



なぜ鍛えるのか

If you can dream it, you can do it.



目的



機能の獲得



練習可能性

アスリートの悩み



- ◆ 体幹が弱い
- ◆ 筋力が弱い
- ◆ 筋肉がつかない
- ◆ 柔軟性が足りない
- ◆ 肩甲骨が硬い
- ◆ 反応が遅い
- ◆ 瞬発力が弱い

- ◆ 当たり負けする
- ◆ スキルがない



大きな落とし穴



競技特有のパフォーマンススキルではなく、フィジカル的な能力のための方法/手段に注目し過ぎている傾向があります。

トレーニング実技はただトレーニングで追い込むだけの講義ではなく、トレーニングをする理由やその効率的な方法を学びます。



フィジカルの強さとスキルは別物だと理解すべき



字をキレイに書けるようになりたい場合
あなたならどうしますか？

- ① 前腕の筋肉を鍛える
- ② 手首の柔軟性をつける
- ③ 字をたくさん書く
- ④ ペン習字を習う



先日こんな記事が話題に



MAX157キロの剛速球をはじめ、(中略)だが、**ウェイトトレーニングは一切やらない。**

「昔の女の人が米俵を担いでいる写真。担げるの？って思うじゃないですか。コツを知っているから持って運べる。人間にはそれだけの力があるはずなんです。トレーニングしているわけではないのに、生きるためにこういうことができる。**じゃあ筋肉じゃない。**自分の体の重心の位置を明確にすることが大事。力で持ち上げているわけではなく、うまく乗せている。投げるのも一緒だと思う」

Yahooニュースより一部抜粋 (2021.10.28)

山本由伸 オリックスV導いた無敵エース ウェイトトレやらない理由 1枚の写真

297

10/28(木) 6:30 配信



デイリー



昔の日本の女性は力持ちだった!?



メジャーリーガーの考え方



【イチロー選手】

- 持って生まれたバランスを崩してはダメ
- 筋肉を支えている関節や腱は鍛えられない
- 人体を理解すると差が出る

【ダルビッシュ 有選手】

- 元々の身体能力差では強いものが生き残る
- トレーニングによって身体能力差が埋まる
- センスだけでは勝てなくなっている



大谷翔平選手の考え方

<https://www.nikkan-gendai.com/articles/view/sports/175389> (11/20/2021参照)



1. 技術を向上させるためのフィジカルトレーニング

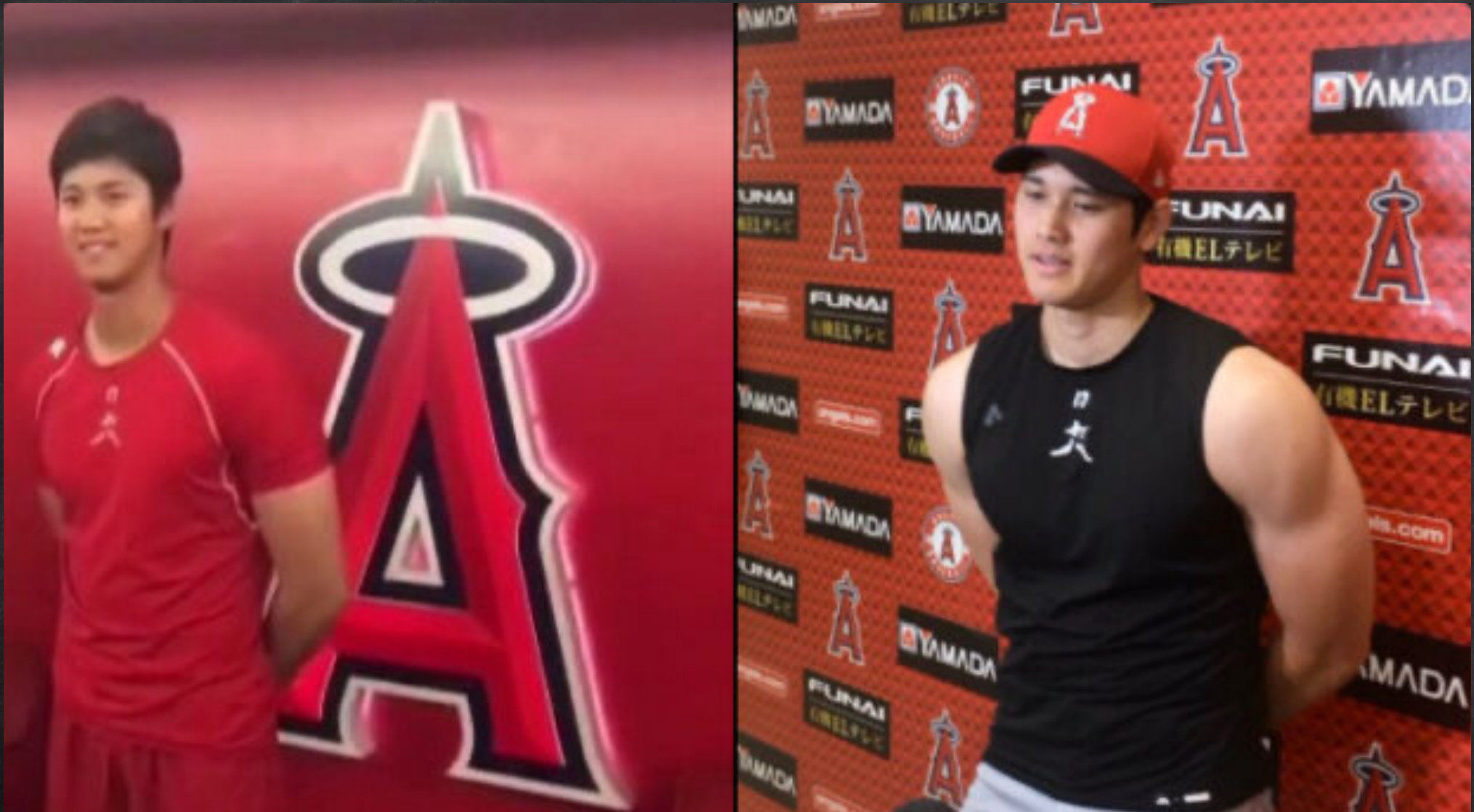
「筋力がないとできない技術やメカニズムや動きがあるので。技術をうまくするためのフィジカルだと思っています。」

2. 目的のための手段

「筋力をつければ野球がうまくなるなんてことはありませんから。野球がうまくなるために必要なこととしてウエイトトレーニングを入れているだけ。」



大谷選手のフィジカルの変化（左：2018, 右：2020）



なんのためのトレーニングか



トレーニングの目的は、
機能の獲得に他ならない。

-Michael Boyle-

機能とは、競技特異的な姿勢において
全方向への動きの中で
自体重をコントロールする能力

-Vern Gambetta-



身体運動 ≠ スポーツ

スポーツの運動と行為は日常の運動パターンと
区別されなければならないものであり、(中略…)

スポーツの運動は、意識的に計画され、標準化され、目標へと志向し、
特殊化し、そしてパフォーマンスによって規制されている。



身体運動

スポーツ
動作

運動 > 目的 > 規制



身体運動

走る

目的

スポーツ

日常動作

規制

命令

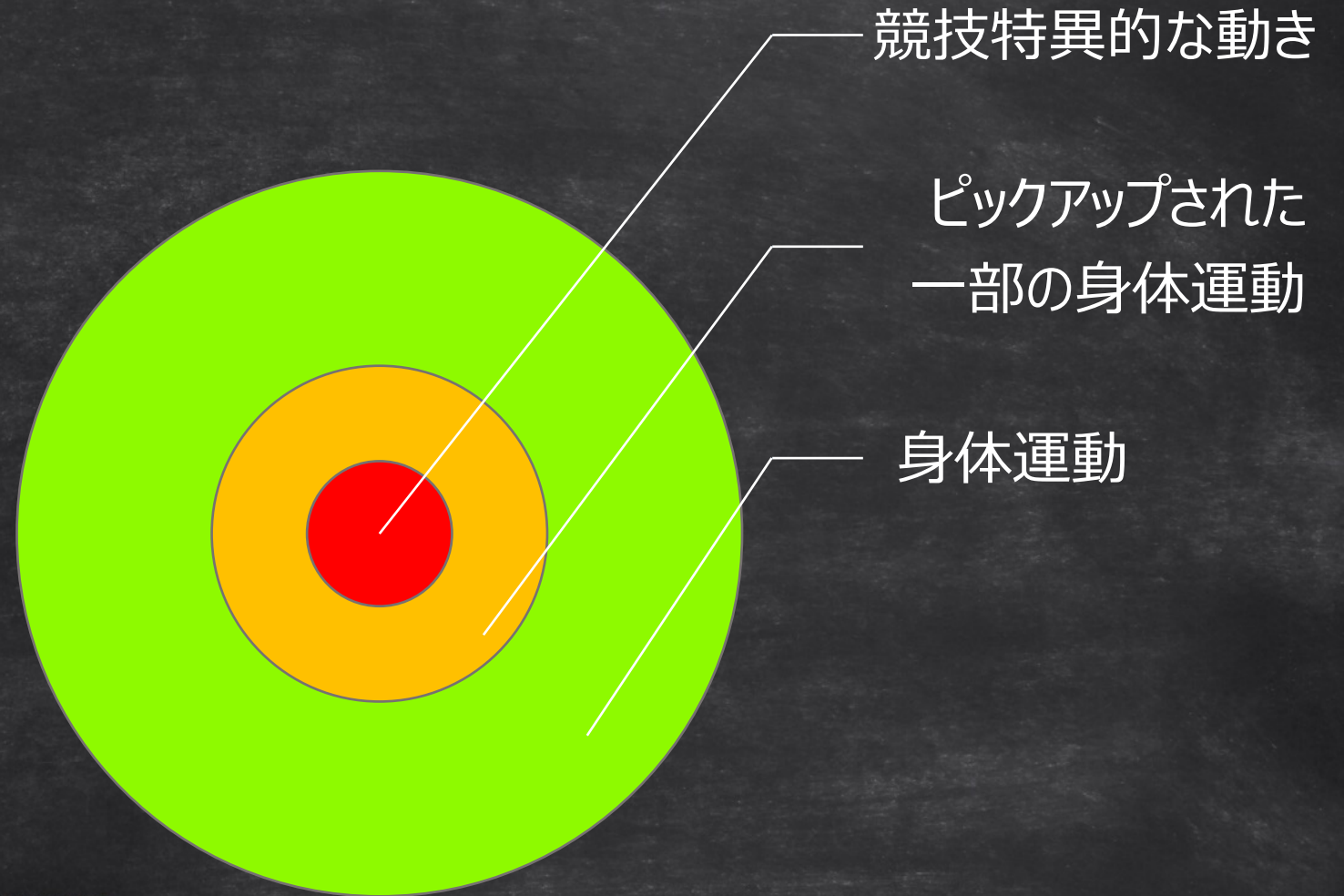
意味

価値

運動・身体教育と発育・発達



運動や体育は身体の発達には
不可欠だが、その“運動”は決して
“スポーツ”だけではない。





身につけて
おきたい
36の
基本動作



運動の指標



正確な運動

- 外的な目標物に対して正確に到達する。
- 特定の姿勢などを基準にできるだけ合わせる。

効率的な運動

- 不必要な動作をなくし、必要最小限のエネルギーを消費する。

活発な運動

- 必要な筋力・スピードなどを発揮し、外的な障害や抵抗力を克服する。

スムーズな運動

- 筋の緊張度合いを徐々に和らげていく。
※加速・減速・方向転換、曲線での運動。

弾力的な運動

- 衝撃や打撃を和らげるような運動。
※バネが衝撃を吸収するような感じ。

練習の可能性



ある活動の経験を長く積み、その分だけ上達する。
より強く、より素早く、持久力の向上、より器用に、より巧みになる。

＜反復する理由＞

1. 運動課題の解決に至るまでの最良の方法を見つけるため。
2. 自然界では外的条件が毎回異なり、動作も完全に再現されることはありえないため。

運動スキルにおける絶対普遍の法則

Bernstein N.A. (2003)



1. たまに、**一瞬にして取得されてしまう**ことがある。
2. 一度習得したスキルは**決して忘れることはない**。



目的のない動作からは臨む能力は得られない

- スプリント速度を上げたいのに、ひたすら長距離走をおこなう
- シュートの成功率を上げたいのに、ひたすら前腕の筋トレをおこなう
- ディフェンスの反応速度を上げたいのに、動き方の練習のみをおこなう など…

目的

+

環境

=

機能

罰走という名の害悪練習



「翌日、近藤は二軍のナゴヤ球場に合流。前夜にあんなことがあり、意気消沈とした様子でしたがチームメイトからも“気にするな”と声をかけられて練習に参加したと言います。しかし、練習が始まるや、近藤は“外野ポール間走200本”の罰走をすることになったのです」

(中略)

「8月26日の近藤選手の練習メニューについては、コーチと本人が相談して決めたものです。本人も練習については納得していて、コーチも『それなら気の済むまで走れ』と指示した。罰走というものではございません」(広報部)

Yahooニュースより一部抜粋 (2023.10.5)

【晒し投げの翌日に炎天下で罰走】2年連続最下位の立浪中日 選手の心が完全に離れかねない「非情な練習」

10/5(木) 16:45 配信



NEWS **ポストセブン**



今季は優勝を目指していたはずだったが、昨季より成績は悪化した(時事通信フォト)

Conclusion



自分の感覚だけが自分を育てる。
感覚やコツを他人に問うことは、なんの意味も持たない。

感覚が
変わる



運動が
変わる