

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







Train Like A CHAMP

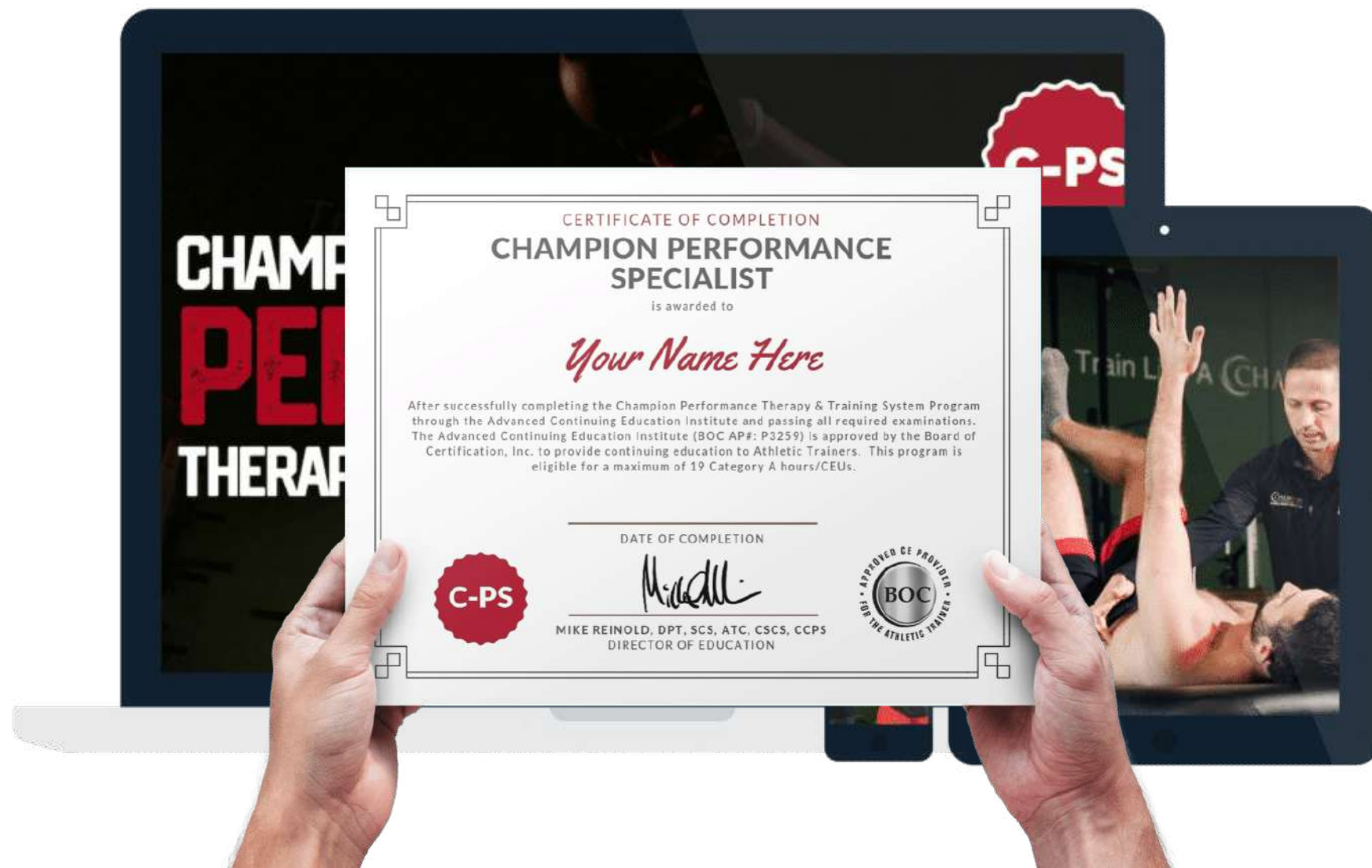






MIKE REINOLD.com





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

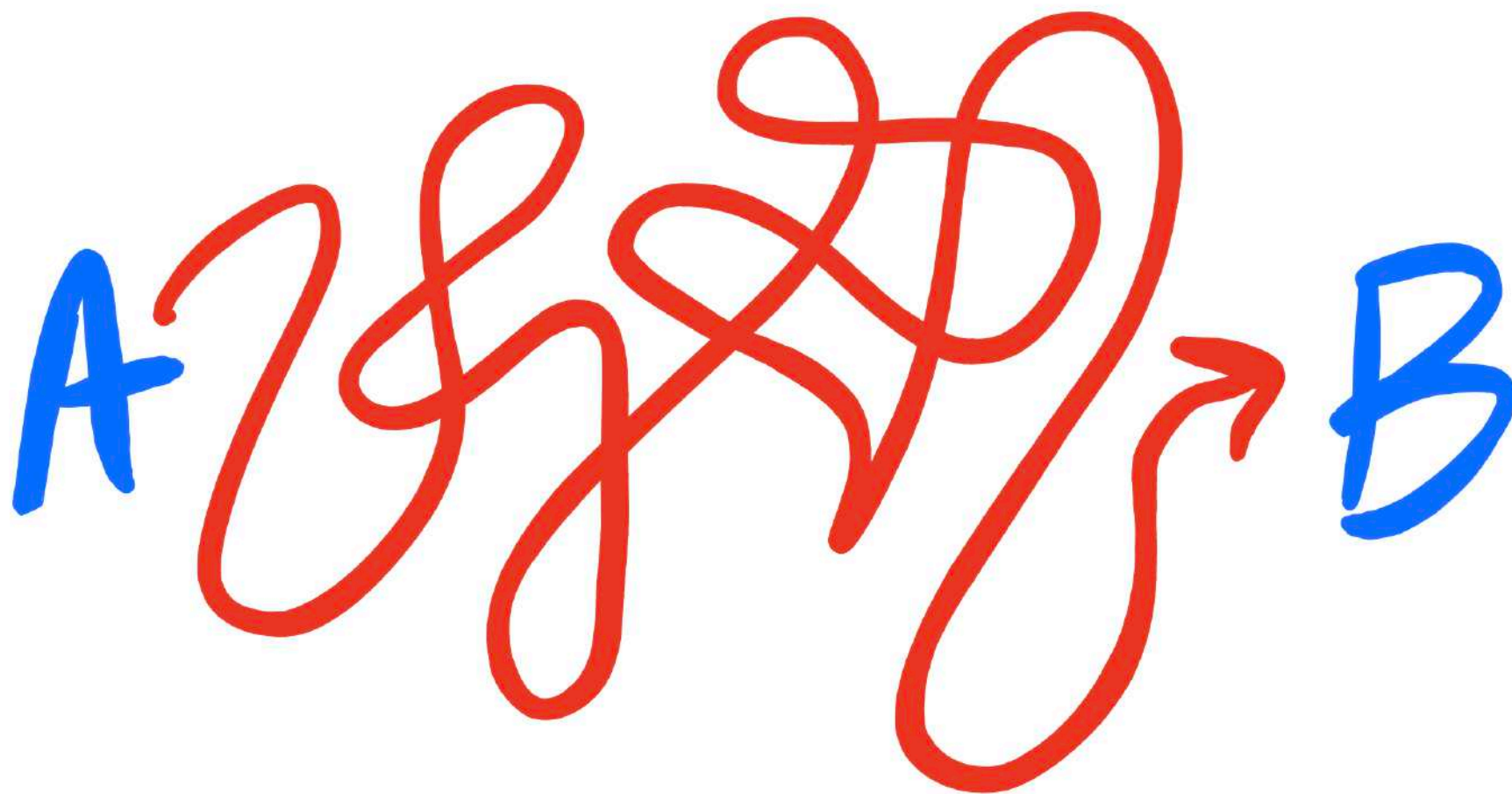
パフォーマンスは
私達がいかにうまく動けるか
からスタートする

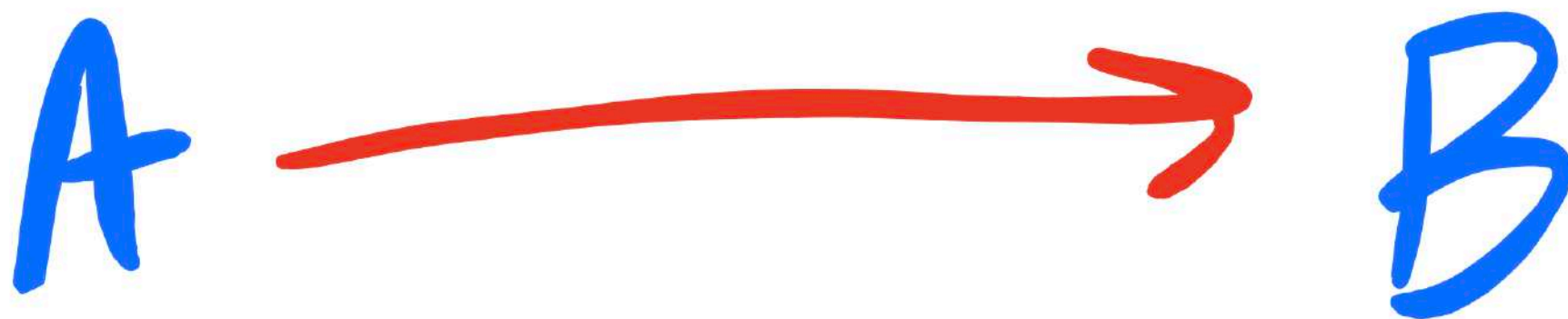
ムーブメントパフォーマンス

- 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





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

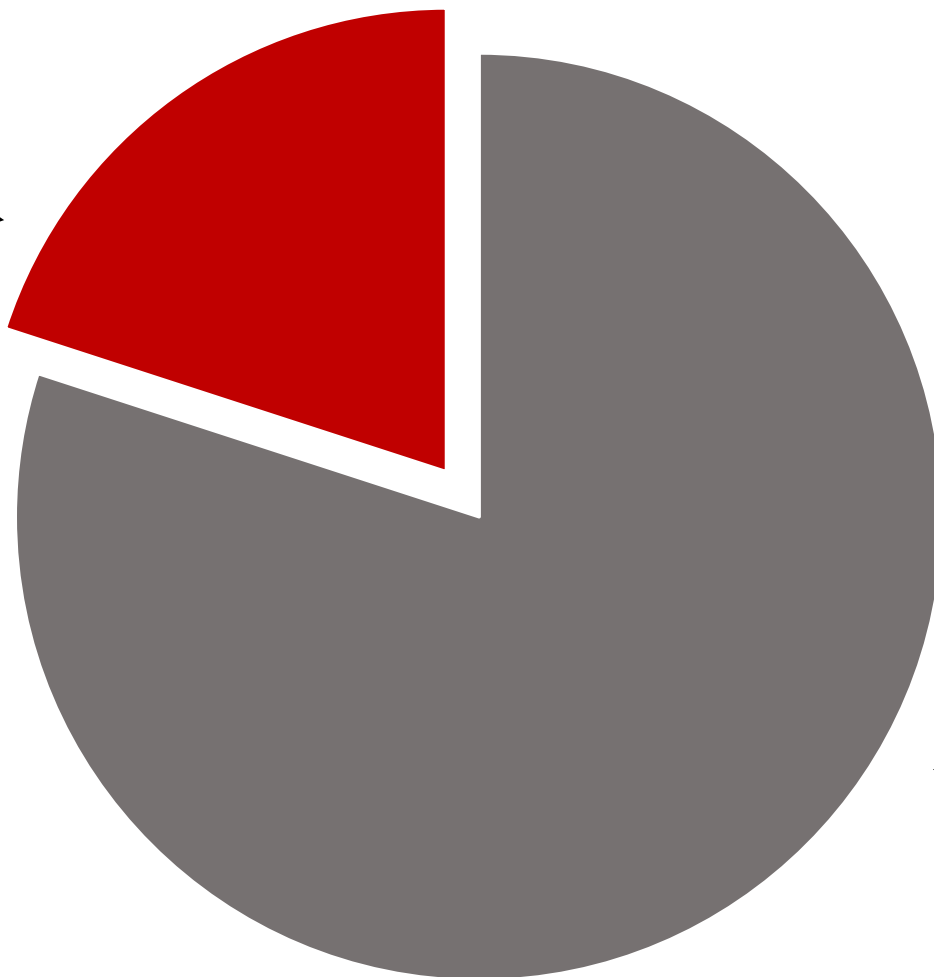
- 従来のセラピーが組織を落ち着かせる
- パフォーマンスセラピーは、身体を今までのパフォーマンスレベルに戻し、そしてそれを最適化する
- 代償を最小化する
- パフォーマンスセラピーは、向上を助ける

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

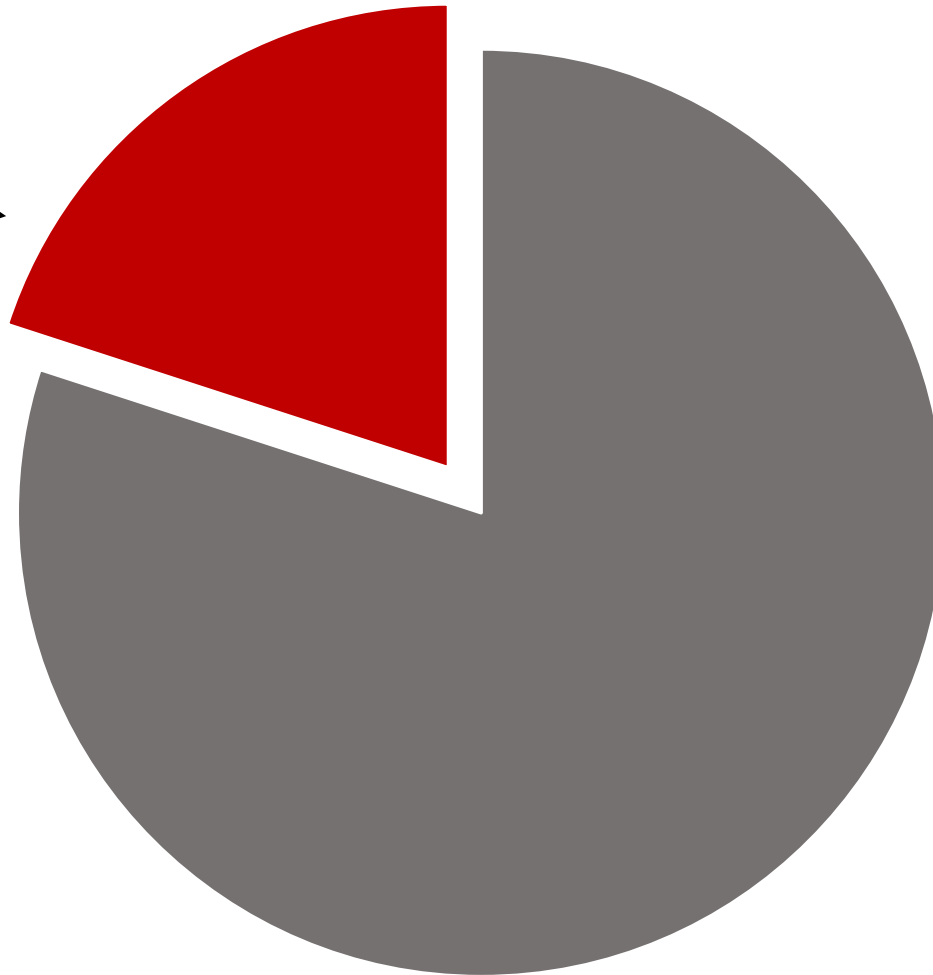
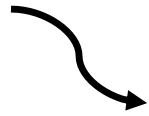


本当に効果の
あること

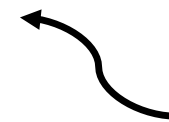


無駄なもの

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、ストレングス、パワー、アジリティ、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
 - 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ない
- 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

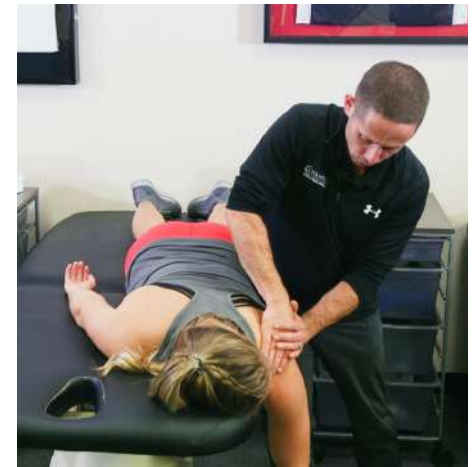
モビリティー

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、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ー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ない
- 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



ムーブメント

モビリティ

コントロール

負荷

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**

MIKEREINOLD.com

