

プレパレーションの実践

パフォーマンスピラミッド：



パフォーマンスを向上させるためには三段階の過程を経る必要があると言われています。これをパフォーマンスピラミッドと言います。しかし、第一段階（赤色）のカラダの土台が養われていない・衰えている中で筋トレをしたり実践的スポーツだけを行ったりすることで、体を痛めるアスリート・スポーツ愛好家が非常に多いです。その為、プレパレーションには第一段階（赤色）を養う要素が含まれているため是非覚えて頂いて普段の練習に取り入れてください♪また、プレパレーションは準備の意味もあるため、筋トレ前・実戦前・試合前などに取り入れることで怪我の予防、パフォーマンスの向上に繋がります♪

正しい姿勢（ニュートラルスパイン）：…一番カラダへの負担が少なく力発揮に効率が良い姿勢

まず初めに、正しい姿勢を理解することから始めます。普段の生活でクセのある姿勢が身についてしまうと脳はその姿勢を正しい姿勢として認識します。その為、下記の方法で正しい姿勢をカラダに覚えさせることが大切です。

①壁に踵・お尻・背中・頭をつける。②耳の横で万歳したところから真横に腕を下す。

正面から見て足-ひざ-股関節が同一線上 横から見てくるぶし - ひざ - 股関節 - 肩-耳が同一線上



①



②

①または②の方法で正しい姿勢を作り、その姿勢を1分～1分30秒保つことも姿勢維持筋の活性化エクササイズになります。

パワーポジション：…瞬時に一番力が発揮しやすい姿勢

競技によって多少の深さは違っても、何か力を発揮するシーンではパワーポジションが基になることが多いです。その為、下記のパワーポジションの姿勢が瞬時に取れるようにカラダに覚えさせることが大切です。



臀部 - 背中 - 頭部が一直線上

足：…支持基底面・バネを作る



①親趾の屈伸

②親指以外の趾の屈伸

③多方向へ趾を動かす

④足の甲を動かす



リリースボール

呼吸：…呼吸の筋肉と姿勢の筋肉（体幹）はほぼ同じ

呼吸がうまくできなければ姿勢も悪くなる、姿勢が悪ければ正しい呼吸もできない。
腹式呼吸が出来るようにする…女性は胸式呼吸になりやすい（応用は吐くときに動作する）



鼻から息を吸いながらお腹を膨らませます。次に、口からゆっくり息を吐きながらお腹を凹ませます。
※息を吸う時に胸が膨らむ場合は胸式呼吸になっています。

コアプレパレーション：…正しい姿勢で正しい動作をするには体軸（臀部、胴体部、肩甲帯、頭部）が大切です。体軸づくりをしっかり行いましょう！ ※よく耳にする体幹は体軸の一部です。

①肩甲帯：



①フロアスライド



②YTWL

②胴体部・臀部：



①フロントブリッジ



②サイドブリッジ



③グルトブリッジ

※正しい姿勢で正しい動作をするときに意識する簡単な方法は”みぞおちとへそのライン“

ムーブメントプレパレーション (動的ストレッチ) :

動的ストレッチには「正しい姿勢で正しい動作を行う」土台作りの要素が含まれています。その為、しっかりとやり方を覚えてコツコツと繰り返すことでパフォーマンスピラミッドの1階部分を養うことができます。



Tストレッチ

ラテラルライン

スパイラルライン

ドロップランジ



ニーハグ

クアドストレッチ

スモウスクワット

ヒップヒンジバックライン



インバーテッドハムストリングス



ワールドグレイテストストレッチ



ベアクロール(統合動作)

マッスルアクティベーション：…股関節、肩関節を安定させる筋肉を活性化



股関節外旋



デッドバグ開始姿勢



デッドバグ①



デッドバグ②



モンスターウォーク正面



モンスターウォーク側面



肩①



肩②

ムーブメントインテグレーション：…動作の融合と隔離



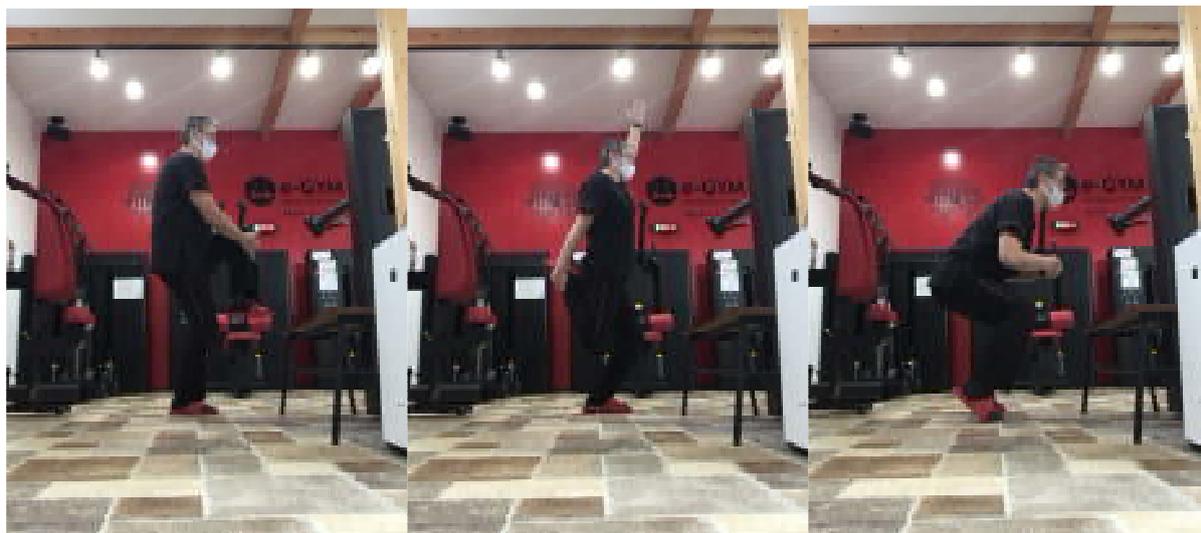
マーチ・スキップ

ニューラルアクティベーション：…神経系の活性化



ベースローテーション

バランス：…動作の基本姿勢でシングルスクワットを行うことで、効率よくバランスを養う。



ニーハグスクワット

クアドスクワット

パワーポジションカーフレイズ

各エクササイズ動画を下記にまとめています。参考までにQRコードを読み取り反復学習ください。



[足のリリース](#)



[呼吸](#)



[コアプレパレーション](#)



[ムーブメントプレパレーション](#)

[マッスルアクティベーション](#)

[ムーブメントインテグレーション他](#)

以上、細かな要素・他の方法は色々ありますが、出来るだけ簡単に出来る方法として上記のプレパレーションの構成にしました。これらを正しく覚えて正しく活用すれば、必ずパフォーマンスピラミッドの土台要素が養えます。是非、カラダに染みつくまで反復練習してください。また、一度では覚えられない場合は再度パーソナル指導をお申し付け頂くか、ご質問頂ければと思います。（メールでのお問合せ egym2019@yahoo.co.jp）

その他のトレーニング要素として

フォームローラー、スタティックストレッチ、モビリティ/スタビリティ、SAQ、ストレングス、パワー、ESDなどもご希望あればパーソナル指導させていただきますのでお申し付けください。

[アスリートコンディショニングトレーナーのパパ日記 \(ブログ\)](#) egym.blog.jp

[みんなの森®整骨院 浜松市北院 \(ブログ\)](https://minna-mori.com/hamamatsukita/blog/) <https://minna-mori.com/hamamatsukita/blog/>

NSCA-CSCS (ストレングス&コンディショニングスペシャリスト) 代表：西 健児

