

スポーツの悩みを解消する
バネトレ®ベーシックアカデミー



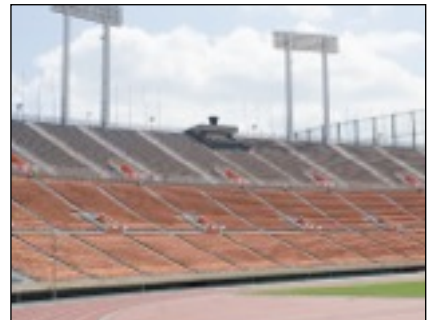
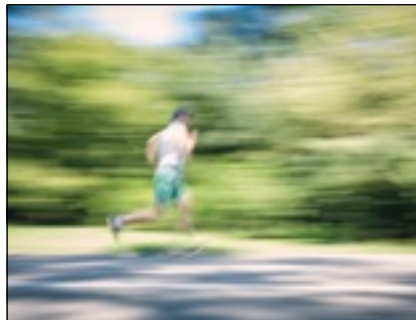
Introduction

バネトレ®は、「スポーツの悩みを解消する」ためのトレーニングです。

バネトレ®の目線でスポーツを見つめると、今まで見えなかったスポーツの謎（謎と思ったことのない謎まで）が解かれていきます。

バネトレ®ベーシックアカデミーは、バネトレ®の基礎を理解し、身に付け、指導できる人を育成するための講座です。

アカデミーでは、バネトレ®の存在意義として、バネトレ®が何を解決していくのかを理解するところから始まり、スポーツにおいてバネという観点がなかったがために生じた落胆と、それが解決されたときの喜びを共有します。また、受講者自身バネトレ®の実技を完全にできるようにし、基礎的なバネトレ®の設計までできるようにしていきます。



Curriculum

1. バネトレ®の存在意義、バネトレ®が何を解決していくのか

バネトレ®の歴史

バネ動作の概要

バネトレ®メガネを持つ

バネトレ®指導のきまり

バネトレ®で何が変わる？

バネトレ®の仕組み

「バネ」と「バネじゃない」の違いをハッキリと知る

バネトレ®があればこうなるという未来を想像し、創造する。

2. 「 $l \times W = B$ 」のバネトレ公式から、バネトレ®の基礎を身に付ける

バネトレ®を知る

バネトレ®のきまり

バネトレ®する

バネトレの歴史

プライマリーモーション

プライマリーモーションは3つのカギを使って、スポーツの問題の扉を開けていく理論です。学ぶことは6項目のみです。それぞれの項目を深く理解することで、スポーツを観る目を養い、動作の分析と指導ができるようにしていくための運動理論です。

プライマリーモーションは、2003年、当時スポーツ整体師をしていた池上信三によって創案されました。池上信三は、施術により体のバランスを整える仕事をしていましたが、体のバランスをしっかりと整えたのに、スポーツ上達がぴったりと止まってしまうクライアントが多くいることに気づき、解決法を模索する中で「ゴム筋肉・バネ動作」を中心としたプライマリーモーション理論を構築するに至りました。

プライマリーモーションは、人間の動作を機械的に分析したところから生まれたものです。筋肉が機械的なバネの性質を持つとしたら人間の動作はどのように分析できるかというチャレンジから、バネを生み出す筋肉の使い方と、その応用方法までを矛盾なく作り上げられています。

プライマリーモーションは、骨格を学び、筋肉を踏めた力学構造を学び、その動きをしたときのメンタルを学ぶことで、動作の分析、改善点の抽出、改善方法の提案までを守備範囲としています。

バネトレ

プライマリーモーションは理論ですから、専門的に学び、コツを身に付けていく過程があって初めてスポーツを的確に捉えることができるのですが、少々敷居が高く、理解するまでに時間が必要でした。そこで、プライマリーモーションを考える事なく、繰り返すだけでスポーツ悩みが解消するためのトレーニングとしてバネトレ®は設計されました。

タメができない。上達が遅い。記録が伸びない。動きがカタい。考えすぎてしまう。というスポーツの悩みを、カラダがバネになることで解消していくのです。

バネトレ®は、バネトレ®の公式で表されます。この公式に当てはめてスポーツを考えると、バネの要素に分解されて、動きを的確に診ることができるようになります。

バネトレ®の公式「 $I \times W = B$ 」

バネ動作の概要

例えばイチロー選手（メジャーリーガー）の有名なレーザービーム(ライトから3塁またはホームベースに信じられない勢いで矢のような返球をすることに対する呼称)をコマ送りで見てみると、体がグニャっとなっていて反り返っているようなシーンを見ることが出来ます。田中投手や則本投手を見ても同じです。

バネトレ®では、この動作を「筋肉の弾力に支えられた体が、釣り竿と同じ構造で撓（しな）って、その撓（しな）りが戻るときにパフォーマンスを出した」と説明します。そして、この動作のことを「バネ動作（エラスティック動作）」と表現します。

カラダのバネは、持って生まれた物という印象が強く、練習によって付ける事はされないという誤解が大成を占めています。バネトレ®は、誰でも撓（しな）りを身につけるための手順を提供して、バネ動作が持つ利点をだれでも得ることが出来るようにデザインされています。

イチロー選手のレーザービームをバネトレ®的に指導するとしたら「弾力のあるカタチを維持(I:アイソメトリック)」して、「それを揺らして(W:ウェーブ)、撓（しな）らせることで「バネ動作(B)」になるというステップを踏むことになります。

優れた選手達は、バネ動作を誰から教わるまでもなく身に付けています。その人達は、筋肉が引っ張られた感覚を「次に来るパフォーマンスの予感」として運動しているのですが、運動が苦手な人は、その感覚（予知感覚）を体験した事はありません。この予知感覚は、スポーツが得意な人にとっては当たり前の感覚ですが、スポーツが苦手な人は、想像することすらできないのです。この盲点がスポーツ指導の受け取り方を変え、指導の伝わり方に影響を及ぼします。

バネトレ®は、今まで運動のセンスがある人しか感じ取ることが出来なかった感覚を身に付けて、スポーツ上達にはだかる壁を取り去り、スポーツが楽しくなるきっかけを作ります。



バネトレ®メガネを持つ

”筋肉はゴム”の目で見える

「筋肉はゴム」の目を持つと、従来の「筋肉の収縮による筋肉の長さの短縮によって関節の角度を変える」という考え方だけでは説明がつかない動作がとて多いことに気づき、弾力のある筋肉がゴムの作用をして、引き伸ばされた筋肉が戻るときにパフォーマンスを生むというアイデアが、すべての動きを考えるとときに必要なことが分かります。

”筋肉はゴム”の目で見えた野球

野球指導の現場では「しなって投げろ」と言うことがあります。この「しなり」を、筋収縮による運動ことで説明すると、「広背筋など背面の筋肉を収縮させて後ろにカラダを曲げたあと、胴体前面の筋肉を収縮させて投げろ」という説明になります。同じ動作を「ゴム筋肉・バネ動作」で説明すると「手を上に伸ばした姿勢を弾力的維持の力を入れておいて、まるで誰かに背中を押されたときのように、しなって戻る動作で投げろ」と指導することに変化します。

ワーク

あなたが一番得意なスポーツにありがちな表現と、それをバネ動作で表現するとどうなるかを考えて発表してください。

”筋肉はゴム”の目で見えた音楽

ドラムやギターで決まったテンポを維持できない人がいます。これは、筋収縮による動作をしているために起こります。「しなり戻り」の感覚が、リズムを一定にしてくれるのです。

手で机を叩いてリズムを取る動作は、手を持ち上げる筋肉を収縮させて手の甲の方に手を曲げてから、手首を机側に曲げる筋肉を収縮させて机を叩く動作ではなく、前腕と手部をほぼ真っ直ぐにハリを保たせるように力を入れて、腕全体を上下に揺することで手首をしならせて叩く動作です。

手首のハリを強くすれば、刻むテンポが速くなり、弱くすれば遅くなります。筋肉のハリの強弱によって反発の速さが変わるからなのですが、これを利用すると、”ハリの維持力”を調整すれば、テンポを自在に刻むことが出来るようになります。

”筋肉はゴム”の目で見えたロボット

弱いゴムは反動が遅く、強いゴムは反動が速くなります。弾力の強さを自在に変化させる機能を持った材料や構造があれば、入力に対する反動の起こり方を自在に設定することが出来ます。この仕組みを利用したロボットにジャンプの着地でぴったりと止める動作をさせようとしてそのメカニズムを考えると、実際の人間の動作もハッキリとイメージすることが出来ます。ジャンプしたロボットが着地した瞬間、着地による強い衝撃は強いゴムで受け止め、ゴムの反発力によって跳ね返りそうになったら、そのゴムの徐々に弱いゴムに変化させれば、跳ね返らずにピタリと静止させることができます。人間は自然筋肉を硬くしたり弱くしたりして、着地を巧みに行っていますが、その仕組みをハッキリと知ることにより指導が正確になります。

バネトレ®が変化させるもの

基礎運動能力の評価・向上

基礎運動能力の評価は、いままでも沢山の試みがなされてきました。プライマリーモーションの観点で基礎運動能力を評価するならば、ゴム筋肉・バネ動作による運動能力を評価するという評価基準が加わります。

コーチと選手の意思疎通

過去トップアスリートだったコーチと、努力を重ねているのになかなかコーチと同等の成績になることができない選手との間には、運動感覚に大きな違いがあります。両者の運動感覚の溝を埋めることができれば、コーチの運動感覚を直接選手に注ぎ込むことができます。プライマリーモーションは、選手がプライマリーモーションを身に付けること、そして、コーチがプライマリーモーションを理解することで、運動感覚の共有が可能です。これによりスムーズな意思伝達が出来るようになります。

フィジカルトレーニング

プライマリーモーションには、主動作筋という概念がありません。「目的の筋肉を鍛える」のではなく「目的の動作を鍛える」からです。より重いものを動かすときは、バネそのものも強くなる必要があります。フィジカルトレーニングは、もっと重いものを、もっと勢いよく動かす時に、もっと強いばねが必要になるために欠かせないものであり、同じ重さのものを動かす際には、最大の強さが強いほど、最適な筋弾力にするためには、よりリラックスさせる必要があるため、最大筋力が低い人に比べて、より簡単に疲れずパフォーマンスを出せるようになります。

種目別レッスン

プライマリーモーションの導入によって、それぞれの競技の指導においても、変化が求められます。実現させたい動作が、カタチを主体に指示していたのに対して、カタチ+揺り動かし方を指導する必要があるからです。「どの局面では、どのカタチ」から、「どの局面では、どのカタチをどのように揺り動かす」という指導になっていきます。

スポーツ障害の予防

弾力的な姿勢の維持による動作は、その弾力によって動作のショックを吸収できます。弾力的な運動方法に変えるだけでパフォーマンスを上げながらスポーツ障害を予防できます。

チーム力向上

運動のセンスがある選手ばかりのいるチームと、運動のセンスがない選手ばかりのいるチームとでは、当然運動のセンスのある選手ばかりのいるチームのチーム力が高いといえます。プライマリーモーションはバネ動作を習得させることによってチーム全体が運動のセンスのある選手ばかりに作り上げることが可能です。特に、大学、高校、中学、小学校のレベルでは、運動のセンスも競技の技量も個々の選手の実力差が大きい中で成績を求めなくてはならないため、基礎的な運動能力の底上げは、チーム力を飛躍的に高めることになります。

筋肉の性質

関節の可動域は、前項のように筋肉の固さが大きく関係しているので”筋肉が固い”ということについて、もう少し考えなくてはなりません。バネトレ®では、筋肉が張ったりして固くなっている部分は筋肉に力が入っているだけと考えますが、力を抜こうとしたら簡単に抜ける訳ではありません。「意思に反して固くなるのを改善できればよい」という観点を持つことが、解決方法を模索し始めるきっかけとなります。筋肉が固くなる要因は、筋疲労、精神的要因、神経的不具合など多様ですが、バネトレ®の最大の特徴である”ゴム筋肉・バネ動作”をすることで筋肉が弾力的に変化することを利用して可動域を増やすことが可能です。

バネ

バネトレ®の中心となる部分です。確実に理解をしてください。ポイントは、バネの弾力による復元性の強弱による動きの質の変化を理解することです。

素早く戻るか、じわっと戻るか

体のバネは、ハリ（弾力）が強ければアーチェリーのように鋭く戻り、ハリが弱ければ低反発枕のようにじわっと戻ります。人間の筋肉は無反発から、アーチェリーのような強さまで筋肉への力の加え方で作り出すことができます。

ワーク

自分の体をバネにする体験をしましょう。

- (1) 手首をぶらぶら
- (2) ソフトな投球から、ハードな投球へ
- (3) 色々なテンポのジャンプ

バネ動作とメンタル

安心感・安定感

心と体の関係、心と動きの関係は奥深く、探っても探ってもゴールに行き着きません。とはいえ、どんな状況が理想なのかをバネトレ®としてゴールを持っていなくてはなりません。バネ動作をすると動きの把握ができて心が平穏です。筋収縮動作をすると動きの把握が出来ずに、一瞬で心に緊張が走ります。激しい興奮状態だとしても、バネ動作をしていれば動きの把握と平穏な心が両立できます。緊張すると筋肉のハリが強くなり、反発のテンポが速くなります。意識的に普段のテンポを生み出す筋肉のハリをコントロールすることで心の平穏を取り戻せます。

ワーク

- 1) 筋肉を緊張させることで起こす運動のときの感覚と、バネ動作のときの感覚を体験を通して説明しましょう。
- 2) 試合などの緊張感を「緩和する動き」を、バネトレ®発想で作ってみましょう。

バネトレ®を知る

バネトレ®の3ステップ

- 1, 適切な「I（アイソメトリック）」
- 2, 適切な「W（ウェーブ）」
- 3, バネトレ®を通して得られた動きと感覚を受講者のフィールドに結びつける問いかけをする

バネトレ®は「 $I \times W = B$ 」という公式で、どんな人にもバネ動作を身に付けるトレーニングです。バネ動作が身に付くと、どんな利点があるのかを学びましょう。

【1】「動きの正確さ」と「動きの勢い」の両立。

スポーツは様々な種類の競技があり、それぞれに特徴があります。

ボールを使用するもの、しないもの。相手と直接コンタクトするもの、しないもの。体操競技、飛び込み、トランポリンなど、空中での演技を求められるもの。スキーやスケートなど、氷上や雪上で行われるもの。自転車、オートバイ、自動車、ヨットなど、道具が大掛かりなもの。アーチェリー、射撃、弓道など、静止という能力が求められるもの。等です。競技の特徴を多種多様な競技ごとに挙げたらキリがありませんが、スポーツに必要な動作能力には、ある共通点が存在します。

それが「バネ動作」です。全てのスポーツの共通点のバネ動作は、スポーツに必要な、「動きの正確さと勢い」を同時に高めることが出来ます。

「動きの正確さ」を「I」を鍛えることにより高め、「動きの勢い」を「W」で高めます。

【2】スポーツの「タメ」「しなり」がわかる

スポーツが上手い人達はよく「タメ」や「しなり」という言葉を使いますが、バネトレによって、誰でもハッキリと「タメ」や「しなり」が分かるようになります。バネトレ®は、トッププレーヤーが身につけている「筋肉が引き伸ばされた感覚を、次のパフォーマンスの予感として感じ取る」能力を養います。筋肉が引き伸ばされた感覚とは、バネトレの3ステップのうち”揺り動かす”時に感じる感覚で、勢いが生まれる直前の感覚を指していて、この時の感覚を「タメ」や「しなり」と表現しています。

【3】目的に合わせて自由に強度を設定

バネトレ®は $I \times W = B$ 。たったそれだけのシンプルなトレーニングですが、カタチの作り方と揺り動かす方は自由自在、千差万別、無限に作り出せます。テンポや振り幅を変えることで、弱い強度のエクササイズから、とても強い強度のトップアスリートのトレーニングまでを自由に設定することが出来、重りを持って行ったり、複雑な揺り動かす方で行うなど、様々な応用を状況に応じて設計することで、動きのスピードを上げたい、体を柔らかくしたい、巧みな動作をスムーズに行いたいなどの目的に合った動作を設定できます。

【4】 競技練習に直結して活用

バネトレ®は、動作と、動作感覚を同時に鍛えるトレーニングです。今まで行なっていた練習をバネトレ®の目線で改善すれば、そのまま有効な練習にすることができます。競技動作で上手くいかない動作も、I×W=Bという要素で見直すことで、良い競技動作を身につけることが可能です。また、バランスボード、バランスボール、その他の器具を活用することで、より発展的な練習を設計することもできます。

【5】 発見し、気付くトレーニング

バネトレ®のシンプルな動作から、競技への発展が見えて来れば競技者としてのレベルが上がっています。バネトレ®をしながら、ハッと競技への応用に気付く回数が増えれば、レベルがどんどん上がっていきます。

【6】 全身バランスよく鍛えられる

バネトレ®は、動作の習得を目的としており、特定の筋肉を鍛えることを目的としていません。動作に必要な筋肉は全て自然と鍛えられます。

【7】 怪我しないしなやかな体を作る

バネトレ®は、筋肉の弾力を使ってトレーニングするため、弾力がある筋肉が養われます。弾力のある筋肉が怪我を防いでしなやかな動作を生み出します。

スポーツが上手い人は無意識。

「タメ」「しなり」の仕組みとは？

スポーツが上手い人の動作は、よく「タメ」や「しなり」があると言われます。しかし、それを真似てみても、何がたまっているのか分からなかったり、しなったあとどう動いて良いのかわからない人も多いでしょう。

「W」で揺り動かされた体が引っ張られた後、勢いに繋がるまで少し時差が生じます。この時差の間を「タメ」「しなり」と表現します。「タメ」と「しなり」を体験したことがない人たちには、 $I \times W = B$ を伝えて出来るようにするとスポーツの世界観が一気に変わります。また、「教わらなくても出来てしまうような上手い人たち」にとって、「タメ」「しなり」を作り出す手順は意識した経験がなく無意識の動作なのですが、バネトレ®することで、その無意識動作が分かり、より高いパフォーマンスを生み出すきっかけが生まれます。

バネの性質を知ろう

人間は機械的なバネと同じ動きができます。しなつて戻るとか、縮んで伸びるとか、バネとして機械的に動くことが出来るのです。

バネの性質をイメージしてみましょう。

まず、バネは自分から動こうとはしません。バネは、ある方向に押されたり、しならされたりした時に、元のカタチに戻ろうとして勢いが生まれます。人間もバネと同じ性質を持ちます。

人間のカラダのバネも、強いバネは速いテンポで動き、弱いバネはゆっくりのテンポで動くうえ、アイソメトリック (I) の筋肉の張りの強さ(力の入れ具合)を変えることで、強いバネにも、弱いバネにも自在に（動作の途中でも）変えることができます。

勢いのある速い動きをしたい時には、全身の張りを強くして動かし、逆にしなやかにゆっくり動かす時には、やさしい力でカタチを維持して揺り動かします。

上手く動くことができない場合は、勢いをつけたいのにカタチの維持力が弱かったり、しなやかに動きたいのにカタチの維持力が強すぎているでしょう。力の入れ具合とテンポを一致させることが、最適なバネ動作に不可欠です。

バネトレ®指導のきまり

以下の6つのポイントのすべてについてしっかり理解したうえで指導を始めてください。

【1】トレーニングの中で、出来る限り多くの気づきを与えられること

バネトレ®はシンプルなトレーニングです。応用は無限にあります。バネトレ®の基本動作の3大バネトレ®動作の中に、スポーツに必要な全ての動作感覚が含まれています。バネトレ基本動作の中で、どれだけたくさんの気づきが得られるかに的を絞って指導します。

【2】バネトレ®を競技動作へ落とし込む目的が明確なこと

バネトレ®の意義は、バネトレを実際に落とし込む「競技の目的」に向かって運動能力をアップさせることにあります。必ず「競技の目的」を明確にし、競技の目的に向けた気づきを生み出すことが出来るように指導します。

【3】常にバネトレ® 2 STEPS の重要性を伝えること

バネトレ®は「I×W=B」というシンプルなトレーニングですが、その中に、あらゆるスポーツ動作に必要な能力が含まれています。その重要性を明確に伝えてください。

【4】必ずポジティブワードを用いること

「できない」「無理」「下手」などのネガティブな言葉は、選手の可能性を失わせてしまうこともあります。指導の中でネガティブな言葉を必ずポジティブな言葉に変換して発しましょう。バネトレ®で言うポジティブワードとは、「こうしたら良くなる」「それが出来れば上達する」といった、未来の可能性に向けた具体的な方法を含む言葉のことをいいます。

【5】明確、明瞭、清潔であること

バネトレ®は、気持ちよく取り組めるように明確、明瞭である必要があります。バネトレ®トレーナーにとって「明確」「明瞭」以下の意味を指します。

明確：受講生が何をやらなければいいかが、はっきり分かること

明瞭：言葉と態度が、常に目的を持っていること

バネトレ®で何が変わる？

バネトレ®で、スポーツに必要とされる多くの能力が養われます。自分が高めたい能力を意識してバネトレを行いましょう。

テクニック

体全体を効率良く動かして、しなやかで巧みなパフォーマンスが発揮できます。

パワー

体全体の力を使って、全てパフォーマンスにつなげるので、動かしたい部位に勢いを加えることが出来るので、効率良く大きな力を発揮できるようになります。より勢いをつけられるタイミングもつかむことが出来ます。

コントロール

全身のバネ動作を感じ取り続けることで、常に自分の動きを把握でき、自分がどのように動けばよいのかコントロール出来るようになります。「タメ」「しなり」の後に、どのように揺り動かされるのかが分かるので、先読みした動作が可能になります。

スタミナ

無駄な力を使わずに効率良く動くことが出来るので、同じパフォーマンスを発揮する時にも、より楽に動くことができ、長時間動き続けることが出来ます。

スピード

カタチを止める力（I）で姿勢を維持することで、動きの準備ができるので、動きたい時に瞬発的に動くことが出来ます。動きの速さも、カタチ止める力（I）の強さで変えることが出来るので、自在にトップスピードを作り出すことが出来ます。

リズム感

動作の張りを一定にした状態で動きを感じ取り続けることで、長時間途切れることなく同じリズムで動作を続けることが出来ます。

応用力

あらゆる動作をを、自分で調節して対応することが出来るようになります。動きの仕組みを感覚に落とし込むことで、少ない情報からも自分から上達に必要な情報を見出し、成長に繋げる事が出来ます。

バネトレ®の仕組み~全身バネ動作を身につける~

バネトレ®公式「 $I \times W = B$ 」

I 正しい姿勢のカタチを止める。(基本姿勢)

W 正しい姿勢のカタチを揺り動かす。(基本動作)

I：姿勢維持

バネトレの基本は、姿勢を維持することです。「バネ動作」を行うために適した姿勢で、筋肉の張りが保たれた状態があって初めてバネ動作が可能になります。

姿勢維持能力が動きの”正確さ”を作る

スポーツの上手い人に必要な能力の一つが動きの”正確さ”です。止めたカタチを揺り動かすと正確な動作になりやすいのですが、した時、必ず元の形に戻ろうとします。カタチを止める能力が正確であれば、動きも正確になります。

《適切なIを作るために必要な3つの能力》

【1】正しい姿勢を瞬時に作る

体を正しくバネとして使うための正しい形を作りましょう。自分の姿勢がどうなっているのかを把握し、瞬時にその姿勢を作ることが大切です。また、そのときの姿勢は関節に優しいこともポイントです。

【2】正しい姿勢をキープする

正しい姿勢を作ることが出来たら、その姿勢をキープしましょう。どんな外乱にも崩れない強さで姿勢維持が出来るのが理想的です。

【3】姿勢を維持する強さを調整する

姿勢を維持することが出来たら、その姿勢を保つための力の強さの調節を身につけます。必ず「強い力」と「弱い力」のどちらでも姿勢を保てるようにしましょう。

どんな複雑な動きも姿勢維持能力から

バネトレはどんな動きにも決まった姿勢維持から始まります。同様に、あらゆるスポーツでも姿勢維持力からパフォーマンスに繋がります。基本姿勢の体の止め方を覚えて、正しい動きに繋げましょう。

W：Iを揺り動かす

「Iを揺り動かす」能力が動きの「勢い」を作る

スポーツの上手い人に必要な能力の一つが動きの「勢い」です。「勢い」とは「加速度」のことです。加速速度の速さによって、「勢いのあるショット」、「高いジャンプ」、「素早いフットワーク」などが実現できます。より勢いのある動きを実現するためには「Iを揺り動かす」能力が必要になります。最小限の動きで最大限の勢いを作る揺り動かし方が、高いパフォーマンスを生み出します。

スポーツにバネトレ®を活かすために身につけたい3つの能力

バネを感じ取る

【1】まずは弱い力でカタチを保ち、止めている部位がしなったり捻れた利するように揺り動かします。動きそのものに集中するのではなく、揺り動かした時に加わる”重さ”と、体が”ゴムのように引っ張られる感覚”を感じ取ることに集中して取り組んでください。

「ゴムのように引っ張られる」時にハリを感じ、「元のカタチに戻ろうとする」時に体のハリが減っていくように感じます。ゴムのように引っ張られている感覚を「タメ」と感じ、そのときに「しなり」ます。

一定のリズムで動かす

【2】揺り動かす動作ができれば、一定のリズムに合わせて、バネ動作を継続してみましょう。カタチを維持する力は一定のまま、最小限の動かす動作で、揺り動かすことでリズムを取ります。

テンポを自在に変化させる

【3】次は、テンポ・振り幅・勢いを変えてみましょう。姿勢維持の力の強弱によって揺り動かされる振り幅やテンポが変化します。姿勢維持の力（体の張り）のコントロールがポイントです。

強度を設定する

バネトレ®は、上手さや強さ、目的に応じて、自在に強度を設定できる！

バネトレ®はシンプルなトレーニングプログラムですが、その応用は自由自在。健康づくりのエクササイズから、トップアスリートのトレーニングまで、強度を自由に変えることが出来ます。動きのスピードを上げたい、体を柔らかくしたいなどの目的に合わせた強度を設定することも可能です。あなたの目的に合わせた最適なバネトレを行いましょう。

テンポを変える

同じ動作のバネトレを行ったとしても、動きのテンポを変えるだけで強度が大きく変わります。速い動作で行うためには、カタチを維持する強さ（I）を強くし、より激しく揺り動かす（W）必要があります。パフォーマンスに必要なパワーが身につきます。また、遅いテンポで行うと、優しい力で上手な動き方を身につけることができ、筋肉の張りをほぐすこともできます。

振り幅を変える

バネトレの振り幅を変えることによっても、運動強度が大きく変化します。テンポを維持する中で、より広い振り幅で行うときは、しなやかさにパワフルさを加えなければバネ動作が出来ません。狭い振り幅にすると強度が下がりますので、バネトレの感覚を丁寧に習得するときに役立ちます。

ウェイトを変える

同じ動作のバネトレでも、重りを持つなど、重さの変化を与えると、ウェイトの変化によって、運動強度が変化します。「からだ各部の重さを感じ取る」という、重要な要素をより正確に行うことができます。

つまり、「テンポを速く、振り幅を大きく、ウェイトを付ける」ことで運動強度を最大にできます。

カタチ(姿勢)・揺り動かし方を変える

同じ動作のバネトレでも、手をより遠くに伸ばしたり、揺り動かす方向を変えることで、目的に合わせたより巧みな動きを身につけることができますようになります。また、複数のパターンやテンポなどを組み合わせることで、より複雑な動きを行える巧みさや、コントロール能力が養えるため、自分の競技の実践的な動作により近いバネトレを行ない、競技を連想させる動作をバネトレに落とし込みながら、運動強度を最適化したトレーニングを組み立てましょう。

バネトレ®する

自分の体を使ってバネトレ®を体験してみましょう。バネトレ®をどれくらい自然にできるかによって、現状の運動能力レベルも分かります。

- 1 ベーシックジャンプ
- 2 ツイスト
- 3 昆布
- 4 羽ばたきジャンプ
- 5 サタデーナイトジャンプ
- 6 腕立てジャンプ
- 7 脚ドリブル
- 8 ハンモック

バネトレ基本パターン1 ベーシックジャンプ

○やり方

EP：直立姿勢から、目線を変えずに両膝、股関節を曲げ、踵を上げつま先立ちになる。

S&B：両腕を振る重さを利用してEPを上下に揺り動かす。

○ベーシックジャンプの目的

ベーシックジャンプは全てのバネ動作の基本です。体の重さを感じ取り、それを利用した躍動的で効率の良い動作、リズム良く動く感覚、動きのインパクトのタイミングを身に付けます。

○ポイント

EPが確実に出来るまで妥協せずに作り上げます。第三者が押し込むことでバネになる感覚を用いると分かりやすくなります。

✕間違った動作例

曲げた脚を力で伸ばして跳ぼうとする。

腕のタイミングが逆になる。

○応用パターン

▷四股ジャンプ

つま先をやや外向きに開き、膝と股関節が 90°になるように曲げた状態で、腕の重さを利用して連続ジャンプする。

▷ランジジャンプ

深いランジ姿勢で、腕の重さを利用して連続してジャンプする。

▷片足ジャンプ ベーシックジャンプを片足で行う。

バネトレ基本パターン2 プロペラ

○やり方

EP：直立姿勢から両腕を真横に伸ばし、両足は肩幅に開く。

S&B：胴体をねじらず固定したまま、脚で地面を蹴るようにして左右の回転方向に交互に腰を回して、腕で前に風を送るようにする。

○ツイストの目的

多くのスポーツに必要な回転方向の勢いの付け方を見につけます。テニス・ゴルフのショットなどに安定して勢いをつけられるようになります。

○ポイント

胸とおへそが同じ方向を向くように胴体を固定し、脚で体全体を回転方向に揺り動かす。左右に揺り動かされた胴体が元の位置に戻ろうとするタイミングに、ほんの少し腰を反対方向に切るように動かす。

✕間違った動作例

足腰と、上半身が、左右正反対に向いてしまっている

後ろ方向に勢いが付いてしまっている

回す時に腕が下がったり曲がったりしてしまう。

○応用パターン

▷下向きプロペラ

プロペラの基本パターンから、股関節をおり、上体が前に倒れた状態から振り回す。

▷上向きプロペラ

プロペラの基本パターンから、胸を斜め上に向け、上体が少し後ろに反らされた姿勢で左右に振り回す。

▷プロペラジャンプ

プロペラの基本パターンの動作からタイミングよく跳び上がる。

バネトレ基本パターン3 昆布

○やり方

EP：腕を体の真上に上げ、足を腰幅に開き、地面から垂直に一直線を作り、膝を曲げ腰を落とす。

S&B：腕全体が前後に大きく揺り動かされるように、脚で地面を前後に蹴る 腕で前方向に風を送るように勢いをつける。

○目的

ボール投げの感覚や、水泳のドルフィンキック、ダンスの柔軟性にも役立ちます。また、肩の柔軟性を上げ、同時に強化も可能です。する事が出来る。

○ポイント

体全体が一本の棒であるように姿勢維持し、脚で地面を蹴る小さな動きで、指先の末端が大きく動くようにする。手首の力が弱いと手首ばかりが動いて全身のしなりにならないので注意が必要。

✕間違った動作例

腕の前後動作と、足腰の前後動作が逆の動きになってしまう。

腕を自分で動かしてまう。

手首が動きすぎてしまう。ボディが動きすぎてしまう。

○応用パターン

▷交互昆布：昆布の基本パターンから、左右の腕が交互に前後するように揺り動かす。

▷左右昆布：昆布の基本パターンの姿勢から、足で地面を左右に蹴るようにして、右または左に風を送るように勢いをつける。

▷昆布ジャンプ：昆布の基本パターンから、勢いのついている方向(前また は後)にタイミング良く跳び、その方向に移動する。

バネトレ基本パターン4 羽ばたきジャンプ

○やり方

EP：直立姿勢から両腕を真横に伸ばし、両足は腰幅に開く。

S&B：ベーシックジャンプを組み合わせ、体の中心から、腕全体が大きく上下するように揺り動かす。

○目的

バスケットボールのドリブルや、バレーボールのレシーブなどにも繋がります。

○ポイント

肩の力が強すぎるとこちなくい動きになってしまう。

体の中心の小さな動きで指先までを大きく動かす

腕が上下に動くタイミングを感じ取り、腕が下の時に、重心が下にあるようにする。

✕間違った動作例

手首がグニャグニャで、腕全体の動きが小さい

地面を踏んでいる時に腕が上で、跳び上がっている時に腕が下にある。

○応用パターン

▷羽ばたきツイスト

腕を前後に伸ばして行う羽ばたきジャンプ

バネトレ基本パターン5 サタデーナイトジャンプ

○やり方

EP：ベーシックジャンプの姿勢で、腰から上の姿勢を変えずに股関節から下を右または左に向ける。
S&B 空中で股関節を左右に回す。着地は、左右交互に着地する。

○目的

体の重さが軽く感じた時に動きを加えることを身につける。股関節の動きの自由度が高くなることで、あらゆるスポーツのボディコントロール能力が養われる。

○ポイント

腰から下半身を回したり、足先で動かさないように注意する。出来るだけ少ない力で左右に動かす。

✕間違った動作例

胴体がねじれてしまう。着地の位置が左右に動いてしまう。つま先の位置が前後してしまう。

○応用パターン

▷ガニウチジャンプ

足を股関節から外に開き、がに股の状態から、空中で内股にする。

▷空中ガニウチ

がに股(または内股)で跳んだ時に何回がに股、内股を繰り返すことができるかチャレンジする。

▷片足ガニウチ

片足でガニウチジャンプを繰り返す。

バネトレ基本パターン6 腕立てジャンプ

○やり方

EP：腕立て伏せの姿勢で、頭からつま先までを一直線にして止める。

S&B：反動をつけて、弾むように上下に跳ねる。

○目的

体全体の固定力と、全体の動きの繋がりを感じ取る能力を養う。いわゆるボディの強化。

○ポイント

ボールを弾ませる感覚で、体が元の位置に戻ってくる感覚を感じ取る。

足で地面を蹴ろうとせず、最初のカタチを維持しようとしている結果、足が浮いてしまうように行う。

✕間違った動作例

腰を上下に動かしてしまう。

だんだん腰の位置が高くなったり、低くなったりしてしまう。

膝の曲げ伸ばしで跳ねてしまう。

○応用パターン

▷開脚腕立てジャンプ

腕立て伏せの姿勢から、足を約 45°外に開いた状態で腕立てジャンプを行う。腰が上がってしまわないように注意すること。

▷ひねり腕立てジャンプ

真っ直ぐの状態の腕立てジャンプから、空中で足の位置を左右入れ替え、クロスした状態で着地、そこからまた足を浮かし、真っ直ぐの状態に戻り、反対にクロスする動作を繰り返す。

▷フロッグジャンプ

手足を肩幅よりも大きく広げ、膝・肘を曲げた状態で、体の中心を上下に揺り動かし、腕と足をどちらも揺り動かされるようにして跳ねる。腕と足が同時に均等な高さを跳べるように繰り返す。

バネトレ基本パターン7 脚ドリブル

○やり方

EP：直立姿勢から、片足を前(または横、後)に上げて、その位置で止めておく力を維持する。

S&B：手を使って足をボールのように押して、自然に戻るタイミングで跳ねる。

○目的

揺り動かされるタイミングを強く感じ取る能力が身につく。片足を振り上げたジャンプなどの感覚をつけるのに役立つ。前、横、後ろと3方向に揺り動かすことで、自在に動きをコントロール出来るようになる。

○ポイント

押した膝が戻って来るタイミングを慎重に感じ取る。

✕間違った動作例

足を上下に動かしてしまう。体は上下に動いているのに足が上下に動かない。足先だけが動いてしまう。

○応用パターン

▷膝下脚ドリブル

膝を少し曲げ、股関節と膝関節が同時に動くように揺り動かす。足先が円を描くようにする。

▷連続脚ドリブル

脚ドリブルを、前→横→後→横と、1回ずつ方向を変えて揺り動かし続ける。

バネトレ基本パターン8 ハンモック

○やり方

EP：仰向け姿勢から上体を起こし、足を浮かして軽く膝を曲げ、腕を前に伸ばし、V字腹筋のカタチを維持する。

S&B：上半身、足、腕を全て使って、重さを地面の方に加えるようにして、ボディが、引き伸ばされて戻ってくるように揺り動かす。

○目的

ボディを中心に体全体の使い方を全身の動きに繋げる感覚を身に付けるバネトレ。一見難しそうな動作が簡単に出来る体験ができる。タイミングを感じ取ることが、躍動的な動作に繋がることになる。

○ポイント

ボディが引き伸ばされる時に体の重さを感じ取り、元のカタチに戻ろうとする時に軽くなるよう感覚を感じ取って、跳ね上がるタイミングをつかむ。全身をリズム良く動かす。

✕間違った動作例

腹筋を縮めるように動かし続ける。上半身と下半身が均等に引き伸ばされていない。テンポが一定にならない。

○応用パターン

▷ひねりハンモック

V字腹筋の姿勢から、足と上体を左右別の方向にひねった状態から、体を揺り動かす。

▷ハンモッククラップ

手足を広げたて揺り動かし、タイミング良く両手両脚を叩くように閉じる。

▷ハンモックジャンプ

軽く感じるタイミングで体全体をジャンプさせる。

バネトレ®から見る運動能力評価

バネトレ®の完成度を指標にして、運動の上手さ(センス)を分類・評価することができます。

a.姿勢維持能力(アイソメトリック：正しい姿勢維持ができているか)

あらゆる動作の基本となる「カタチの止め方」が正しくできているかどうか。「カタチの止め方」が動きの「正確さ」「精密さ」を作ります。どんな上手な動作のためにも必ず必要な能力で、この能力が高い選手は常に安定したパフォーマンスを行えます。

b.動きの巧みさ(ウェーブ：効率の良い動きかどうか)

正しい揺り動かし方で、無駄な力を使わずに体を揺り動かしているかどうか。最小限の力のウェーブから、大きく勢いのある動きを作る能力を評価します。この能力が高い選手はスムーズかつ高いパフォーマンスを発揮することができます。

c.バネの強さ(テンポ変化や、ウェイト変化に対応できるか)

速いテンポの動きや、重りを持った状態に合わせて、バネ動作が出来るかどうか。速いテンポや、重りを持ったバネトレには、それに合わせた強い力やリズムが必要なので、この能力が高い選手はより強く、より速いパフォーマンスを発揮したり、道具を用いたプレーの巧みさの指標ともなります。

d.持久力(長時間動作の質を落とさずに続けられるか)

バネトレを、長時間同じテンポ、同じ振り幅で続けることが出来るかどうか。動きの無駄を省き、効率の良い動きを続けることで同じ動きも長時間継続して続けることができます。また、疲労に合わせてカタチを止める力を調整する能力も必要になります。この能力が高い選手は高いパフォーマンスを長時間継続して発揮することができます。

e.コントロール能力(パターンに合わせて動きを調節できるかどうか)

動作の幅やテンポ、または動作の質を瞬時に変えて動き続けることが出来るかどうか。進行方向や移動距離を組み合わせたバネトレや、あるパターンを与えて正確に続けられるかを評価します。この能力が高い選手は、場面に応じて、臨機応変に必要なパフォーマンスを発揮することができます。

f.応用動作対応能力(複雑な動きに対応できるかどうか)

より複雑な動きや、複数のパターンを組み合わせたバネトレを正しく行えるかどうか。基本パターンのバネトレから、動きを理解して動きに変換する能力を評価します。速やかに対応出来る練習を繰り返すことで、イレギュラーな出来事に対応出来る能力を養います。

g.気づき力(上達のポイントに自ら気づき上達出来るかどうか)

「 $I \times W = B$ 」というシンプルなトレーニングをするなかで、自らの競技にどのように役立つかを気付く能力。この能力を養うことで、自分の上達に必要なポイントを、どんな情報からも得られる能力が身に付きます。この「気づき力」は、バネトレで最も重要な要素です。

バネトレ®ファミリー

バネトレ®は、テンポや振り幅を変化させると、まったく違う生理作用を発揮します。6種類に分類することで、ウォームアップから、強化トレーニング、競技の技術力アップ、クールダウンまでをバネトレ®で構成することができます。

どんなテンポや振り幅で、生体にどんな作用が生まれるのかを学びましょう。

極めて遅い速度で、極めてやさしくバネトレ®を行うと、休息中に偏った体のバランスを整えることができます。これをバネトレ®リセットといいます。

負荷を少なく、可動域を大きくしたバネトレ®を行うと、血液循環を促し、体温を上げ、関節可動域を増やします。これをバネトレ®サーキュレーションといいます。

バネトレ®の姿勢維持能力はバランス能力を高めます。また、動的なバランスも体のバネを使った実践的なトレーニングとしてバネトレ®が機能します。これをバネトレ®バランスといいます。

跳ねたり、しなったり、これぞバネトレ®という動作を行いながら、動きの強化、パフォーマンスの向上を目指すのが、バネトレ®リバウンドアクションです。

競技の分析や個々の選手の動作の分析から、必要なバネトレ®をここにオーダーメイドでデザインする時生まれたバネトレ®を、バネトレ®インディビジュアルといいます。

リセットよりも早く、サーキュレーションよりも遅い速度でバネトレ®を行うと、循環を促しながらリラックスする効果があります。練習終了後に行うと、翌日に疲れを残さず、回復を早めます。これをバネトレ®リラックスといいます。

最後に

バネトレ®は、スポーツの悩みを解決するトレーニングです。バネの能力を身に付け、鍛えることで、動作を知覚・制御して、予知的に組み立てる能力まで発展し、常にバネトレ®の動きから競技の気づきを得る事で、トレーニングが直接競技の練習として機能することが出来るからです。

今までの全てのトレーニングに効果がありますが、全てを行っている猶予はありません。そこでバネトレ®が、それぞれのトレーニングを内包することで、トレーニングの効率化を図ります。

トレーニングの目的に最短のバネトレ®を設計してリードするのがバネトレ®ベーシックトレーナーの役割です。

みなさんが、その役割を存分に果たして、みなさんからバネトレ®を伝えられた人たちがパッと明るい笑顔になっている姿を想像してワクワクします。

これからは「スポーツの悩みを解決する」という使命を持った仲間としてご一緒出来ることが嬉しいです。疑問や不安があるときは、いつでも戻って来て下さい。

みなさんのフィールドにいつてらっしゃい！！

バネトレ®ベーシックアカデミー校長 池上信三

