

リー・タフト スピードシステム

私の見解

I) スピードの純粹さが、いかに私を触発したのかについてのオープンディスカッションを行う！

私自身がアスリートだった時、コーチのコメントがいかに、私に観察を通しての発見をさせるきっかけとなったか。

2) アスリートのリアクティブなクイックネスを向上させる戦略を見る

アスリートは必要に基づいて動く。彼らのいる環境自体が、彼らがどれほど緊急に動かなければならぬかを伝える。



3) スピード＆クイックネスのために、いかに“コレクティブ”エクササイズを取り入れることができるかを発見する

アスリートの特定のスキルを向上させるためのニーズを評価すれば、そのスキルの向上に注目したコレクティブエクササイズをプログラミングすることができる。



4) スピード＆クイックネストレーニングのプログラミング方法にも言及する

ストレングストレーニングやエネルギー系トレーニング（コンディショニング）とは異なり、スピード＆クイックネスは、生存と保護のニーズに駆動されているために、プログレッションはさほど明確でない。



5) どのような広さのスペースでもトレーニングする方法をカバーする

スピード＆クイックネスのためのトレーニングは、ストレングストレーニング同様、大規模の施設でも小規模の施設でも実行することができる。

現実世界での力を再現するために、マス＆モメンタムを增幅させる方法を見つける。



アスリートのスピード＆クイックネスのためのトレーニングは
何を見つけようとしているのかを理解することから始まる

評価は、何を評価しようとしているのかを理解してこそ有益となる…



評価は決して終わることがない

-
- 何を見つけようとしているのかが分からなければ評価をすることができない：まず自らを教育すること！
 - 多方向的スピードの基本原則を理解する
 - 動きが 全般的に／一般的に どう見えるのかを知る
 - アスリートがなぜ正しく動いていないか、その理由を理解する
 - 正しく動いていない場合いかに取り組むかを知る



評価…

- 評価者が何をすることかを分かっていることではなく、アスリートが何をするのか分かっていることを評価する。言い方を変えれば、彼らが自然な状態で何をするのかを“見て理解すること”。
 - それが評価である



過去の誤解を理解する

私達は、スピード＆クイックネスにおいて何をすべきかという理解を、自分たちのコーチやトレーナーから教えられたことに基づいて開発しがちである。

しかし、彼らは決してそれに疑問を持たなかったがために、
それを信じ込んでしまったのである。



私のフットボールとバスケットボールのコーチ達は…

- ・“フォルスステップ”をするなと言った。
- ・時間を無駄にすることでスローダウンすると言っていた。
- ・彼らは：“前に進みたいのに、なぜ後ろにステップをするんだ”と言っていた。



これが彼らがしたいと“考える”こと…



他のアスリートが、神経系がデザインされているように
“リアクト：反応”しないように試みているところ…



私のバスケットボールコーチは、側方に動くときに
決して足をクロスオーバーしてはならないと言った…

- 遅くなるからと彼らは言った。
- これで方向転換はできないと彼らは言った。
- これがつまづきの原因になると彼らは言った。

このクロスオーバーシャッフルはそうではない



純粋な側方への加速

- 側方歩容サイクルを理解する：
 - ラテラルシャッフルにおいてそれぞれの脚に役割がある：
 - 後ろ脚は主要な力を生み出す “プッシュ”
 - 前側の脚は加速を継続させる “プル”
 - 後ろ足／足首は背屈しバネとなる “ロード”
 - 前足／踵は後ろ回りし引く “プル”

*両脚は、股関節の下で共に回復し、側方歩容サイクルを継続する。

大学時代、シャッフルにおいて前足は決して
ターンアウトしてはならないと教えられた…

- ・スピードを維持することができないと彼らは言った。
- ・方向転換が素早く行えないと彼らは言った。
- ・ストライドは短くあるべきだと彼らは言った。



このアスリートの足はターンアウトしているにも関わらず
素早く方向転換しているように見える…



踵は引っ張るための準備をしている



“ラテラルゲイトサイクル：側方歩容サイクル”



フットパターンは自然



“クロスオーバー”／ラテラルランステップにおいて
最初に前足が引っ張ると教えられた

- 前足が下と後ろへ押し出し、後ろ脚はクロスオーバーすることからパワーが生み出されると彼らは言った。
- 前足は真っ直ぐ正面を向き、ターンアウトしてはならないと言った…

このアスリートはシグナルに対して単に反応している
前足は最初に引っ張っていない…



主要大学から発表された研究記事で、全てのカットや方向転換において、
膝は必ず足の真上にあるべきであると書かれているのを読んだことがある



常にアスリートに方向転換の適正な角度をいかに作り出すかを指導しなければならないと教えられた

- ・彼らは、アスリートが正しく足を地面につける方法を学ぶまでは、間違ってしまうかもしれないからリアクティブドリルをさせてはならないと言った…



**必要性から角度が生み出されているのを観察する
コーチングによるものではない！**



大学時代の私の体育担当教授は常に動きを分解してから指導するようにと言っていた…

- スローダウンして、見たいことをその通り正確に指導するようにと彼らは言った。
 - 彼らに行わせる前に、何を望んでいるかを常に見せるようにと彼らは言った。
- *ケースやスキルによってこれには同意するが、クイックネスに関しては多くの場合そうではない…

言葉はパターンを駆動することができる
私は、ラテラルランステップ（クロスオーバー）を
より強くプッシュするように、と言っただけである



私のスプリントコーチは、私達に肘は常に
90度であるべきであると教えた…

- 以前は、ブロックからスタート直後、肘をきっちりと90度に屈曲してのアームスイングをするように努力をした。
- これによって脚の動きがより素早くなると教えられたが…

後ろ側の腕を後方へ長く爆発的に動かすことが、
脚で押し出してより長く分離させることを助ける。



後退シャッフルのために股関節を開く時、足を地面につけピボットするように教えられた

- より素早く動くために足を地面につけておくようにと言われた。
- かつて、そして今もケースによっては、ピボットはより良い安定性とパワーを生み出すと考えられていた。

ピボットなし



地面を叩きつけるようになると良い動きを
生み出すと感じている理由をシェアしたい

-
1. より長い関節角度で地面を叩きつけるようにしたい。
 2. 股関節の開閉を可能にするパワーと安定性の源として“コア”が必要である。
 3. 素早くあるためには、地面を蹴る前から、進む方向から離れる向きへ足を押し出す
必要がある そうすることで地面を蹴る時に“爆発的に”蹴ることができる。



移動したい方向とは反対方向に向かって
床を叩きつける



コーチ達はなぜ、何が正しく何が間違っている という考えをしてしまうのか？

- 彼らのコーチや師が言ったことだから。目上の人から教えられたことに疑問を持たないように教えられたから。
 - 練習中に飲み物を飲んではならない 弱さの証である
- 彼らが正しいと考えることとは異なる何かを見る。
 - フォルスステップは、アスリートがまず後ろ向きに動くのだから、正しいわけがない。

この問いかけに答えよ

人間はなぜスピード、アジリティー、クイックネスの能力を与えられているのか？

子供達に動きの自由さ 遊びを教える必要がないのはなぜか？

発達を通して、子供達は最終的に走り、カットし、ストップし再度加速することができるようになる....

全てコーチングなしで！



私達はなぜ用意されたドリルパターンを使うのか？

1. よりよく出回っているから：Youtubeを検索すれば何百も見つかるから。
2. 制御できるドリルの方がより快適だから。
3. コーチとしてよりよく評価できるように、結果を知っていたいから。
4. 動きの区分化や動きの特定の側面（脚のドライブ、腕のアクションなど）の向上が行いやすいから。
5. テストがかなりやりやすいから。私達は成功の有効性をテストを通して行うことにより価値を見出しているから。



用意されたパターン
実際に使う前にどう見えるべきかわかっている
準備をすることができる！



部分的にランダム化された& 完全にランダム化されたスキル

- スピードのための段階システムコーチとして制御したことが制御できる
1. 段階 1- 方向は分かっているがスタートタイムは分からない
 2. 段階 2- 一部、または全て分からない方向と、分からないスタートタイム
 3. 段階 3- 複数の動きを伴う一部、または全て分からない方向と、分からないスタートタイム

段階 1



段階 2



段階 3 (このクリップの最後のドリル)



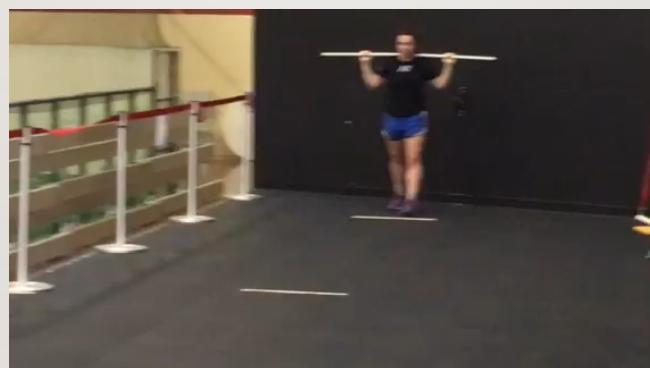
トップスピード／最大速度

-
1. 築きあげる
 2. まず加速
 3. テクニカルドリルに熟達する
 4. 姿勢を維持し最後のスprintができる持久力を構築する
 5. 自制して100%で走らないようにする（無理をするとフォームを失う）

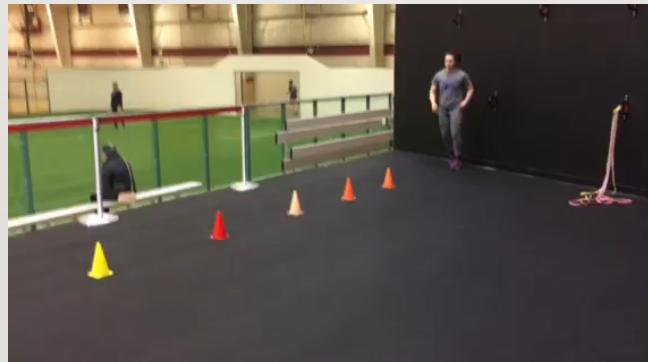
膝と股関節が崩れるというのは
何を意味するのかを感じさせる



トップスピード



スマッシュすることを学ぶ



フロート – スプリント – フロート – スプリント – フロート

1. 反復中に動きを感じる時間を与える
2. 20mフロートして10mスプリントする等...
3. 20 – 15 – 20 – 15 – 20 まで構築
4. 15 - 20 - 15 - 20 - 15 まで構築
5. 10 – 20 – 10 – 20 – 10 まで構築

**アスリートが“プレス”することなくギアをシフトする方法を処理できるように

プログラムデザインのアイデア

• 分析麻痺にならないこと！

- いくつかの考え方を理解さえしていれば、毎日様々な形でのスピードトレーニングをすることができる：
 - 複数の減速／方向転換を連続して行うことを避ける。
 - アスリートが練習のために何をしてきているのかを理解する—よりハードなエクササイズを繰り返さないこと。
 - トレーニングの方向性を変える。
 - 高ボリュームではなく、テクニックとより高いレベルの努力に考慮すること。

プログラムデザインのアイデア

-
1. 時間枠をかなり短く保つ 平均2-7秒
 2. スピードトレーニングを毎日行うことを計画しているのなら、1つのスキルを選択して、そのスキルをしっかりコーチすること 3-10分 達成可能
 3. 週に2-3日のみであれば、1日あたり1-3のスキルを選択 8-20分
 4. 異なった考え方のプロセス まず最初に“リアクティブドリル”をトレーニングし、それに続く“コレクティブドリル”で動きをクリーンにする。

抵抗付き加速のための プログラムデザイン

-
1. 押すことを指導する！
 2. 理にかなった抵抗負荷をかけて、より長く押すことを指導する より多くのレップを得る
 3. ラテラルシャッフル、クロスオーバー、リニア加速などの全てに効果が得られる
 4. 必要であれば1日目から負荷をかける。減速は除かれているため、多くのケースにおいてより安全である。



減速のためのプログラムデザイン

-
1. 減速（エキセントリックローディング、閉じた関節角度、組織の耐性等…）と再加速（ステイッフネス、高弾性反応、開いた関節角度）を見分ける。
 2. 厳密に加速のみのトレーニングと比較して、全体的なボリュームがより少なくなる（私自身の経験では20%少なく調整）ようにする。
 3. まず反動的なセッティングで様子を見ることで、コレクティブエクササイズのプログラミングをどのように作成すれば良いかを知ることができる。



ご質問は？
ハンズオンをやってみましょう！



2日目
狭い施設でのトレーニング



イマジネーションの許す限り何でも～

-
1. 狹い場所でスプリントイングの様々な側面を向上させる方法とは？
 2. 狹い場所で方向転換を向上させるために実践できるエクササイズとは？
 3. いかにして、リニア加速、ラテラル加速をフルに努力して行うことができるのか？
 4. 制限のあるスペースで、いかに段階1,2,3 のリアクティブスピードドリルを使うことができるのか？



狭い空間でスピードトレーニングをするために 効果的に使えるツールとはどのようなタイプか？

- コーン：その内側で動くための境界や目印を提供する
- 低いボックス：フットワークドリル、方向転換、クイックネストレーニング、リアクティブジャンプをすることができる
- ゴムバンド：マス＆モメンタムの力に抵抗する、または補助する。力適用角度、力低減／力産出を向上させる。
- メディシンボール：アスリートが力の算出、力の低減、マス＆モメンタムの増幅をすることを可能にする。



狭い空間で何人のアスリートを指導できるか？

1. ドリルから列に戻る流れが起こるようにする必要がある。
2. アスリートは障害物がない状態でドリルを行えるスペースを必要とする。
3. 37平米（400スクエアフィート）で大体4-6人、74平米（800スクエアフィート）で大体8-10人程度。



狭い空間のためのトレーニング／プログラミングを組織化する

1. 力と制御を増幅するために、低いボックス、バンド、メディシンボールなどを使用する。
2. 最大限の努力／クイックネスのために、セット／レップを 3-7 秒に維持する
3. アスリートを3-4人のパートナーにすることで、ワーク：レストの割合を一定にする。あるいは、ワークピリオドに比較して5-6倍のレストを取ることを常に許すこと。



メディシンボールフェイクスロー プログレッションを使用



狭い空間のためにラインドリルは優れている
足のクイックネス向上...



アンテリア&ポステリアローディングの助けとして
ボールのマス&モメンタムを利用することを学ぶ



クイックネスと床半力のための
プログラムされ練習されたパターン



シャッフルとフットワーク管理に 低いボックスを導入



狭い空間での特化したフットワークドリル この場合は：テニス



狭い空間でのトレーニング

-
1. あらかじめ準備をすること。驚くことがないように、何をしたいかのアウトラインを用意しておく。
 2. アスリートが狭い空間でのトレーニングを軽くみないようにする。
 3. ポジティブなカルチャーを作り、ワクワク感を構築する。
 4. ドリルではなくスキルに注目する。そうすればスキルを向上させるための適切なドリルを見つけることができる。



THANK YOU!
ハンズオンで動いてみよう！

皆さんと共に時間を過ごせたことをとても光栄に思います！

www.LeeTaft.com

