

“パワーエボリューション” 一般を対象とした エクスペローシブトレーニング

ロバート・ドス・レメディオス, MA, CSCS, MSCC

FRT Summit 2019 Tokyo

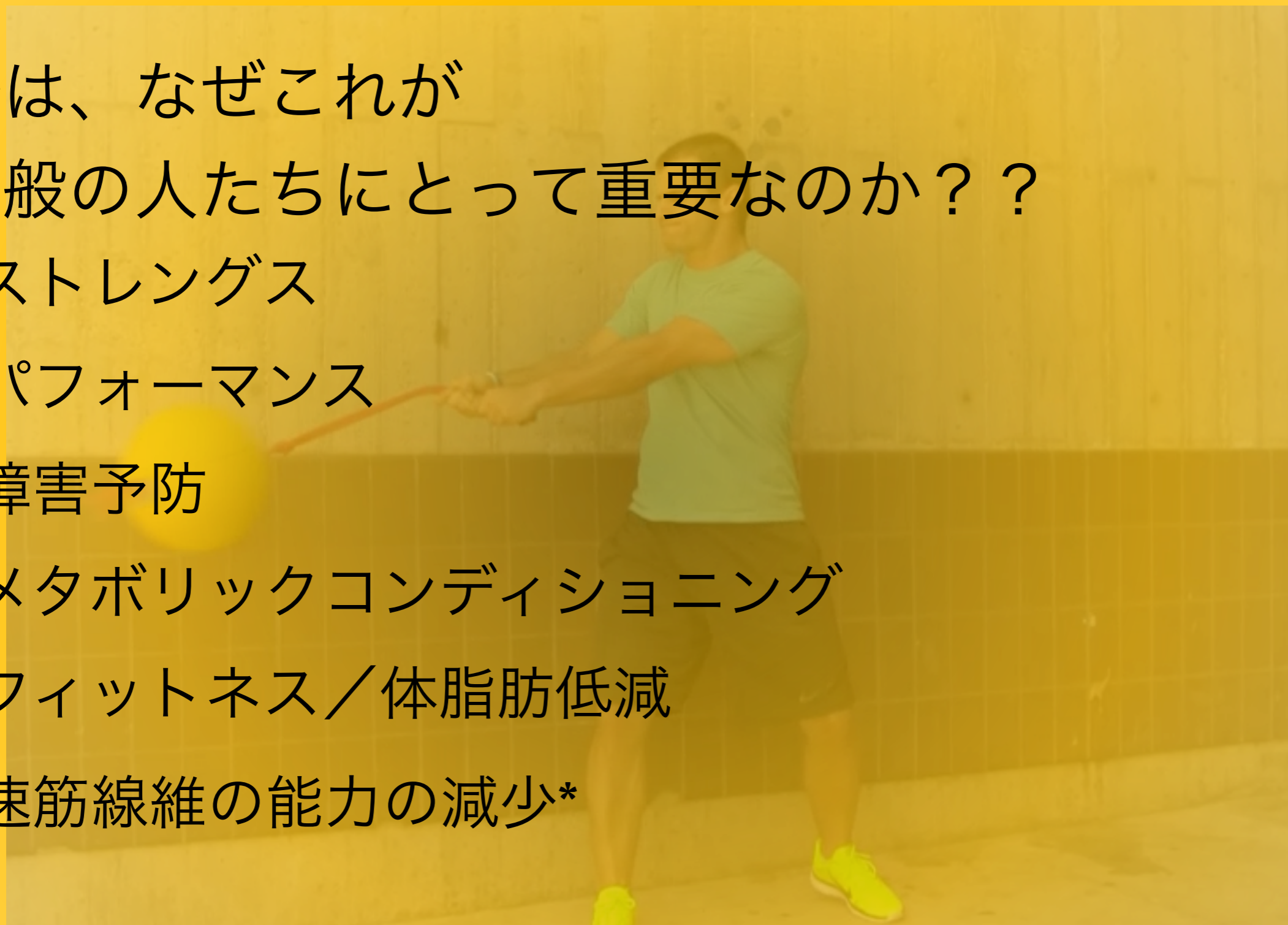


パワーを定義する.....

- パワーとはエネルギーが使われた、または他のフォームにより生成された比率として定義づけられる
- $\text{パワー} = \text{使われたエネルギー} \div \text{かかった時間}$
- $\text{パワー} = (\text{力} \times \text{距離}) \div \text{かかった時間}$
- $\text{パワー} = \text{力} \times \text{速度}$

では、なぜこれが
一般の人たちにとって重要なのか??

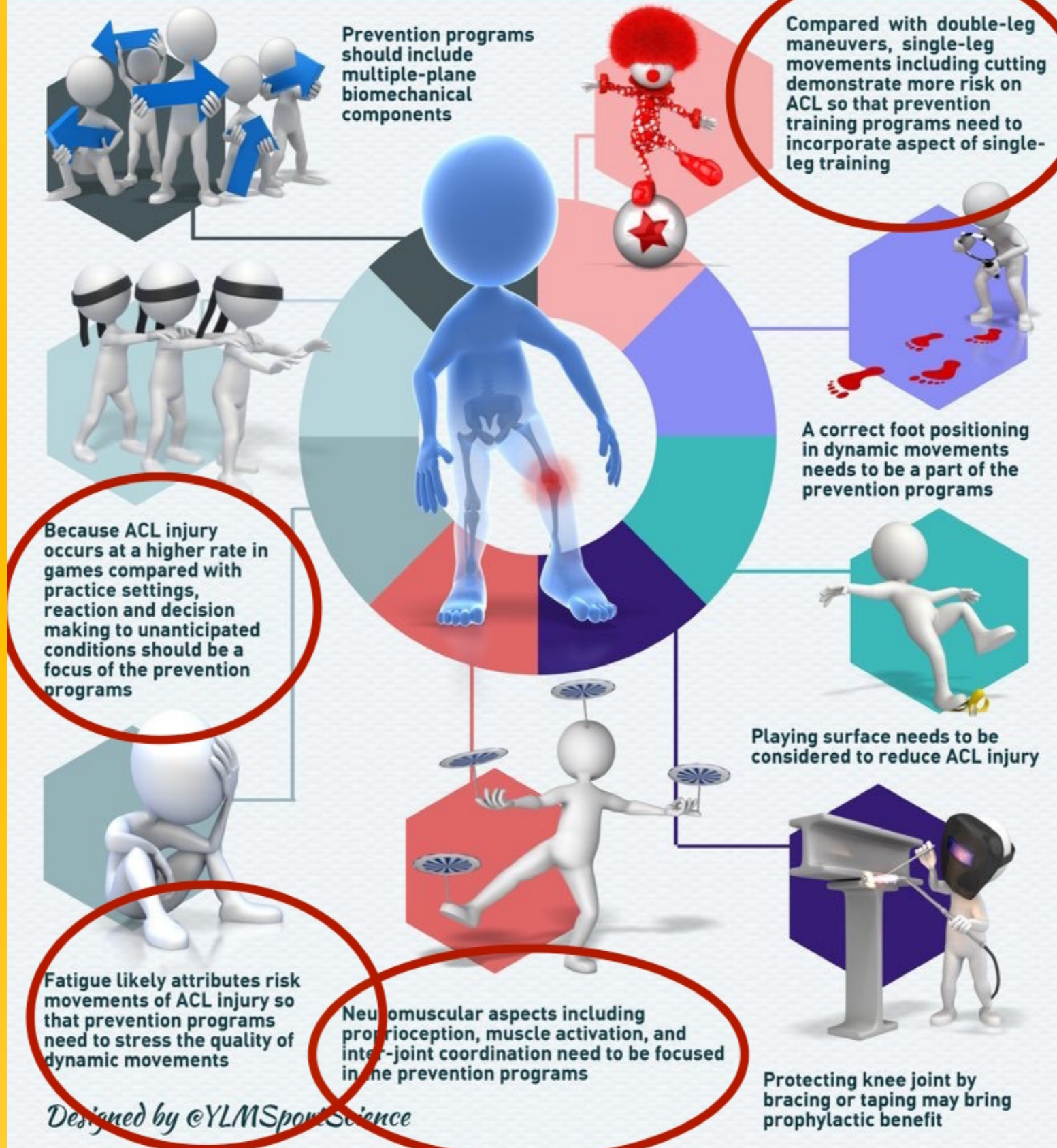
- ストレングス
- パフォーマンス
- 障害予防
- メタボリックコンディショニング
- フィットネス／体脂肪低減
- 速筋線維の能力の減少*



重要なこと！！

ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT INJURY PREVENTION PROGRAMS

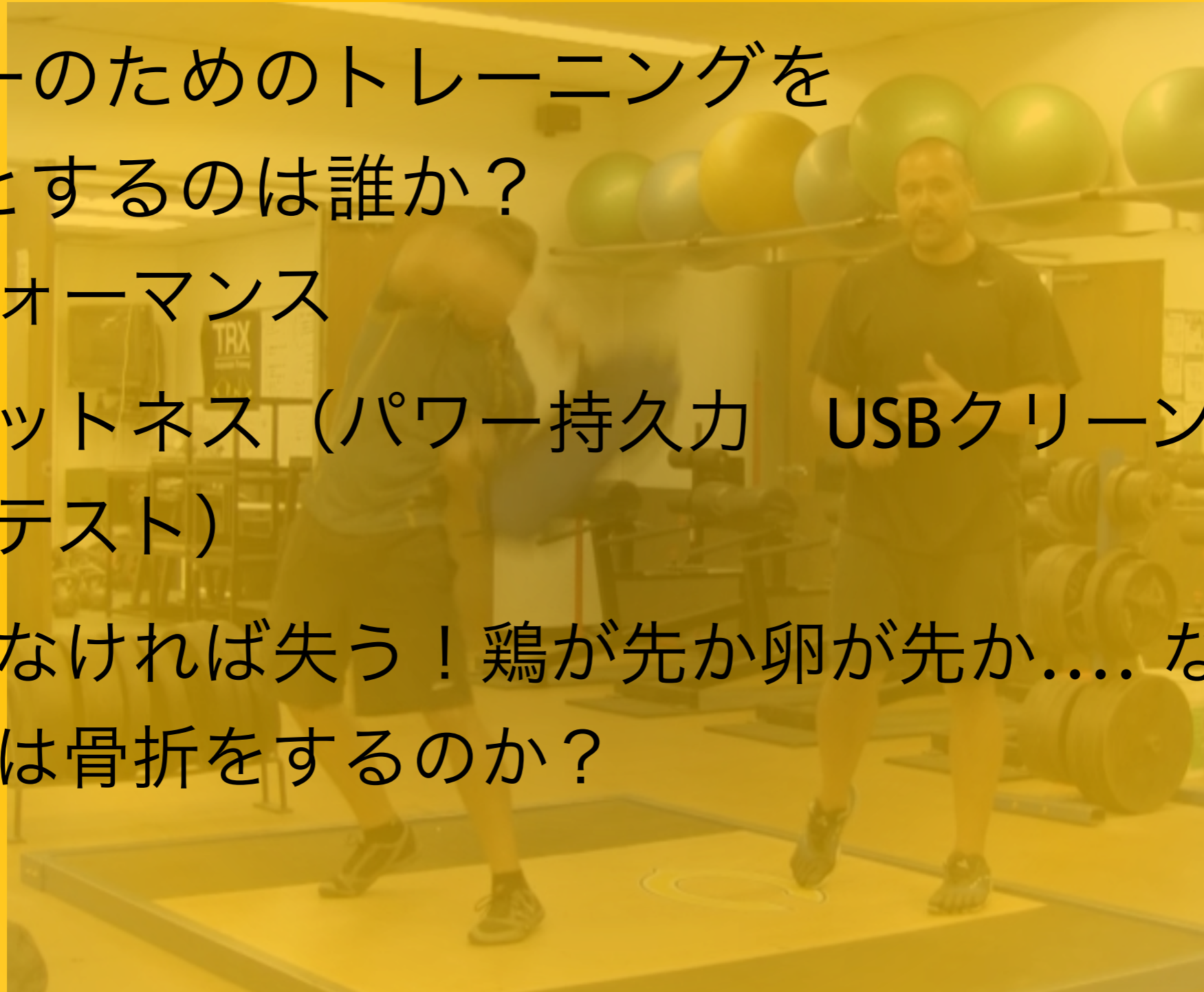
Reference: Sugimoto et al., Sports Medicine 2015



Designed by ©YLM Sport Science

パワーのためのトレーニングを
必要とするのは誰か？

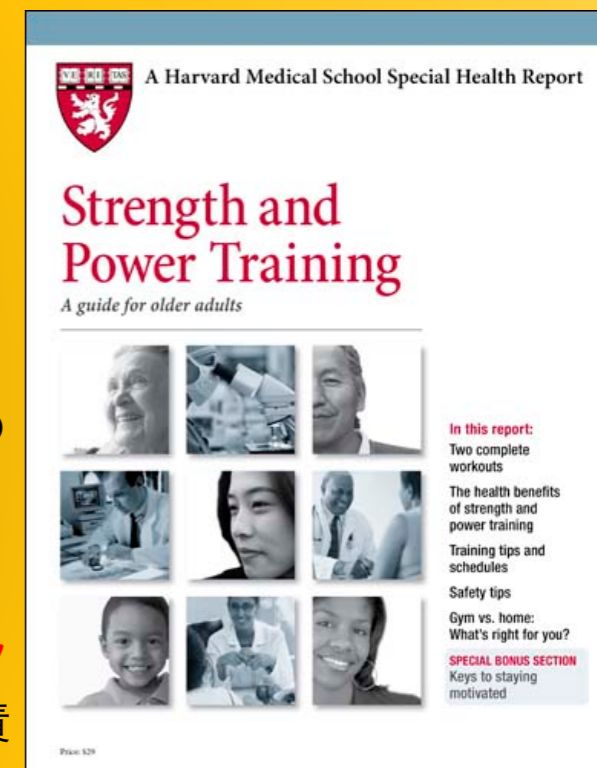
- パフォーマンス
- フィットネス（パワー持久力 USBクリーン&プレステスト）
- 使わなければ失う！鶏が先か卵が先か.... なぜ高齢者は骨折をするのか？



パワートレーニングとして知られる、もう一つのトレーニングのタイプは、機能の維持とリストアにおいてストレングストレーニング同様に重要であることが実証されている。その名称が示唆する通り、**パワートレーニングは、ストレングスとスピードから生み出されるパワーの向上を目指すものである。最適なパワーは、望む運動を生み出すためにいかに素早く力を発揮することができるかを反映する。**例をあげれば：あなたが四車線の交差点に向かっていて、通りを交差するに十分なストレングスをかもしれない。しかし、信号が変わる前に四車線を渡りきるためには、**ただストレングスのみではなく、パワーが必要である。**同様に、パワーは、つまづき始めたりバランスを失いそうな時に迅速に反応することを助けることで転倒を防ぐことができる。

パワームーブメントのいくつかは、ストレングストレーニングがより素早いスピードで行われたものである。他には、荷重付きベストを着用して、屈曲、リーチ、リフト、座位からの立ち上がりなどの機能を向上することを旨とした特定のエクササイズを実行することに依存するものもある。

加齢とともに、筋パワーはストレングスよりも迅速に衰退する。パワーを獲得することができるエクササイズは特に、人生の後半において重要なものとなる。そのため、物理療法の領域における治験責任者達の一部は、現在パワートレーニングの素早い、高速度の運動と、より意図的なゆっくりとしたストレングストレーニングを組み合わせることで、両者の活動の恩恵を得ることを目指している。



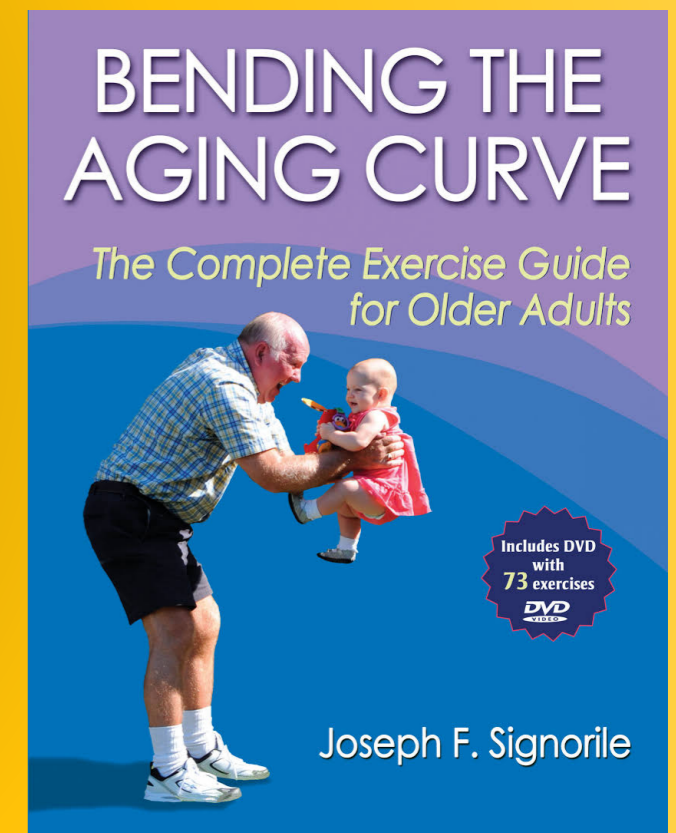
Strength and Power Training, a Special Health Report from Harvard Medical School

速筋線維の衰退....

“神経筋機能の喪失は、トレーニングされていない個人において早い場合には40歳頃に始まり、10年毎により加速して低下をするようになる；衰退は急激なものである。40歳でエクササイズを始める人は、60歳まで比較的平坦なカーブを描き、それからゆっくりと衰退する。

生涯通してエクササイズする人は、人生の全ての10年間においてその他を大きく上回る。常にエクササイズをする人は他の2つのグループよりもかなり高いレベルからスタートするカーブを描き、それを維持する。必然的な衰退は起こるが、75歳の生涯エクササイズをする人は、トレーニングをしない人の20歳と同様のレベルとなる。90歳において、生涯トレーニングを継続する人は、トレーニングをしない30歳と同様となる。”

-Bending the Aging Curve, Signorile, 2011



パワー持久力：USBクリーン&プレステストビデオ

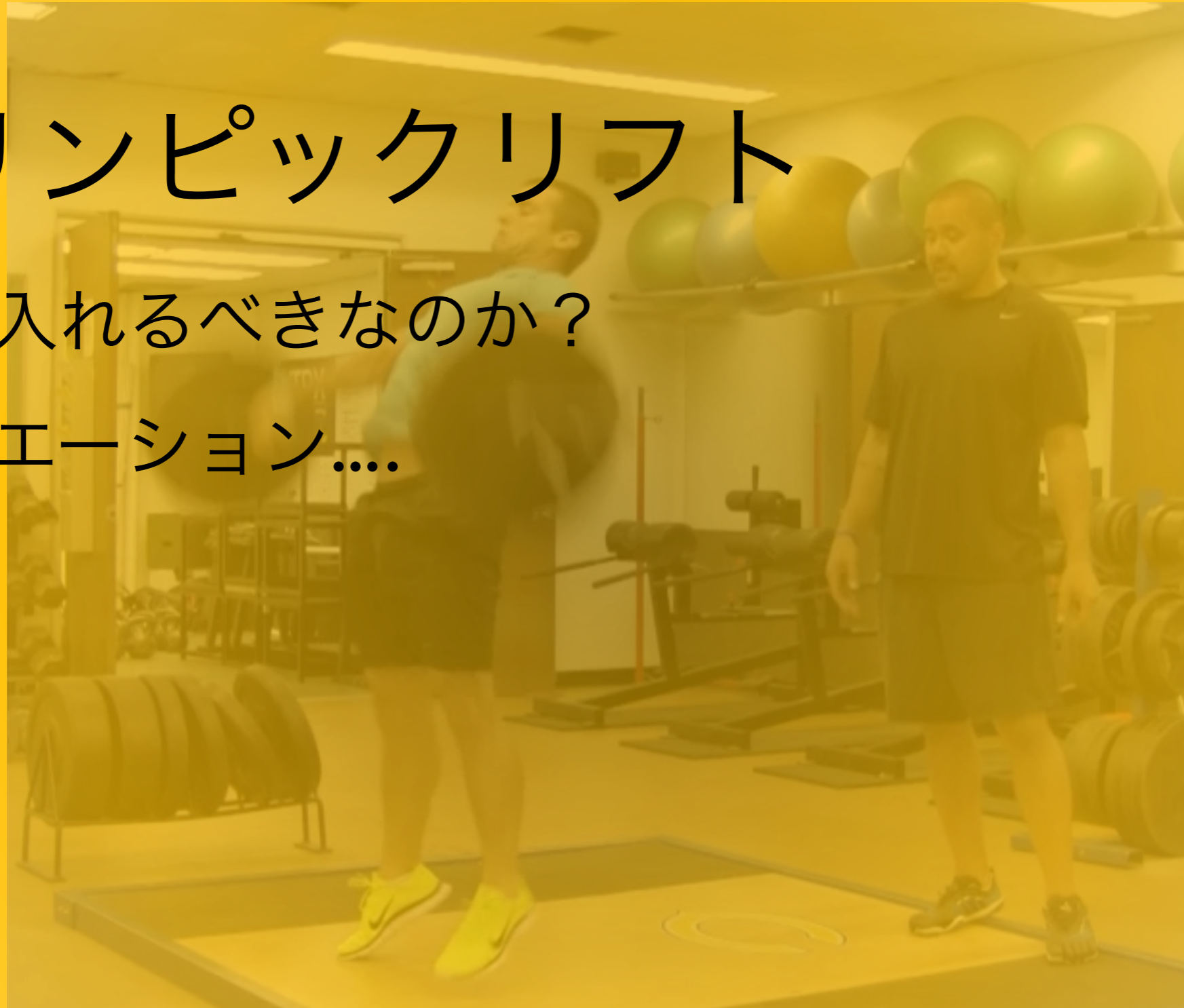


“三重伸展”……“四重伸展！”



オリンピックリフト

- 取り入れるべきなのか？
- バリエーション....

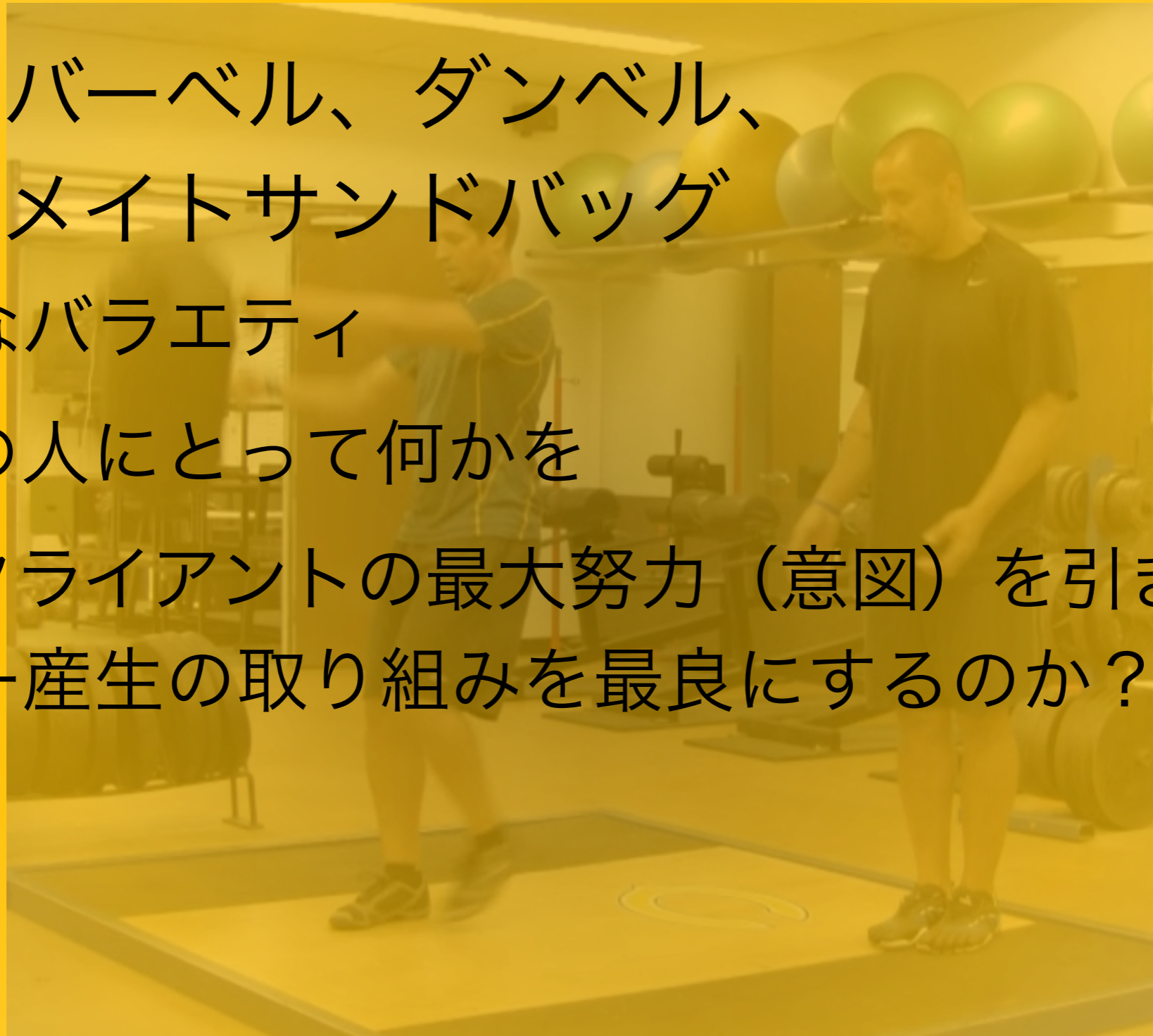


オリンピックリフト ビデオ



ツール：バーベル、ダンベル、
アルティメイトサンドバッグ

- 豊富なバラエティ
- 全ての人にとって何かを
- 何がクライアントの最大努力（意図）を引き出し、
パワー産生の取り組みを最良にするのか？



USB ビデオ



KBビデオ



スレッドビデオ



自重のパワーエクササイズ

- 良い点
- 悪い点
- 例

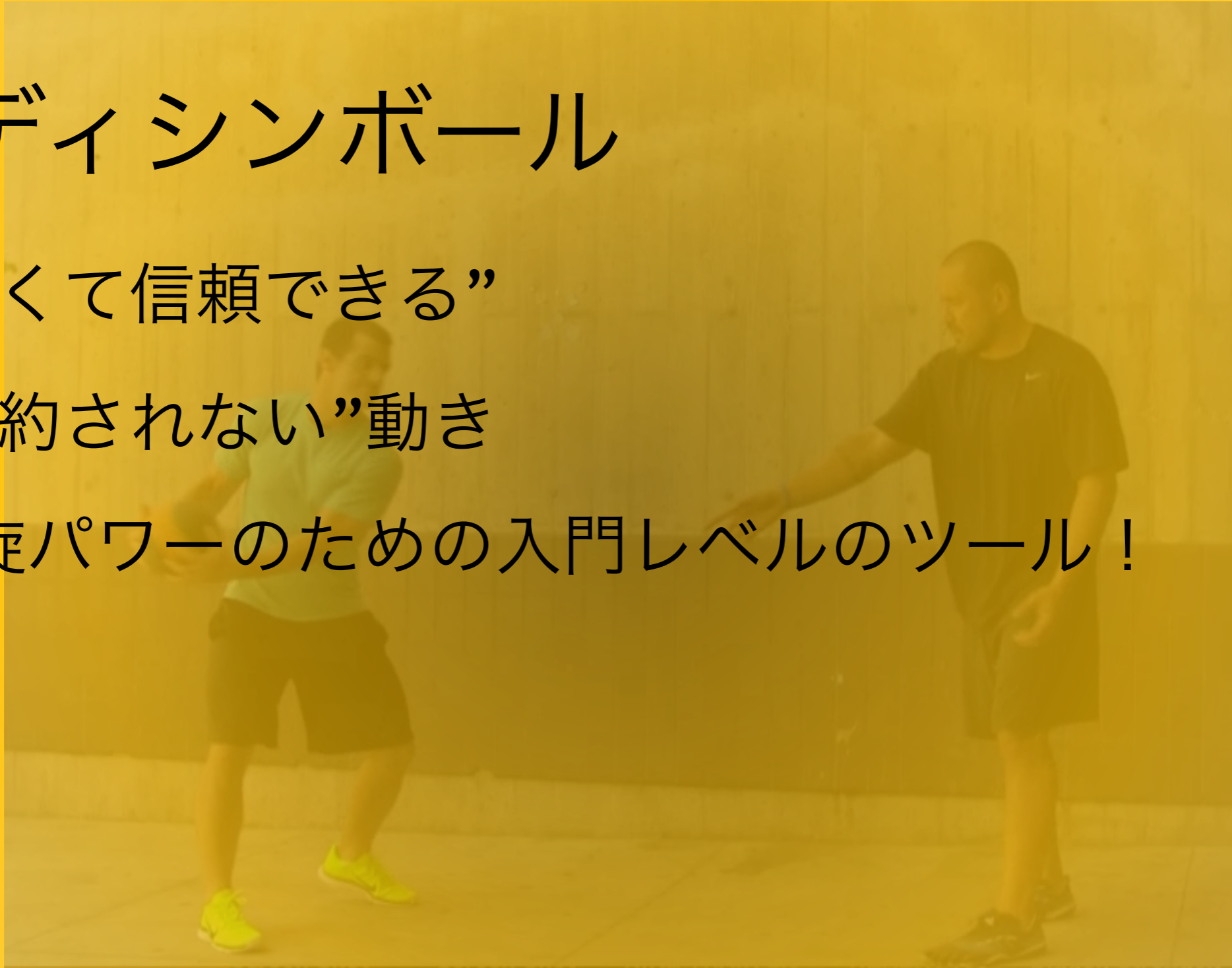


自重ビデオ



メディシンボール

- “古くて信頼できる”
- “制約されない”動き
- 回旋パワーのための入門レベルのツール！

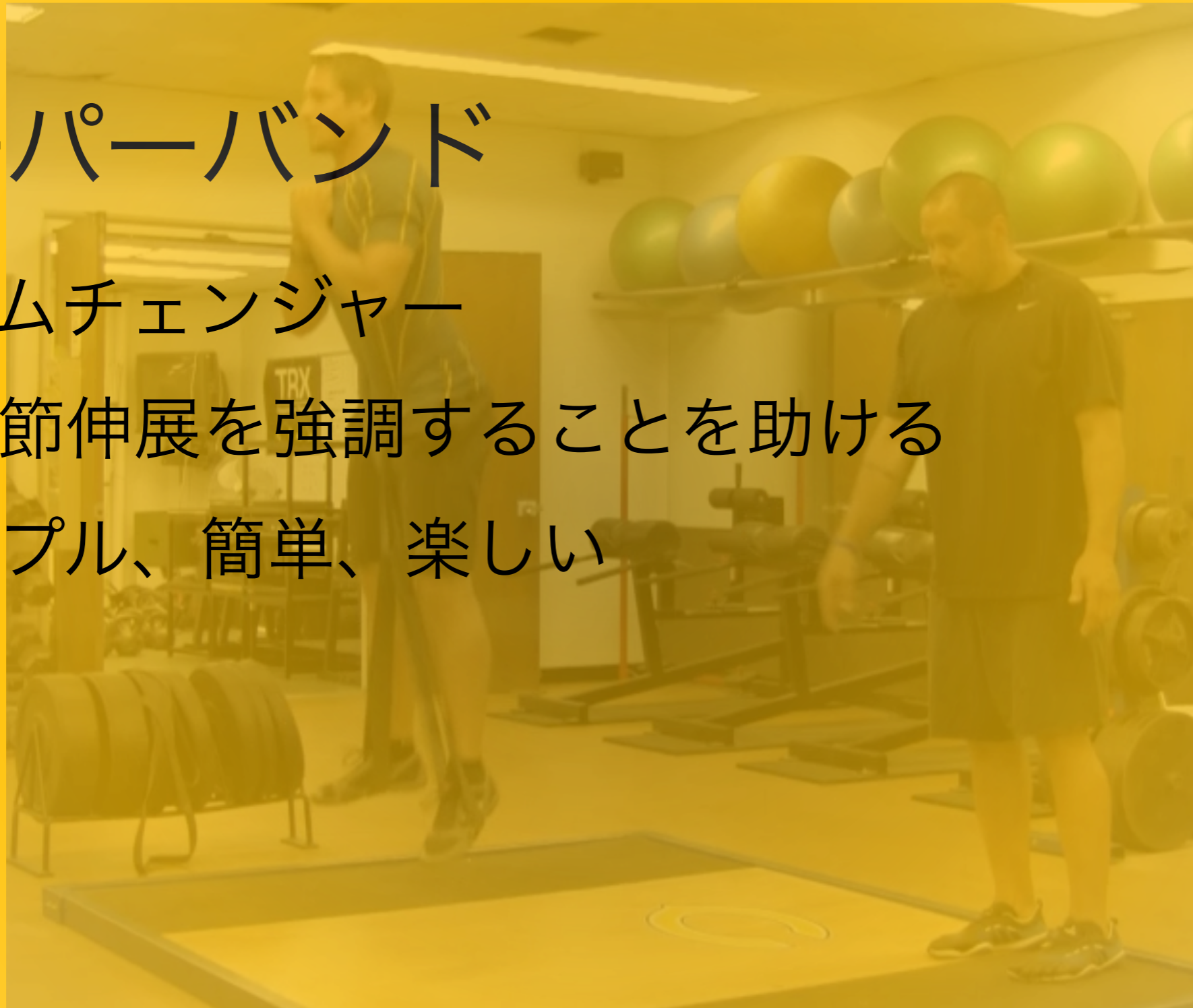


メディシンボールビデオ



スーパーストリング

- ゲームチェンジャー
- 股関節伸展を強調することを助ける
- シンプル、簡単、楽しい

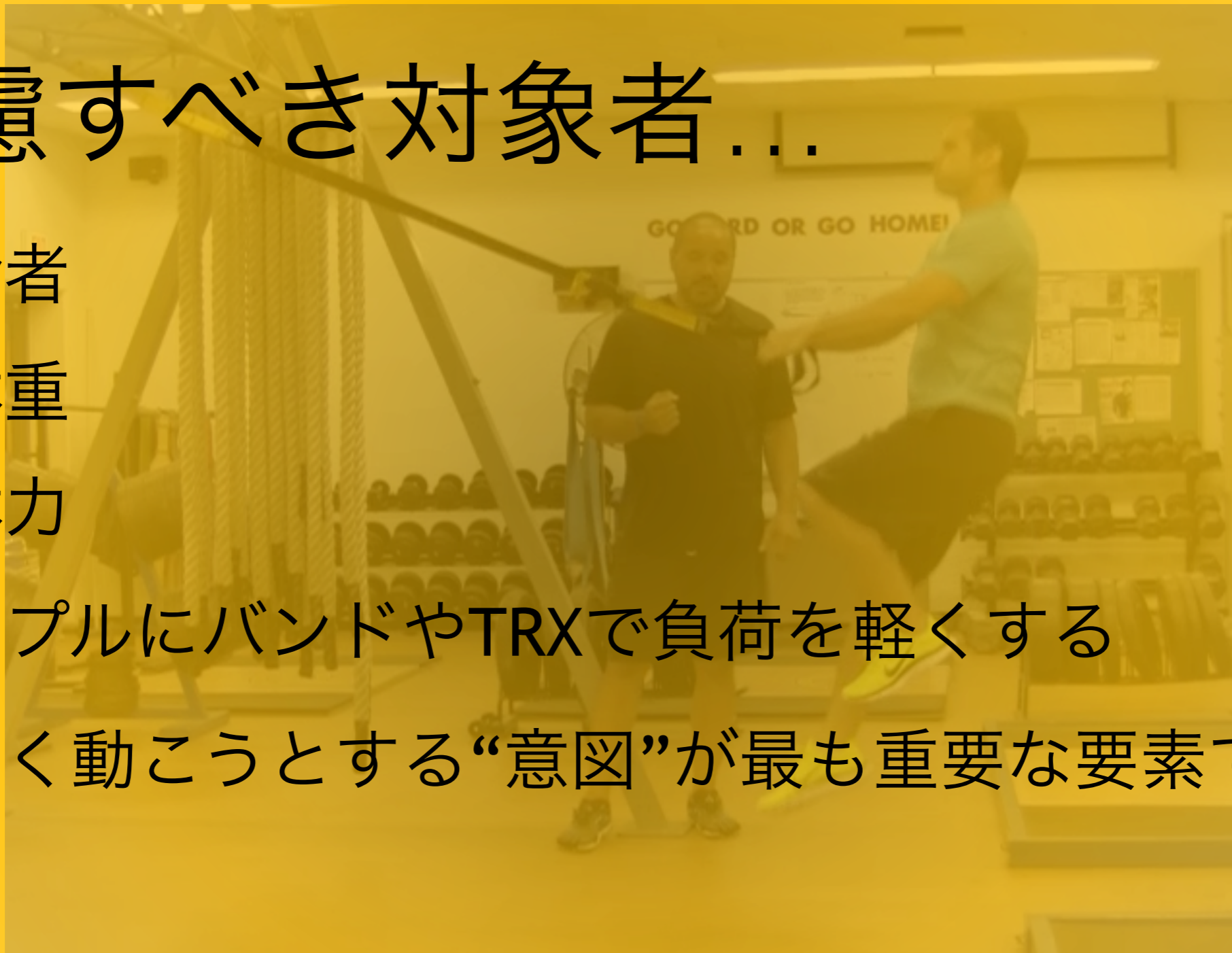


スーパースーパーバンドビデオ



考慮すべき対象者...

- 高齢者
- 過体重
- 低体力
- シンプルにバンドやTRXで負荷を軽くする
- 素早く動こうとする“意図”が最も重要な要素である！

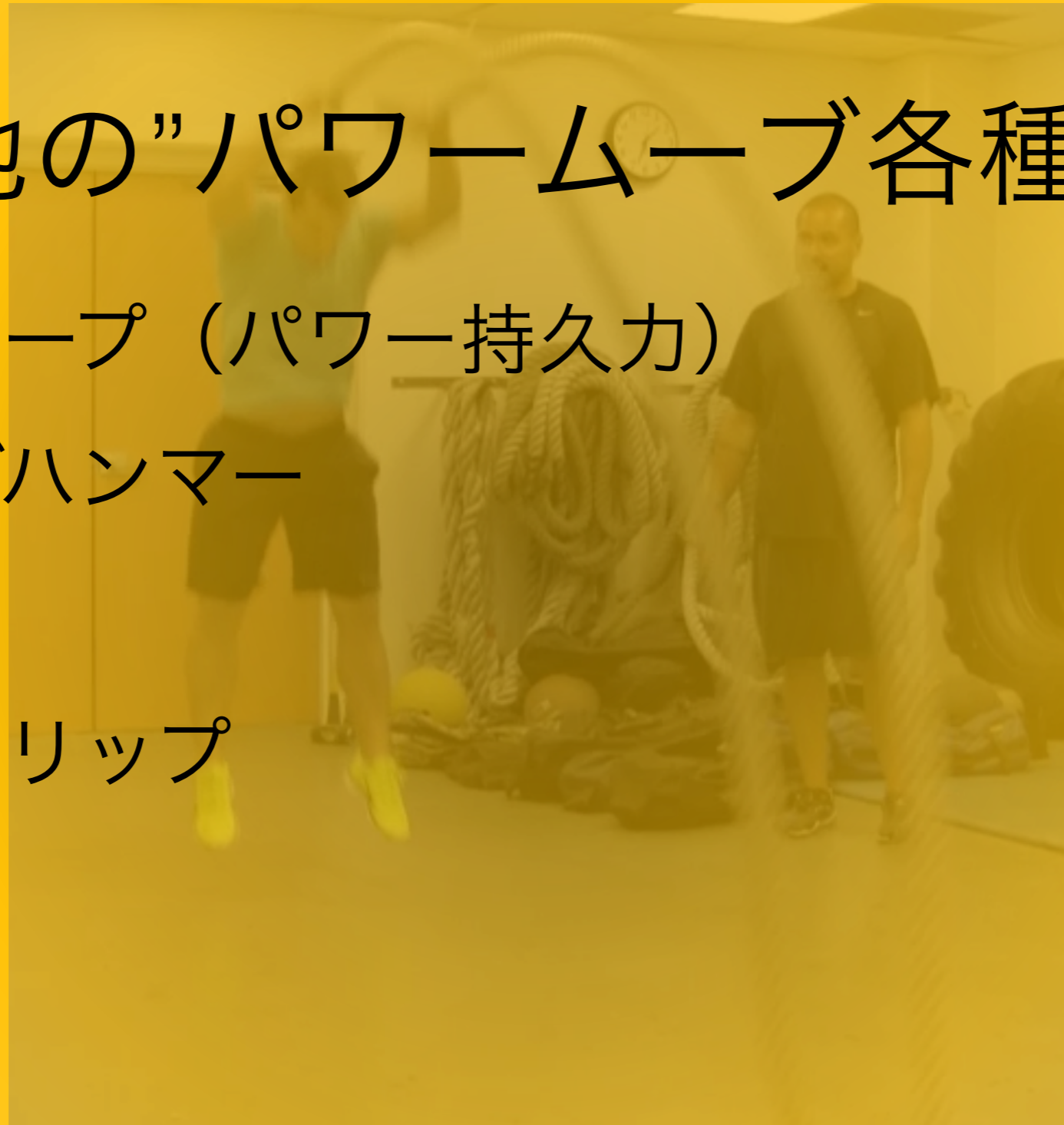


アシステッドジャンプビデオ



“その他の”パワームーブ各種

- バトルロープ（パワー持久力）
- スレッジハンマー
- スレッド
- タイヤフリップ



パワームーブ各種ビデオ



CHEERS!!!

