

# パフォーマンス最適化のための 4つのキーポイント

MIKE REINOLD.com





Hi.  
I'm Mike Reinold.



# Northeastern



## MGH INSTITUTE OF HEALTH PROFESSIONS

A graduate school founded by Massachusetts General Hospital



American Sports Medicine Institute



WILK



ANDREWS



FLEISIG



2007

B

PRESENTED BY THE COMMISSIONER

WORLD SERIES CHAMPIONS





Train Like A CHAM







# MIKE REINOLD.com





CHAMP  
**PER**  
THERAPY

CERTIFICATE OF COMPLETION  
**CHAMPION PERFORMANCE  
SPECIALIST**

is awarded to

*Your Name Here*

After successfully completing the Champion Performance Therapy & Training System Program through the Advanced Continuing Education Institute and passing all required examinations. The Advanced Continuing Education Institute (BOC AP#: P3259) is approved by the Board of Certification, Inc. to provide continuing education to Athletic Trainers. This program is eligible for a maximum of 19 Category A hours/CEUs.

DATE OF COMPLETION

*Mike Reinold*

MIKE REINOLD, DPT, SCS, ATC, CSCS, CCPS  
DIRECTOR OF EDUCATION



**パフォーマンスとは何か？**

## パフォーマンス

- ・より良く動きたい人がいる
- ・もっと沢山動きたい人がいる
- ・より素早く動きたい人がいる
- ・パワフルに動きたい人がいる

**パフォーマンスとは  
身体を最大限に活用すること**

身体が行う全ては  
パフォーマンスである

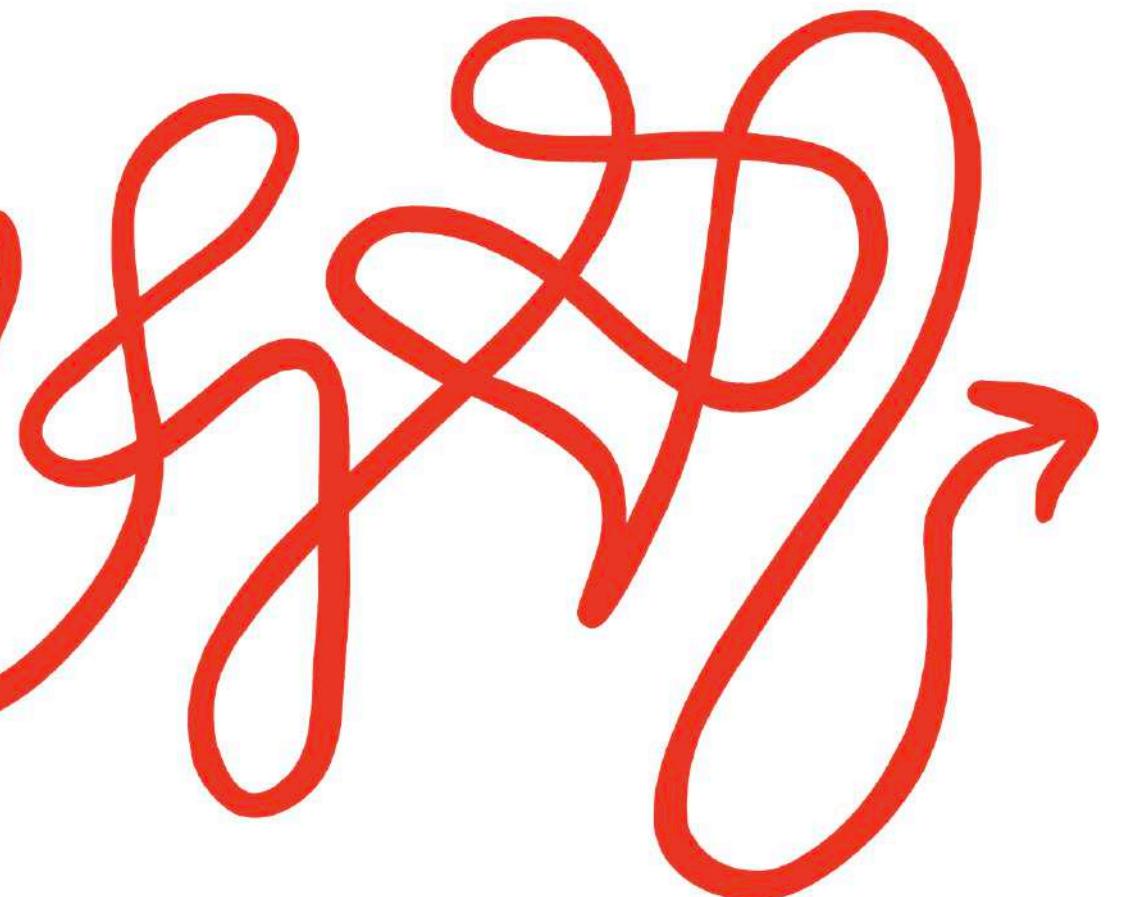
パフォーマンスは  
私達がいかにうまく動けるか  
からスタートする

## ムーブメントパフォーマンス

- ・身体は素晴らしい補償器
- ・最も楽な通り道
- ・ポイント A からポイント B
- ・最も効率性の良い通り道
- ・アウトプットではなくエネルギーの効率性に基づいて

A

B

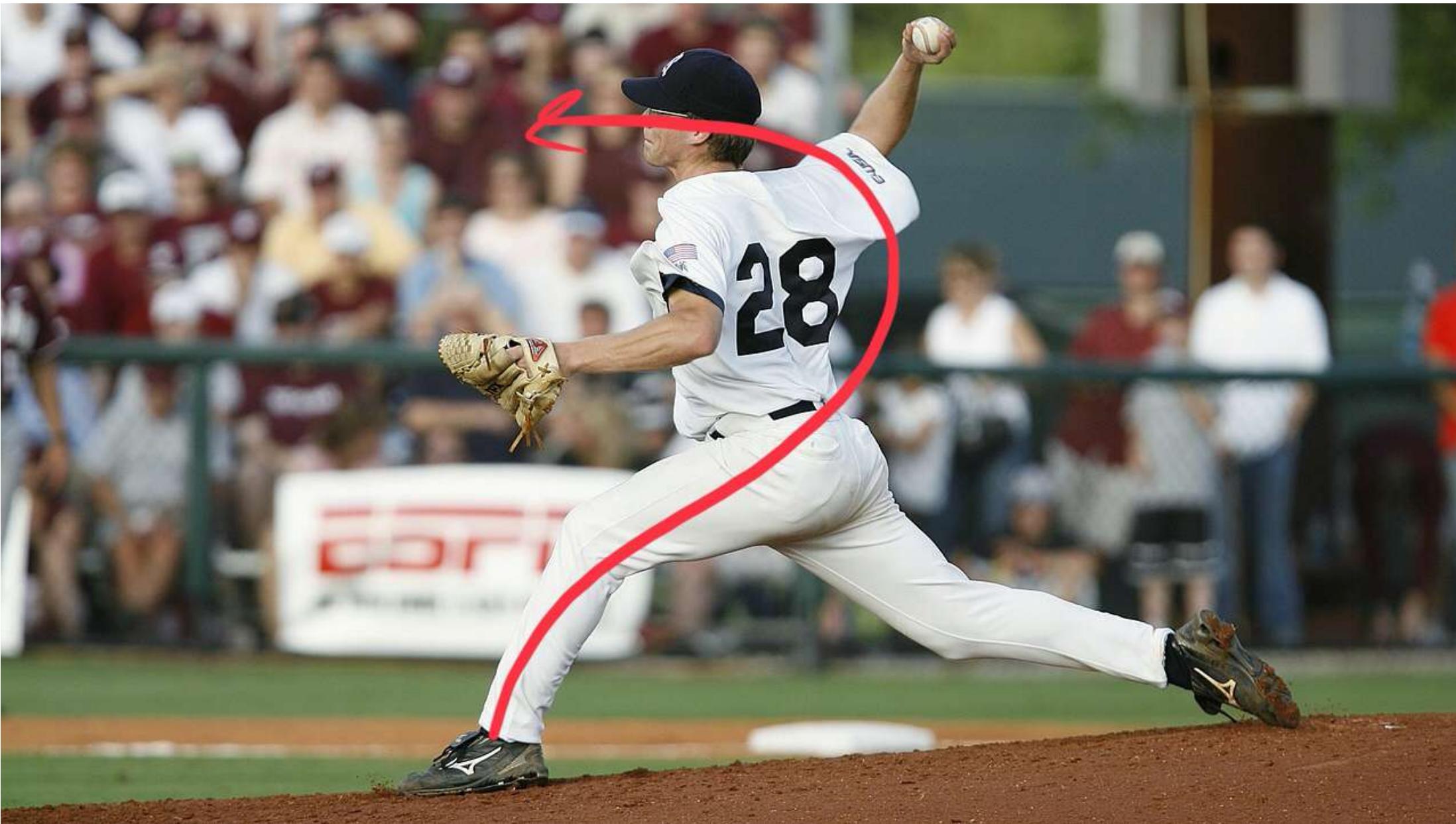
A  B

A → B

## ムーブメントパフォーマンス

- ・アウトプットを最大化するためには、代償を最小化する必要がある
- ・ゴールから外れる誤った方向へのエネルギー
- ・効率性がエネルギーを生成し、移動し、消散する







# 代償の最小化

# キャパシティーの最大化

## パフォーマンスセラピー&トレーニング

- ・幅広いゴール
- ・痛みの要因を治療し、孤立化した筋肉をトレーニングするのみではない



**シューズから小石を  
取り除く必要がある**

# パフォーマンスセラピー&トレーニング

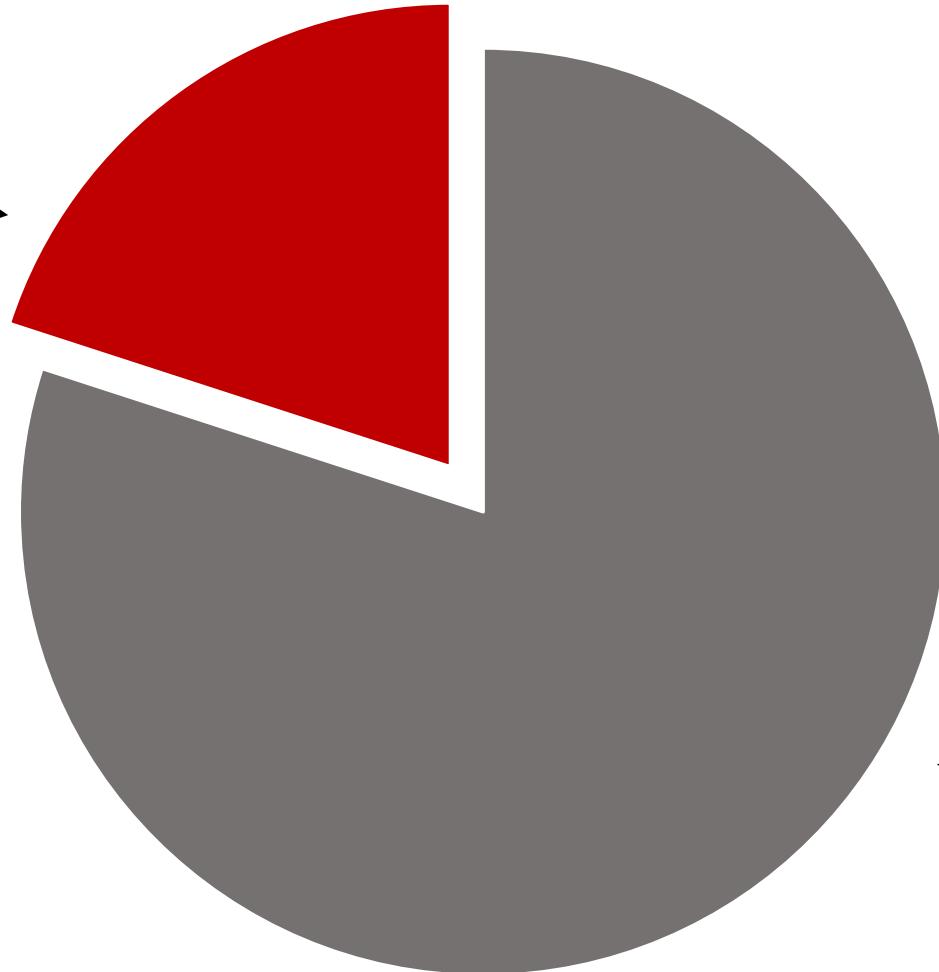
- ・従来のセラピーが組織を落ち着かせる
- ・パフォーマンスセラピーは、身体を今までのパフォーマンスレベルに戻し、そしてそれを最適化する
- ・代償を最小化する
- ・パフォーマンスセラピーは、向上を助ける

では、私達はいかにして  
パフォーマンスセラピーと  
トレーニングにアプローチするのか？

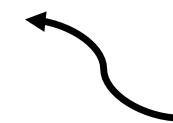
シンプルがベター

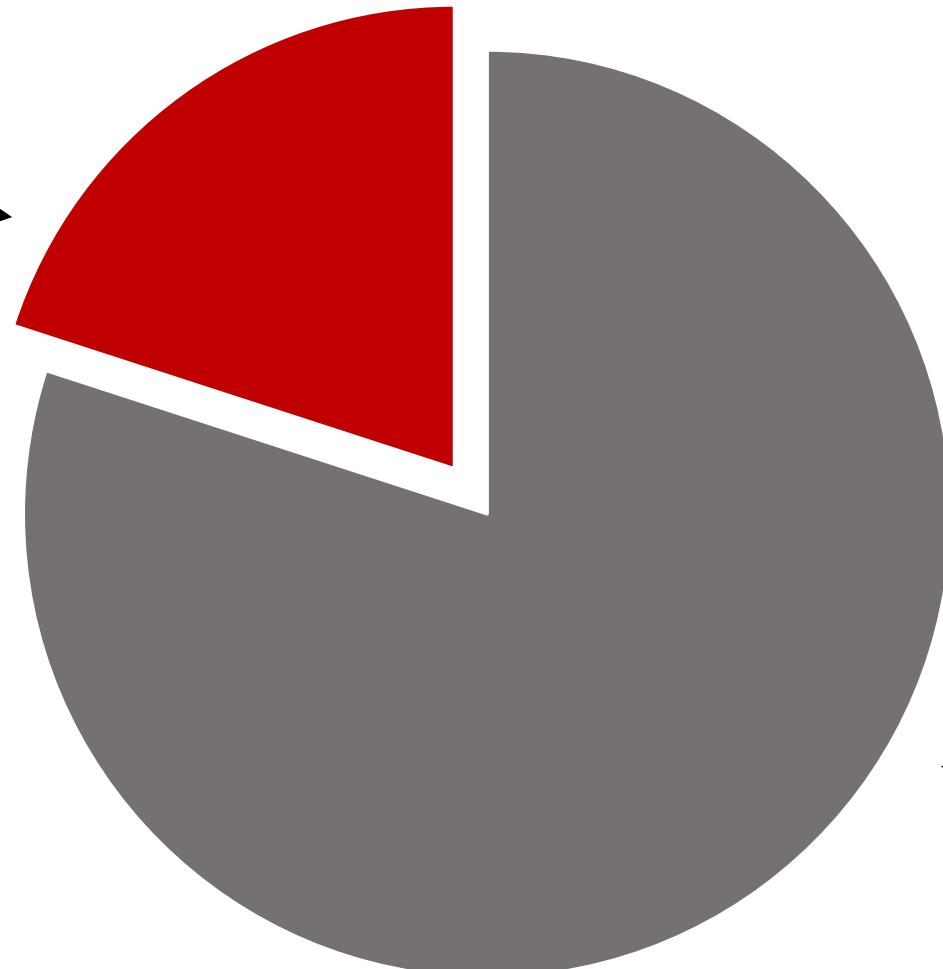


本当に効果の  
あること



無駄なもの





本当に効果の  
あること



インスタグラム  
に掲載されてい  
ること





リストア

最適化

向上

維持

# リストア

- ・受傷後の身体をベースラインに  
戻す



# 最適化

- ・バランスの崩れ、代償、よくないムーブメントパターンを確認する



# 向上

- ・キャパシティーと人間のパフォーマンスの主要な構成要素であるモビリティー、ストレングス、パワー、アジリティー、持久力を向上させる



# 維持

- ・身体を使い、ストレスを修正し、モビリティー、ストレングス、ダイナミックスタビリティー、そしてパフォーマンスを維持する



# **パフォーマンスセラピー & トレーニングの4つの構成要素**

# パフォーマンスセラピー&トレーニング

- ・ムーブメント
- ・モビリティー
- ・コントロール
- ・負荷





# パフォーマンスセラピー＆トレーニング

- ・ムーブメント
  - ・モビリティー
  - ・コントロール
  - ・負荷
- 
- ・結果を最大化するために、それぞれを積み重ねて構築する
  - ・ステップを飛ばしてもラッキーにうまくいくこともあるかもしれないが、着実にシステムに従うことで自信を持つことができる

# THE CORRECTIVE EXERCISE BELL CURVE





ムーブメント

# ムーブメントアセスメント

- ・ムーブメントのアセスメントには組織化されたシステムが必要
- ・スタートのポイントとムーブメントアセスメントのシステムがなければならぬ
- ・傷害予測ツールや活動への復帰結果スケールは必要としない
- ・プログラムをガイドするシステムを必要とする
  - ・混乱を整理する
  - ・プログラミングに自信を持つ

# 鍵となるムーブメント

- ・ヒンジ
- ・スクワット
- ・ランジ
- ・ステップ
- ・ローテーション
- ・プッシュ
- ・プル

もし私達のゴールが  
これらのムーブメントの最適化なら、  
ベースラインを設定するための  
アセスメントが必要である

**最終結果を頭において  
スタートする**

# ムーブメントアセスメント

- ・ベースラインムーブメントの質と量
- ・よくある代償を記録する
  - 各ムーブメントパターンを理解する必要がある
- ・取り組むための計画を構築する
- ・特有の対象者のためにカスタマイズする

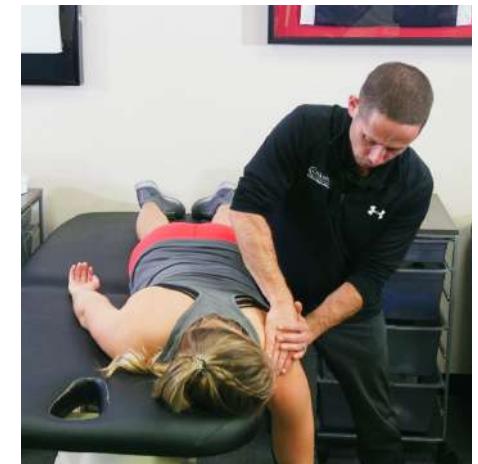
モビリティー

# モビリティー

- ・最初のステップはモビリティーへの取り組み
- ・モビリティー制限は、ムーブメント代償を最も起こしやすい要因
- ・モビリティーを失った状態での強化は助けにはならない
- ・パターンに無理やり押し込むことは状況を悪化させることが多い

# モビリティー

- ・柔軟性、軟部組織柔軟性、関節可動性、ダイナミックモビリティー
- ・フォームローリング、ストレッチ、モビリティードリル、徒手療法などの組み合わせから達成する



**コントロール**

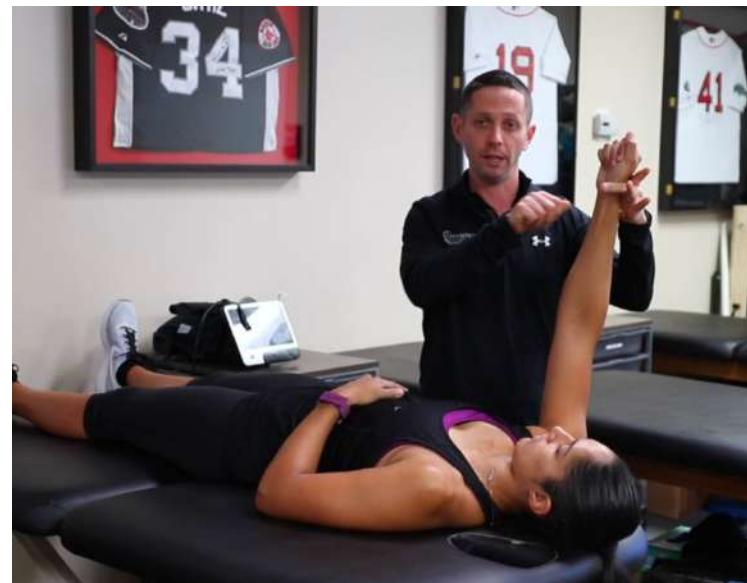


## コントロール

- ・モビリティーが向上すれば、次のフォーカスは強化と神経筋コントロール
- ・弱化し抑制された筋肉を強化する
- ・バランスの崩れをターゲットとする
- ・固有受容、ダイナミックスタビリティー、神経筋コントロールのベースラインをリストアする

# コントロール

- コレクティブエクササイズ、強化、ダイナミックスタビリゼーションドリルを通して達成する



負荷

# 負荷

- ・身体は適用されたストレスに適合する（あるいは適用されていない！）
- ・パフォーマンスを最大化するためには、ムーブメントパターンに負荷をかける必要がある
- ・キャパシティーの開発と向上

# 負荷

- ・筋肉ではなくムーブメントに基づく
- ・それぞれのムーブメントにはリグレッションとプログレッションがある



# 鍵となるムーブメント

- ・ヒンジ
- ・スクワット
- ・ランジ
- ・ステップ
- ・ローテーション
- ・プッシュ
- ・プル

# 負荷

- ・リハビリのための最も大きな向上のエリア
- ・3x10 のストレートレッグレイズを永遠に実行し続けるわけにはいかない
- ・身体に負荷をかけなければならぬ
- ・アドバンスのピリオダイゼーションスキーム
  - ・2x20
  - ・3x12
  - ・4x8
  - ・3x5
- ・負荷と仕事量のゆっくりとした漸進



**これらのゴールの達成のためには  
複数の方法がある**

しかし... これら4つの  
構成要素に従おう

# THANK YOU!

MIKE REINOLD.com



**MIKEREINOLD.COM/  
PERFORMANCE**

**MIKE REINOLD.com**

