの目標として地図や方向性のないものを主張しているのです。

勘違いしないでください、計画やプログラムは必ずしも正しいわけではありません。あなたが人生で直面する予測できない様々な変数に応じて、微調整したり、再評価したり、変えたりする必要があります。ルールを知るということは、ルールを破る必要のある時を理解するということです。ストレングスコーチのチャールズ・ステーリーは、「持っていないシステムから逸脱することはできない」と言います。計画がなければ、望む発展を遂げることができていない理由を明らかにしようとするさえできません。さらには、何がうまくいっているのかを知ることもできないため、良いアイデアを実行し続けることもできません。プログラミングの価値を理解してもらうために、ここで簡単に、世間に広まっているプログラミングの神話を語らせてください。

神話1：身体の感に頼らなければいけない！

真実：身体はある程度プログラムに慣れる必要があります。プログラム（そうです、どんなプログラムにおいてもです）における初期の変化の多くは、脳が身体をより効率的に扱うことができるようになるからであり、筋肉や代謝システムを適切にチャレンジできるような、ある程度の適応を許容する必要があります。プログラムを自転車に乗ることと同じように考えてみてください。



最初の数回は不安定に感じ、バランスがうまく取れませんが、何度か試すうちにスムーズに乗れるようになります。やがて速く走ったり、長く乗ったり、激しいトレイルのような道でも乗れるようになります。プログラムはこれと非常によく似ています。プログラムに幾らかの親密性がなければ、筋肉や他のフィットネス要素を鍛えることはできません。そうしなければ、身体は常に「自転車を安定させる」ことを学ぶだけで、他のことについては上達しません。

まだこの考え方がトレーニングに有効かどうか疑っていますか？フィットネスにおいてプログラムを持つことは意味がないと考えるのなら、陸上競技、体操、ウエイトリフティング、そう、ほとんどのスポーツにおけるオリンピックアスリートのパフォーマンスをみてください。皆、計画に沿ってトレーニングをしています。

実際には、どこかの時点で身体は効率的になりすぎるため、プログラムを変える必要があります。研究によるとその期間は

4週間から8週間とされています。初心者にはトレーニング熟練者に比べ、同じプログラムをより長い期間やり続けることができます。これはトレーニング上級者がより効率的な神経系を有しているからです。

神話2：プログラムは人生の予測できないことに見合うようにランダムにしなければいけない

真実：この考え方には多くの問題があります。おそらく、最もわかりやすい事実は、こういった概念を説く人こそトレーニングにランダムな要素がないということでしょう。こういった人の多くは、単に自分が好きなことや得意なことをするのを正当化しているにすぎません。不規則なワークアウトという考えを広めている人たちが、5から10個くらいの特定のリフティングを中心に行っているという事実には驚きます。そこには全くもってランダム性などありません。

自分が好きなことや得意なことに集中するのは異常なことではありませんし、プログラムを立てる上でもこれを全て防ぐことはできません。しかし、腰を据えてプログラムを分析すれば、真実は非常に明かです。ワークアウトの中で苦手な部分に最初に取り組むという約束をすることは、プログレッションを迅速に達成する非常に強力な方法です。

ここで予測できる要因について考えてみましょう。スポーツの世界での予測できないことにさえ、計画は必要です。アメリカンフットボールでもバスケットボールでも野球でもテニスでもサッカーでも、ほとんどすべてのスポーツでは、練習して競技に備えます。そのスポーツで高いパフォーマンスを発揮するために、技術や能力を高めることを目的として非常に多くの時間を費やします。当たり前ですが、すべてのスポーツにおいて、天気から非常に技術の高いアスリートと対峙することまで予測できない要素が溢れています。対戦相手もトレーニングを積み重ね、特定の強さと弱さを持っており、発揮したい戦略や達成したい計画を練ってきています。そんな対戦相手に対峙するとともに、今できる最も高いレベルで競技をすることを求められるのです。

ほとんどのチームスポーツでは、優秀なコーチとは、ゲームの途中で調整ができるコーチです。しかし、そういった調整は偉大な計画という土台の元に成り立っています。もしあなたの好きなチームのコーチが、試合計画や戦略なしに、ゲームの予測できないことに反応して動くと言って、決勝戦に臨むとしたらどう感じますか？こんなアプローチは多くのファンにとって不思議に思えるでしょう。コーチがゲームプランを調整しなければならないのと同様に、あなたも時と共に自身のトレーニングプランを調整しなければなりません。プログラムは悪いとか必要ないと言っているわけではありません。むしろ全く逆で、変えるべき側面を知っていることは、あてずっぽうに動くアプローチよりもはるかに簡単なのです。

神話3：プログラムをデザインするとトレーニングから「面白み」がなくなる

真実：トレーニングプログラムは石に刻み込まれたものでもなければ、トレーニングから喜びを取り除くためにデザインされたものでもありません。20年以上指導をしてきた私が言えることは、特定の目標を達成することは非常に面白いということです。ランダムなワークアウトでは、全く逆のことが起こります。常により新しいエクササイズや独特のトレーニング器具を探して、自分の目標に全く近づいていない事実の穴埋めをしようとしている人々はたくさんいます。これは終わりのない追求であり、ワークアウトごとに新しい刺激を探そうとし続けることは、非常に時間がかかり、時間以上に意味のないことです。



このテキストを読み終えても、目的のあるプログレッションを作る方法がわからないとすれば、私の説明が悪いのです。このテキストの最初のセクションは、大きな結果を生み出す小さな変化を作ることがいかに単純かを示すためにあります。私たちは集中しながらも楽しむ力を持っています。目標を達成するための最も大きなチャレンジの一つは、目標を達成するための道に続ける献身性を持つことです。DVRTは多様性を補佐するためにあります。また、あなたの特定の目標を達成するうえでの大きなビジョンを忘れないようにするためのものでもあります。

ビギナー（初心者）プログラム

ビギナープログラムを構成するものは何でしょう？トレーニングから三ヶ月またはそれ以上のオフ期間があったとして、初心者のセクションを考えてみて欲しいと思います。三ヶ月はあまり長い期間だと感じないかもしれませんが、幾つかのフィットネス要素は急速に落ち、身体を再度鍛えてより激しいタイプのトレーニングに備えて準備することは、あなたのそれまでのフィットネスレベルに確実に素早く戻ることを可能にします。

ビギナープログラムの着眼点は、基礎動作の有能性を教えるためにあります。基礎動作は、私たちが使うその他全てのトレーニング形式において強い基盤となるため、しっかり習得して欲しいものです。これらの動きの多くは、安定したホールディングポジションと安定したボディポジションで行うため、こういった基礎動作に自信が持てるようになります。鍛錬と忍耐を見せてください。多くの人が、より激しいプログレッションに早期に進もうとしてしまっています。そんなことをしては、すぐにプラトーに達し、トレーニングが停滞してしまうでしょう。

ワークアウト1

順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	フロントホールドアップダウン	3-4	片側ずつ4-6回	ゆっくり	45 秒
1B	ハーフニーリングアークプレス	3-4	片側ずつ4-6 回	ゆっくり	45 秒
1C	ベアハグスクワット	3-4	8-10回	ゆっくり	45 秒
1D	ベントオーバーロウ	3-4	10-12回	ゆっくり	45 秒
1E	サイドプランク	3-4	片側ずつ30 秒	保持	45 秒

ワークアウト2

順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	スプリンターデッドリフト	3-4	片側ずつ6-8 回	ゆっくり	45 秒
1B	オフセットベントオーバーロウ	3-4	片側ずつ5-7 回	ゆっくり	45 秒
1C	フロントホールドスクワット	3-4	8-10回	ゆっくり	45 秒
1D	アイソプル	3-4	片側ずつ3 回	1 回ずつ 5 秒保持	45 秒

ワークアウト3

順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	ショルダー反対側リバースランジ	3-4	片側ずつ5-7 回	ゆっくり	45 秒
1B	プレス	3-4	6-8回	ゆっくり	45 秒
1C	プレスアウトスクワット	3-4	10-12回	ゆっくり	45 秒
1D	ベントオーバーロウ	3-4	10-12回	ゆっくり	45 秒
1E	グッドモーニング	3-4	8-10回	保持	45 秒

どのくらいの重さ？

DVRTプログラムの最も難しい側面の一つは、どのサイズのUSBを使って、何キロの重さを使うのかのガイドラインを提供することです。ここでは一般的な推奨を説明します。しかし、これはあくまで一般論です。ウェイトを重くしたり軽くしたりする必要があるれば、そうしてください。基本として、女性は11-14kgのパワーバッグ、男性は23-27kgのストレングスを推奨します。実際には、もう一つ、女性は一段階重いUSB、男性は一段階軽いUSBを持っているのが理想です。これは、女性は18kgくらいのストレングスのUSB、男性は14kgくらいのパワーのUSBを意味します。重要な発見に感じるかもしれませんが、事実、ジムに行けば、たった二つのサイズでほとんどすべてができることがわかるでしょう。

どのくらいの頻度？

ビギナープログラムは週3回のトレーニングスケジュールを基本としています。もっとできる人もいると思いますが、トレーニングの回数を増やせば良くなるというものでもありません。私たちは一般的に多い方がいいと考えます。DVRTシステムのようないいトレーニングでさえ、身体にとってはストレスであることを忘れないでください。どんなフィットネストレーニングにおいても、身体に適切な量のストレスを与えると同時に全体的なフィットネスを回復、改善する期間を与えることが鍵になります。古いジムの格言にある「ジムの中ではなく外でこそ成長する」というのはまさにその通りなのです。



週に3回の集中的なトレーニングが強力な効果を発揮することを疑っているならば、他の分野での同様の考え方を聞くのがいいかもしれません。ウェイトリフティングのチャンピオン、トミー・コウノは伝説的なアメリカのストレングスアスリートの一人です。彼はまた、オリンピックウェイトリフティングにおいても先駆者でした。彼は「ヨーロッパ人のように1日に2-3回、週に5-6回トレーニングをすることもできるが、それは必ずしも早く上達することには繋がらない」と言っています。さらに、オーバートレーニング、怪我、疲れた状態でリフティングを行うことによる悪い習慣の発達につながるといいます。「週に3回のトレーニングは、より熱心に集中して取り組むことができ、またトレーニングを楽しむことができるから、心と魂を注ぐことができ、結果的に早く上達するという利点を享受できます。」

ワールドチャンピオンにとって十分ならば、自分自身にも試してみる価値はあるでしょう。他の活動には参加するべきではないと言っているわけではありません。むしろ全く逆で、スケジュールをしていないトレーニング日に、低強度のヨガ、ハイキング、その他楽しめるトレーニングをすることができます。こういった計画されていないトレーニング日がより良い回復、強い基盤の構築、気持ちを新鮮でいい状態に保つことに非常に役立つのです。トレーニングをすることが楽しみになることは、プログラムを作る上で重要な側面です。多くの人が、すべてのワークアウトは苦しいもので、常に必死に頑張っていないといけないと信じています。トレーニングをより楽しい習慣にすることができれば、より多くの利点を享受できます。

トレーニングスケジュールは下記のように簡単に計画できます：

週	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
週1	ワーク アウト 1	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	オフ	ワーク アウト2	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	ハイキング、 日常の活動	オフ
週2	ワーク アウト3	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	オフ	ワーク アウト 1	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	ハイキング、 日常の活動	オフ
週3	ワーク アウト 2	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	オフ	ワーク アウト 3	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	ハイキング、 日常の活動	オフ
週 4	ワーク アウト 1	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	オフ	ワーク アウト 2	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	ハイキング、 日常の活動	オフ
週 5	ワーク アウト 3	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	オフ	ワーク アウト 1	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	ハイキング、 日常の活動	オフ
週 6	ワーク アウト 2	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	オフ	ワーク アウト 3	快適なウォーキング、 ヨガ、ストレッチ	ハイキング、 日常の活動	オフ

ワークアウトが簡単すぎる、または難しすぎる場合にはどうすればいいか？

この章の初めに私が色々と主張したのは、プログラムは計画であることを強調したかったからです。自身のフィットネスレベルに対して計画が有効でないのであれば、計画は変えることができます。指導者はクライアントに対していつもそうしていますから、必要に合わせて自由にプログラムを調整してください。変えることのできる明確な要素の一つは、単純にUSBの重さです。しかしここでの仮定は、トレーニングにUSBを2個以上使っていないということです。重さがちょうど良いエクササイズもあれば、負荷が重すぎたり、軽すぎたりするエクササイズもあるでしょう。そういう場合はどうすればいいのでしょうか？

USBの重さが軽すぎる場合、最初に注目する可変要素はスピードです。アルティメイトサンドバッグを下げるスピードを、意識的に遅くすることから始めてください。一般的には、遠心性段階において5-6秒長くすることを推奨しています。これは時によって、マゾヒストになって10秒にしなければいけないということではありません！情け容赦のないことを言いましょう。スピードを変える方法はこれだけではありません。ボトムポジションで保持すると、USBの重さを重く感じるだけではなく、心拍数が上昇し、素晴らしいストレングスを築くのにとっても良い方法になります。

3-5秒の保持は、慎重に保持するために素晴らしい方法です。伝説的なボディビルディング革新者のアーサー・ジョーンズは、強い身体を築くためにテンポを変える方法について広く説いていました。

これらの初期レベルのワークアウトでは、一般的には安定したホールディングポジションとボディポジションを使います。つまり、簡単すぎると感じるDVRTドリルには、より不安定なホールディングポジションやボディポジションを使うことができるということです。これは例えば、ベアハグの代わりにフロントホールドスクワットをやるようなものです。標準的な両側性のデッドリフトをする代わりにスプリンターデッドリフトをやるというのもいいでしょう。こういったプログレッションに慣れるまでは、すべてを統合して考えるのはちょっとしたチャレンジかもしれません。そのため慣れるまでは、スピードや負荷を変えることが、DVRTのワークアウトをより難しくする方法になります。

反対の側面を考えてみましょう。ワークアウトが難しすぎる場合にはどうすればいいのでしょうか？もちろん、USBの負荷を減らすことができます。しかし、ここでも先ほどと同じ問題に直面します。その重さが適切なエクササイズもあれば、重すぎると感じるエクササイズもあります。素早く動くことは、動きのパター

ンの質を向上しようとしている時には理想的ではありません。スピードは、おそらく最も操作すべきではない可変要素でしょう。ここではなるべく一定の、中くらいのテンポを維持するようにします。

そうすると残るのは量と休憩時間です。量とは何でしょう？量とはセットと回数と考えてください。どちらにも範囲があります。この範囲が、ただ重さを増やすのではなく、ワークアウトを変化させ、ワークアウトのレベルを上げることに使えます。セットと回数を調整することにより、現実世界がワークアウトの質に影響していることを実感するでしょう。パフォーマンスとフィットネストレーニングの最もよく知られた科学者の一人であるメル・シフ博士はこのタイプのトレーニングを「サイバネティックピリオダイゼーション」と呼びました。この未来的用語は、テクニック、量、負荷はワークアウトごとに変えるべきであるという考え方を表しています。仕事での長い1日、人生の様々な制約によるストレス、生活の中で直面する様々な活動を通じて疲れている自分を認識することがあるでしょう。そういった状況では、セット数や回数という面では最も低い方に合わせるべきです。その日がとてもいい日であれば、上限を押し上げることができます。単純ですが、安く見積もられていることです。



私が薦めるセットや回数から下げることはできるでしょうか？もちろんです！1セットで十分ならば、それでいいのです。一回一回のワークアウトではなく、蓄積されたトレーニングが結果につながることは、科学が証明しています。ですから、その日どれだけ自分を苛め抜いたかよりも、トレーニング計画に従うことが大切です。時には回数を減らしても、よりよく動くことにより、身体が回復し、ストレスが軽減し、ムードが上がるかもしれません。私はこれまで何回ワークアウトをやめようと思ったかわかりませんが、ここで述べているようにプログラムを変えたことで、ワークアウトをより良い気持ちで、上々の気分で終えることができました。トレーニングセッションを行う前に感じていた気持ちとは180度反対の気持ちでした。

休憩時間もとても重要です。しかし、多くの人がセット間の休憩時間にはあまり注意を払っていません。休憩時間はトレーニングセッションの結果と強度を決定づける非常に大きな要素を担っています。にもかかわらず、ほとんどの人が休憩時間をできるだけ短くしようとしていると聞いても驚きはしないでしょう。これはフィットネスを向上するのでしょうか？もちろんです！しかしこのアプローチは、かなり激しく、多くの人は、オーバートレーニングにならずに一貫してこれを続けることはできません。ウエイトやトレーニングセッションの数同様、休憩時間を短くして、より困難にすることは、必ずしもいいことではありません。

良いワークアウトを作るためには、トレーニングの可変要素がどういった結果を生み出すかを理解している必要があります。これはあなたの目標にとって正しいプログラムを選ぶ基盤にもなります。

これはビギナーワークアウトにおいては特にそうです。基礎として素晴らしいテクニックを築くことは良い結果を得るためには非常に重要です。エクササイズ間の休憩やセット間の休憩が短すぎると、疲労がたまり、すぐにテクニックが阻害されます。休憩をとることで、テクニックを保ちながら、より激しくトレーニングをすることができるようになります。様々なレベルのトレーニングをするにつれて、疲労時のパフォーマンス能力に大きな要求をかけることもあります。つまり、ワークアウト中にすぐに疲れてしまって、DVRTのドリルをこれ以上うまく続けることができないと感じるのであれば、自由に休憩時間を増やしてください。休憩時間を15–30秒増やすことから始め、ワークアウトがより実りあるものになるかを確認してみてください。

DVRTプログラムの説明

DVRTプログラムで使う方法のいくつかは馴染みのある一方で、まるで外国語のように感じる方法もあるかもしれません。DVRTのシステムを使って作ることのできるプログラムは無数にあります。目的やストレスが異なるため、トレーニングの様々なレベルに応じて、適応している方法が多かったり少なかったりします。これらの方法が、DVRTアルティメイトサンドバッグトレーニングが与える多くの利点を最大化し、セットごとに負荷を少しずつ加えることができないという制限を最小化します。こういったワークアウトを行う方法を一度理解すれば、私たちがこのシステムを通じて達成しようとしていることも明らかになるでしょう。

標準的な回数とセットのプロトコル

DVRTでは、セットごとに負荷を上げていくということをしないために、標準的なセット数や回数を使わないと思われがちです。これは全くもって正しくなく、最初はより親しみのある方法で行うことで、ワークアウトの複雑さではなく、テクニックに集中することができます。トレーニングの初期段階では、何か特定の動きに特化するのではなく、たくさん動きを行うことで、いい動きとは何かというボキャブラリーを増やします。高い回数をこなして、良い基盤を築くために十分な練習量と強度を確保します。

先ほど説明したように、標準的な回数とセットのプロトコルがあることで、範囲を定めることができます。調子が良くて、回数もセットも上限を上げたいと感じるのであれば、できるかどうかやってみるのは自由です。達成することができれば、次回はアルティメイトサンドバッグの重さを重くしたり、休憩時間を減らしたりしても、セットごとのパフォーマンスが落ちないかを確認します。大抵の場合、疲れにより、セット毎にパフォーマンスが落ちていきます。これは悪いことではありません。こういった場合には、セットと回数の両方で最高値が達成できるまで先には進みません。これは単純ではありますが、効果的なプロGRESSIONの方法です。

ラダー（梯子）を登る

ここで問題があります。アルティメイトサンドバッグの重さを変えることを重視しないよう薦めているとすれば、一体どうやってワークアウトを作成すればいいのでしょうか。想像もできないような回数の反復を行うことを考えているかもしれませんが、それも違います。誰も語らない秘密があります。「より多くのウェイト」だけに注力しなければ、ワークアウトを良くする素晴らしい方法はたくさんあるということです。

「どのくらいや何回」といった思考の枠の外側を考えなければいけません。でも一度このような戦略を学んだら、なぜ今までこの方法を使わなかったのか疑問に思うことでしょう！

ここで私がほのめかしている方法は、重さを簡単に変えることができない器具に特に有効です。既述の章で説明したとおり、バーベルだけが徐々に重りを足していくことができるツールです。他の器具は、ダンベル、ケトルベル、そしてバンドでさえ、実際の重さを変えなければ、複数の種類を持っていないといけません。ではバーベルは最も良い器具なののでしょうか？「DVRTの概要」で説明したように、重りを重くすることは、身体の長期的な進化や健康という点に関しては、ほんの少しの効果しかありません。どうしたらいいのでしょうか？私が見つけた最も効果的な方法の一つは、はしごの概念です。はしごとは何でしょう？このはしごの考え方は、ケトルベルの専門家であるパベルから得た概念です。ケトルベルには、最初、重さがだいたい10kgずつ違う、3種類のサイズがありました。



全くもって「徐々に」ではないですが、それが重要なのでしょうか？ケトルベルは、トレーニングの可変要素を操作する方法を知っていれば、少数の器具だけで広範囲にわたるエクササイズとプログラムを行うことができるため、ソビエト軍では重宝されてきました。

ラダーは回数を上昇するシリーズでも下降するシリーズでも使えます。双方が喧嘩しない二つの動きを交互に行ったり、スーパーセットを行ったりするのに適しています。スクワットとオーバーヘッドプレスを交互に行うことは、たいていの場合、スクワットとクリーンを交互に行うよりもうまく働きます。これは両方のテクニックを使うことはできないということでしょうか？そんなことは全くありません！しかし、正直に言って、身体の似たような部位を刺激するエクササイズを組み合わせることは、部位を分けることに比べ、はるかに難しいことです。

典型的なラダーシリーズは下記の通りです：

オーバーヘッドプレス1/2/3/4/5 — フロントホールドスクワット1/2/3/4/5

上記のシリーズは、各エクササイズを一回行うことから始まり、休憩なしに二回ずつに進み、シリーズが終わるまで段階的に増やしていき、最後に1-2分の休憩を取ります。下記は、その他に使えるDVRTラダーのコンビネーションの例です。

順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	ベアハグクリーン	2	2/4/6/8/10	爆発的に	0
1B	プレス	2	10/8/6/4/2	中	ラウンド毎に2分
順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	プルアップ	5	1/2/3	中	0
1B	フロントホールドスクワット	5	2/4/6	中	ラウンド毎に2分
順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	クリーン&プレス	3	4/3/2/1	爆発的に	0
1B	フロントホールドMAXランジ	3	片側ずつ 8/7/6/5	中	ラウンド毎に2分

この方法は どうしてそんなに効果的なのでしょうか。計算をすれば、各エクササイズを15回行っていることになります。ラダーメソッドを使う代わりにただ15回行ってみてはどうでしょう？ラダーメソッドには複数の利点があるのです。一つ目は、ラダーメソッドを使うことで、伝統的な形式で行うよりも重いウェイトを15回挙げることができるということです。

できるならばいつでも、より重いウェイト（素晴らしい技術が合わさったものと仮定する）を使った方が脂肪燃焼、筋力の獲得、全体的な身体のコディショニングにおいて、より良い結果をもたらします。え、待って、待って？！ここまで大部分にわたって、ウェイトは過大評価されすぎだと説明されていなかったかって？そう、その通りではありますが、ウェイトの役割は誤解されやすいのです。

フィットネスプログラムを作成する際、大抵の人は、安定性や動きのスピードを変えるといった可変要素には注意を払いません。しかし、これらの可変要素を変えると共に、それぞれの動きに最適なウェイトを使うことができるのなら、そのチャンスを活かさない手はありません。様々な不安定性のテクニックを使って、動きのスピードのような可変要素を変化させているのであれば、良いテクニックを維持できる範囲で最大のウェイトを使うべきです！

また、ラダーメソッドを使うことで、もっと効率的に疲労をコントロールすることができます。正直に言って、多くの人は、標準的なセットである15回を行うと、積み重なる疲労によって15回シリーズの大半はみずばらしいパフォーマンスになってしまいます。トレーニングの質は、可能な限りいつでも高いレベルに保ちたいものです。質の高いトレーニングは、ただ疲れさせるだけのトレーニングよりも必ず良い結果をもたらします。約束します。

最後に、エクササイズに集中することは、終わりが見えないように感じる回数をひたすら数えるよりも、単純に面白いし、簡単に感じます。退屈で面白くないワークアウトよりも、集中して楽しめるワークアウトは繰り返し行う可能性も高くなります。

ここで挙げた例は、他の形式でラダーメソッドを使うことを制限するものではありません。ラダーを使って、高い回数を行うこともできますが、これは一般的には、はっきりとした終わりと始まりがあるエクササイズよりも、「流れ」があるエクササイズに使うものです。

DVRTエクササイズの高回数プロトコルの例：

- MAXランジ
- ローテーションナルハイプル（DVRTレベル2認定エクササイズ）
- シャベリング（DVRTレベル2認定エクササイズ）
- アラウンドザワールド
- ラテラルランジハイプル（DVRTレベル2認定エクササイズ）

アルティメイトサンドバッグトレーニングのエクササイズには、共通のスタートポジションとエンドポジションを持ち、リズミカルな動きを習得することにより、高い回数を行うことが有効になるものもあります。下記はそのようなエクササイズの例です。

- クリーン
- ベアハグスクワット
- スナッチ（DVRTレベル2認定エクササイズ）
- グッドモーニング



ここでは複数のラダーワークアウトを紹介していますので、すぐに試して、自分に一番合うスタイルを見つけてください。これらのワークアウトでは、ラダーメソッドを取り入れた複数の方法を示すことで、組織だったプログラムの枠の中で、こういったバリエーションを行うことがどのように感じるかを経験してもらいたいと思います。おそらくとても難しいと感じるでしょうが、あなたが今までに経験したワークアウトの中でもとても楽しいものだと思います！

高密度トレーニング

密度トレーニングの考え方は多くの人にとって新しいものです。プログラミングにおいて多くの人が慣れ親しんでいるトレーニングの変数ではありませんが、実際に一定数の人が高密度トレーニングをワークアウトに取り入れています。密度とは、少ない時間で同じ量の仕事をすることを意味しています。例えば、ベアハグスクワットを100回行いたいとして、通常それに10分かかるとすれば、それがあなたの100%です。一週間後に同じワークアウトを9分半で終わることができれば、密度という観点ではフィットネスが改善したことになります。ウェイトは変わっておらず、回数も変わっていませんが、同じトレーニングを少ない時間で終え、密度を上げたことになります。

高密度トレーニングには複数の方法がありますが、私が個人的に好きな考え方としては、ストレングスコーチのチャールズ・ステーリーによって開発された密度上昇トレーニング（EDT）があります。ワークアウトの密度を上げる重要な手段としてEDTを使うことには複数の利点があります。

- EDTにより進捗を測るのが簡単になる
- EDTは現在のフィットネスレベルに合わせてトレーニングを簡単に調整することができる
- EDTは安全ではないトレーニング方法やオーバートレーニングに陥らないようにする自己制御システムである

EDTは、だいたい20回行うことのできるウェイトを見つけるところから始まります。しかし、要素はウェイトだけではありませんし、ウェイトは調整が簡単な変数でもないため、最適な動きのバリエーションを探することもできます。例えば、ショルダー反対側スプリンタースクワットは、アルティメイトサンドバッグで20回行うのは難しすぎるかもしれませんが、フロントホールドスクワットなら可能でしょう。そのため、フロントホールドスクワットが使うバリエーションになります。ここでは概要を紹介していますが、必要であればエクササイズは調整していただいて構いません。

ラダーメソッドと似ていて、二つの競合しないエクササイズ、大抵は身体の異なるエリアに注力した動き（上半身または下半身）を交互に繰り返します。2つのエクササイズが決まったら、ワークアウトのインターバルの時間を決めます。大体10分～15分です。目標は、エクササイズ間の休憩をできるだけ少なくしながら、各エクササイズ毎に定められた回数を行うことです。

はじめは休憩時間が短いですが、疲れてくるにしたがって、休憩時間が増えていくでしょう。無意識に繰り返すのではなく、目標は定められた時間内に何セット行うことができるかを見ることです。ですから、最初に8セットできたとすれば、次に同じワークアウトを行うときには、8セットを超えることを目指します。もちろん目標はセット間の休憩時間を減らすことです。これはあなたのフィットネスレベルの改善を記録する簡単な方法です。

「そんな軽いウェイトで、そんなに少ない回数を？」と思うかもしれません。ここでの目標は、8セットから15セットを行うことです。もっと多くのセットをこなすことができるのなら、ウェイトが軽すぎるということです。最低8セットができないとすれば、ウェイトが重すぎるということです。プログラムのデザインを考え直すとすれば、標準の20回を3セットとしましょう。全部で60回、おそらく半分くらいは、クオリティが低くなるでしょう。5-6回の反復を10-12セット行うことで、同じ量でもはるかに質の高いトレーニングを行うことができます。

あなたが今まで密度上昇トレーニング（EDT）およびその他の形式での密度トレーニングを行ったことがないとしたら、まずは最適なペースを見つけることをお勧めします。それをあなたの基準として、下記に示したワークアウトを行えば、高い技術を維持しながら、自分自身を新しいレベルに押し上げることができます。最初に低く見積もることは心配しないでください。回数が多すぎるよりも、回数が少なすぎる間違いを

する方がいいことが多いです。何回か試すことで、あなたにとって最適のワークアウトが見つかるでしょう。

この表はDVRTシステムにおける一例です：

ワークアウト1

順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	クリーン&プレス	10分間で できる最大数	5回	中	必要最小限
1B	フロントホールドスクワット	10分間で できる最大数	5回	中	必要最小限
2A	ショルダーアップダウン	2-3	片側ずつ 5-7 回	中	30 秒
2B	ベントオーバーロウ	2-3	6-8回	トップポジション で 2秒保持	30 秒
2C	ラテラルドラッグ	2-3	片側ずつ 4-6 回	とてもゆっくり	30 秒

ワークアウト2

順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	MAXランジ	10分間で できる最大数	交互に 片側ずつ 10 回	中	必要最小限
1B	Xドラッグ	10分間で できる最大数	片側ずつ 1 回	とてもゆっくり	必要最小限
2A	スプリンターグッドモーニング	2-3	片側ずつ 6-8 回	中	30 秒
2B	ハーフニーリングアークプレス	2-3	片側ずつ 5-7 回	ゆっくり	30 秒
2C	サイドプランク	2-3	片側ずつ 3-4 回	トップポジション で15 秒保持	30 秒

ワークアウト3

順序	エクササイズ	セット	回数	スピード	休憩時間
1A	ショルダー反対側 スプリンタースクワット	10分間で できる最大数	片側ずつ 5回	中	必要最小限
1B	リアステップデッドリフト → ロウ	10分間で できる最大数	片側ずつ 6回	中	必要最小限
2A	ハイプル	2-3	8-10回	爆発的に	30 秒
2B	ミリタリープレス	2-3	5-7回	中	30 秒
2C	デッドバグ（ローテーション）	2-3	片側ずつ 8-10回	ゆっくり	30 秒

地獄のインターバル

個人的に私が好きな方法の一つは、プログラムにインターバルや時間を計るセットを取り入れることです。インターバルでは、反復の質に注力し、ウェイトとは違うスピードという変数に働きかけることができます。素晴らしい技術を維持しながら、エクササイズをより速く行うことができれば、高強度インターバルトレーニング（HIIT）と呼ばれるトレーニングに近くなります。

HIITとはどういうもので、なぜこのような形式のトレーニングを考えるべきなのでしょう？HIITは基本的には、非常に激しいエクササイズの短い反復を、特定のインターバルで繰り返すトレーニングです。「短い反復」と「激しい」エクササイズの両方共が鍵になります。この形式のトレーニングは、従来の長時間の安定した「有酸素」状態よりも、脂肪燃焼により効果的であると研究により示されています。

研究者たちが実感していることは、エクササイズ後のリカバリーの時間が、トレーニングプログラムの全体的な効果に非常に大きく影響するということです。体脂肪を減らすためには、脂肪から使われたカロリーの量よりも、トレーニングを通じて費やした全体的なカロリーを考えることが大切です（1）。研究では、高強度エクササイズと低強度エクササイズで同じカロリーを燃焼した場合、両エクササイズにおける脂肪燃焼の量には、さほど違いはありませんでした（2）。トレムブレイらによって行われた研究では、耐久性トレーニング（ET）と高強度の断続性トレーニング（HIIT）の差を比べました。ETのグループは、トレーニングを20週間続け、平均で1セッション120.4MJを燃やしました。HIITのグループは、15週間続け、平均で1セッション57.9MJを費やしました。言い換えれば、ETのグループは、トレーニングセッションにおいてより多くのエネルギーを消費したことになります。しかし、体脂肪テストの結果では、HIITのグループはETのグループに比較して体脂肪を大幅に減らすことに成功しました。このことから、ただのカロリー消費以上のことが身体で起こっていることがわかります。

では、なぜHIITのグループはより多くの脂肪を燃焼したのでしょうか？それには多くの理論がありますが、完璧な事実はありません。エクササイズにおいては、基本的にすべてがまだ理論の状態です。私たちはただ効果的な方法を見つけ出そうとしているのです。身体がどのように働いているかを知ると、さらに良い結果を目指して身体に働きかけることができます。有力な理論の一つは、高強度エクササイズをすると、トレーニング後のエネルギー消費と脂肪燃焼が大きくなるということです（4）。これは、トレーニング終了後も数時間にわたってカロリーを消費することができることを意味します。一説ではトレーニング後最大16時間ともいわれています。

成長ホルモン（GH）の影響という説もあります。成長ホルモンは、抗年齢ホルモンで、体脂肪を規制するのに効果的です。成長ホルモンの高生産は、体脂肪レベルを低く保つのに有効です。身体は、乳酸レベルが高くなるとそれに反応して自然に成長ホルモンを生成します。乳酸は激しいエクササイズの際に感じる燃えるような感覚を生み出しています。クレマーとフレックの素晴らしい著書である、「Designing Resistance Training Program (レジスタンストレーニングプログラムのデザイン)」では、「このエネルギー源（乳酸）は、インターバルランやレスリングなど、短い休憩時間に区切られた25秒以上続く高強度運動によって成り立っているトレーニングにおいて、中から高パーセントのエネルギーを担っています。」短い休息インターバル-45-90秒-と少なくとも25秒以上続く無酸素トレーニングは、高いレベルの乳酸濃度につながります。これにより、成長ホルモンの大量生成がおき、理論的には、より多くの脂肪燃焼につながります。

3つ目の理論は、エクササイズ生理学の説明がもう少し必要なため、ちょっと難しいかもしれませんが。高強度エクササイズのリカバリー時には、高いレベルの遊離脂肪酸と脂肪燃焼が起こります。ラスムッセンらは、高強度エクササイズが、アセチルCoAカーボキシラーゼの不活性（遊離脂肪酸化の使用増加）により効

果的であることを見つけました(5)。さらに、高強度エクササイズが食欲を大幅に抑えることは、多くの研究が証明しています。

おそらく、これは皆さんが興味を持っている範疇よりも深い科学ですが、引き締まった身体を手に入れる、より良い方法を科学が示していることを理解することは大切だと思います。私たちはその技術を正しく取り入れれば良いのです！「正しい方法」とは何でしょう？

はっきり言って、この形式のトレーニングは簡単ではありません。前述したように、ここで話しているような大きな脂肪燃焼効果を得るには、大きな努力が必要です。気軽に反復を繰り返すだけでは、効果は得られません。高い技術で、できるだけ多くの反復を限られた時間内で行うことが、改善のための最初の基準になります。

良い知らせは、「エクササイズ」の時間は標準的に30–45秒であるということです。1分行くと疲労が大きすぎ、1分以上行えば高強度インターバルトレーニングの枠を超えてしまいます。そのため、限られた特定の時間内で、できるだけ激しくトレーニングを行う必要があります。これは、早く行うことかもしれませんし（私がいちばん好きな方法です）、重くすることかもしれませんし、一つ上のレベルのエクササイズを行うことかもしれません。

心配しないでください、休憩時間はあります。でもそれも重要です。一般的には、休憩時間は非常に短く、15秒から60秒くらいです。もしこういったワークアウトを行って、きつすぎると感じる場合には、休憩時間を少し増やすことが、ワークアウトを自分の能力レベルに合わせるのに有効な方法です。

レベルを上げていくにあたり、ただ単に重さを加えていく従来のアプローチを使う代わりに、特定の時間内で終わらせることができるようになるまで、休憩時間を減らすことができます。黄金ルールは、ワークアウトごとに休憩時間を5秒減らすことです。



インターバルの難易度を上げる実践的な方法：

第1週：クリーン → フロントホールドスクワット：15秒オン 60秒オフ

第2週：クリーン → フロントホールドスクワット：20秒オン 55秒オフ

第3週：クリーン → フロントホールドスクワット：25秒オン 50秒オフ

第4週：クリーン → フロントホールドスクワット：30秒オン 45秒オフ

インターバルは、身体の強化、引き締めにおいて、強力な武器となります。そして、段階的にレベルを高めることができる面白いトレーニングです。終わりの見えない反復回数を数える代わりに、時間でトレーニングを行います。正しく応用できると、ワークアウトがどれほど楽しく、チャレンジングなものになるかを知れば、驚くに違いありません。

ワクワクしていますか？

このテキストを書くにあたり一番心配していたことは、私の提起していることが正しいと信じてもらえないことでも、このテキストで説明してきたことを面白いと思ってもらえないことでもありません。私が心配しているのは、皆さんがDVRTシステムを試さないことです。ここまで記してきたことは、とても多くの情報であることは理解しています。その情報は、あなたのフィットネスやストレングスに対する見方を変え、他の多くのプログラムやアイデアから差別化することを求めています。もしこれより良い方法があると信じていなかったなら、あなたにそのような変化は求めています。

私が信じているからといって、あなたが疑問を持つことを予測していないわけではありません。私は、軍やトップアスリートが使っているからといった理由や、世界のトップクラスのフィットネス施設がこれらの概念を採用しているからという理由で、DVRTシステムを試してくださいとは言いません。そうではなく、あなたが本当に欲しい結果を提供できると思うからDVRTを試して欲しいのです。しかしそれは、ただ座っ



て、私の考えを読むだけではできません。読むだけでは、決してフィットネスの目標の実現にはつながりません。立ち上がって、仕事をしなければなりません。

この挑戦から逃げるための言い訳は文字どおり何百通りもあるでしょうが、言い訳をすることができない大きな理由があります。それは、強力な結果という約束です。DVRTシステムを「試す」というのは、一回のワークアウトや一週間ではありません。少なくとも一ヶ月続けて欲しいです。このプログラムの深さを完全に理解するためには時間がかかります。

トップレベルのフィットネスの専門家やストレングスコーチでも、DVRTシステムの良さを完全に理解するには時間がかかります。ストレングスコーチのデーブ・ケベドは最近こんなことを言ってました。「親が小さい子供（赤ん坊や幼児）を抱えている姿を見ればみるほど、ジョシュ・ヘンキンのDVRTシステムとアルティメイトサンドバッグへの恩恵の気持ちが湧きます。DVRTのシステムとサンドバッグには多くの実践的用途があります」

私がDVRTについて説明するときには、「サンドバッグ」プログラム以上の非常に多くの意味があります。本当です。ケベドコーチが述べているように、DVRTのシステムは毎日の活動の見方を変えてくれます。フィットネスや動きとはどういうものを真剣に評価するようになります。何よりも大切なのは、誰かが用意した目標ではなく、あなた自身の目標を強調し、達成することができるようになります。

DVRTを二つの動きに絞らなければならないとすれば、クリーンアンドプレスとMAXランジを提案します。その通り、たった二つです！週に五回、10分から15分を費やして、クリーンアンドプレス5回、MAXランジ10回の1セットをできるだけ繰り返せば、驚くほどの変化が現れるでしょう。この2つの動きの価値とその力だけについて本を一冊書くこともできたでしょうが、繰り返し述べているように、もっと多くの情報を伝えたかったのです！

参考資料

1. Coyle, E.H. Fat Metabolism During Exercise. [Online] Gatorade Sports Science Institute. 1999, March 25.
2. Ballor, D.L., J.P. McCarthy, and E.J. Wilterdink. Exercise Intensity Does Not Affect the Composition of Diet- and Exercise- Induced Body Mass Loss. *Am. J. Clin. Nutr.* 51:142-146, 1990.
3. Tremblay, A., J. Simoneau, and C. Bouchard, Impact of Exercise Intensity on Body Fatness and Skeletal Muscle Metabolism. *Metabolism*.43:814-818, 1994.
4. McMillan, J.L., et al. 20-hour Physiological Responses to a Single Weight-training Session. *J. Strength Cond. Res.* 7(3):9-21, 1993.
5. Rasmussen, B.B., and W.W. Winder. Effect of Exercise Intensity on Skeletal Muscle Malonyl-CoA and Acetyl-CoA Carboxylase. *J. Appl. Physiol.* 83:1104-1109, 1997.