

THE CrossFit LEVEL 1 TRAINING GUIDE

このクロスフィットレベル1トレーニングガイドは、2002 年からクロスフィットの CEO 兼創設者であるグレッグ・グラスマンコーチが中心となり執筆した「クロスフィットジャーナル」の中からクロスフィットの基本動作と方法論について書かれた記事を1つにまとめたものです。レベル1修了コースとは、クロスフィットの基盤となるセミナーであり、これまでに何千人もの方々がこのコースを受講し、クロスフィットトレーナーとしての新たな門出を切ってきました。

このガイドは、レベル1コースと組み合わせて使用されることでコース受講者の知識とトレーナーとしての能力を向上することを目的としています。そして、それは同時にレベル1コースでのテストへの準備となります。このガイドの内容はトレーナーとして必須とされる知識を記載したものであり、指導をする上での膨大な知識のすべてを網羅している訳ではありません。テストを通過するために必要な知識の大部分はこのガイドに記載されていますが、テストには 2 日間のコース内で学ぶ内容も含まれます。

なお、現在のコースの実施内容に沿うように、そして読者に十分な文脈を提供することでより充実した教材となるように、このガイドに収録されている記事には多少の変更が加えられています。原本の内容はクロスフィットジャーナルとしてオンラインで参照することができます。本ガイド内のリンク(青色で表示)をご利用ください。

CrossFit 主催の CrossFit レベル 1 認定コース以外のセミナーを受講しても、「CrossFit」トレーナーの資格を得ることはできません。公式イベントは [CrossFit.com](https://crossfit.com) で確認して登録手続きにお進みください。

い。ご質問がある場合は、seminars@crossfit.com までメールにてお問い合わせください。トレーナー個人の 公式資格の有無を確認するには、[トレーナー名簿](#)をご覧ください。

アフィリエイトになるために、またはレベル 1 認定コースを受講するための必須または導入コースとして、アフィリエイトやその他フィットネス企業が提供するコースを受講する必要という内容は詐欺であり、事実ではありません。そのような個人または団体を見つけた場合、iptheft@crossfit.com までご報告ください。

THE CrossFit LEVEL 1 TRAINING GUIDE

目次

方法論	3	9 種類の基本動作のまとめ	95
クロスフィットとは?	3	エアスクワット	96
ファンデーション(基礎)	5	フロントスクワット	97
フィットネスとは?(パート1)	15	オーバーヘッドスクワット	98
フィットネスとは?(パート2)	26	ショルダープレス	99
クロスフィットによるフィットネスと健康の定義	26	プッシュプレス	100
テクニック	29	プッシュジャーク	101
閾値トレーニング	29	デッドリフト	102
栄養:代謝異常の予防	30	スモウデッドリフトハイプル	103
グリセミック指数	32	メディシンボールクリーン	104
ゾーンダイエットの食事プラン	35	トレーナーガイダンス	105
クロスフィットの代表的なブロック規定とその調整	45	責任あるトレーニング	105
病気の予防	47	指導をする上でのバーチュオシティの向上	110
最善のパフォーマンスを発揮するために	47	基本、バーチュオシティ、習得:	
サプリメント	48	クロスフィットトレーナーに宛てた手紙	117
「ガールズワークアウト」のスケーリング	56	プロフェッショナルトレーニング	119
動作	60	プロフェッショナルトレーニングのためのスケーリング	121
アスリートのための解剖学と生理学の知識	60	クロスフィットレベル 1 トレーナーのライセンス契約概要	124
スクワットクリニック	63	参加者ハンドブック概要	
オーバーヘッドスクワット	71	バージョン 7.2	126
ショルダープレス、プッシュプレス、プッシュジャーク	78		
デッドリフト	82		
メディシンボールクリーン	87		
GHD シットアップ	92		

クロスフィットとは？

2007年4月初版発行

クロスフィットの目的、トレーニング処方、方法論、導入、応用はそれぞれが個々として独特であるとともに、これらすべてを総括することは、クロスフィットを定義する上でとても重要です。そして、これらを理解することは、このプログラムを様々な運動分野に効果的に応用するための手段となります。

目的

当初からクロスフィットの目的とは幅広く基礎的で包括的なフィットネスを形成することでした。私たちは参加者が未知的な状況下における不測の事態に対して最適に準備することのできるプログラムを作り上げようと努力してきました。そして、クロスフィットは様々なスポーツや身体的要求を観察することでどのような身体能力、そして適応力がより幅広い運動分野においてのパフォーマンス向上につながるのか探究してきました。その結果、そのような能力とはまさにすべてのスポーツに共通して求められる身体能力、そして適応力であるという論理的な結論に達しました。つまり、クロスフィットの専門とは、「ある1つの分野においてのみ通用する専門家にはならない」ということなのです。

トレーニングの処方方法

クロスフィットとは「高い運動強度で実施する様々な実用的動作」と定義することができます。そして、これがクロスフィットトレーニングの処方方法となります。実用的動作とはすべての動作に共通する運動機能動員パターンを共有する動作のことです。すなわち、これはこれらの動作が体幹部から末端部への筋肉の波状収縮の原則に従って行われる複数の関節を用いた複合動作であることを意味しています。このような実用的動作を行うことは人間にとって自然であり、高い効率で効果的に身体を動かす、または物体を移動させるために必要不可欠です。このような数ある実用的動作の特徴の中でその重要性が「重い物体を長距離、素早く移動させる能力」に勝るものは存在しません。この3つの要素(重さ、距離、速度)がともない、はじめて実用的動作は大きなパワーを生み出すことのできる動作となります。そして、運動強度とはまさにパワーと定義することができ、この運動強度こそが好ましい改善を最大限に得るために必要不可欠な要素であるのです。プログラムによりもたらされる刺激の幅と深さが身体に与える改善の幅と深さを決定づけます。そして、これがクロスフィットトレーニングの処方において、動作と同様に運動強度が様々なにされる理由です。私たちは未知的状

況下における不測の身体的要求に対応することのできる身体能力とは、予測可能で決まりきったルーチン的なプログラムでは手に入れることはできないと確信しています。

方法論

クロスフィットの方法論はすべて経験に基づいています。フィットネスプログラムを評価する上で最も重要な要素は、その安全性、有効性(効果の有無)、効率性(改善の速度)です。そして、これらは計測可能、観察可能、反復可能なデータに基づいていなければなりません。私たちはこのようなフィットネスを「実証に基づくフィットネス」と呼んでいます。クロスフィットの方法論はインターネットを用いることで、そのトレーニング方法、結果データ、批評を公表することにより成り立っています。基本的にクロスフィットとはオープンソースであり、オンライン上でのコミュニティに参加しているコーチ、アスリート、トレーナーたちが自発的に協力し合い、共同で作上げたものです。そして経験に基づくだけでなく、臨時的にもその成果を証明することができます。このようにクロスフィットとは人々のコミュニティにより発展してきたプログラムなのです。

導入方法

クロスフィットとは「フィットネスのスポーツ」と簡易的に表現することができます。そして、まさにこれが導入方法です。私たちは仲間意識、競争性、スポーツやゲームの楽しさといった要素を取り入れることによって、他の方法では達成することのできない運動強度でワークアウトを実施できることを学びました。後に同僚となったジェフ・クーパー氏は「スポーツで負けることは死ぬことよりも恐ろしい。」と表現していました。実際に私たちは、アスリートが得点のために全力を尽くす姿を間近で見ました。クロスフィットでは、ホワイトボードを掲示板として用いることにより、ワークアウトの結果を正確に記録します。さらに、パフォーマンスを評価するためのルールとスタンダード(動作基準)を設定することにより、アスリートのモチベーションを向上させるだけでなく、すべてのワークアウトにおける相対的で絶対的なパフォーマンス指標を把握することが可能になりました。このデータにはアスリートのモチベーションを向上させる以上の重要な価値があります。

適応性

実証に基づくフィットネス、パフォーマンスデータの公表、他の分野で活躍する数多くのコーチと協力してのプログラムの

クロスフィットとは? [続き](#)

開発、オープンソースへの妥協しない決意は、同時に重要な教訓を私たちに与えました。それは、クロスフィットプログラムによりもたらすことのできる身体の適応性、すなわち改善とは精密かつ正確に把握することができるということです。そして、これらのデータをもとに私たちはクロスフィットによって「広範囲の時間域、運動域における仕事遂行能力」が改善されることを発見しました。（「[What is Fitness? \(Part 2\)](#)」の記事を参照）これはクロスフィットにとって重要な発見であり、私たちがプログラミングへのさらなる努力をしていくきっかけとなりました。広範囲における仕事遂行能力の向上とは、幅広く基礎的で包括的なフィットネスプログラムを形成するというクロスフィットの当初の目標を支持すると同時に、クロスフィットが数多くのスポーツで求められる身体的要求を満たしていることを意味しています。様々なスポーツ、運動分野のトレーニングとしてクロスフィットが深く浸透していることからそれは理解することができます。私たちは仕事遂行能力の向上をパフォーマンスの改善を評価するための最も重要な指標とし、 $VO_2 \text{ max}$ (最大酸素消費量)、乳酸閾値、身体組成、さらには筋力、柔軟性などについては関連性はあるが派生的な指標であるとみなします。これは私たちが仕事遂行能力と引き換えに、その他のフィットネス指標の改善を図ることが決してないことを意味しています。

結論

2001 年より始まったワークアウトを毎日、インターネット上に公表するというクロスフィットのささやかな試みは、現在では人間のパフォーマンスが数多くの様々なワークアウトにより測定され、その結果が公表されるコミュニティへと進化を遂げました。クロスフィットはオープンソースの情報源であり、そこでは誰もがフィットネスプログラム、そしてそれにより獲得することのできるフィットネスを公表することができます。同時にクロスフィットとはコーチ、トレーナー、アスリートたちが共に人間のパフォーマンスを最大限に向上させるための科学を探究していく場であるのです。

「クロスフィットは高い運動強度で行われる様々な実用的なワークアウトと負荷、動作可動域、運動、パワー、仕事、動作軌道、柔軟性、スピード、そして関連するすべての代謝機能を単一の数値、通常は時間の概念と結びつけることでスポーツとすることに成功した。このフィットネスのスポーツにおいて、我々の右に出る者はいない。」

—グラスマンコーチ



ファンデーション(基礎)



2002 年 4 月初版発行

クロスフィットとはコア・ストレンクス&コンディショニングプログラムです。可能な限り広範囲の身体能力に刺激を与え、改善することを目的としています。クロスフィットは限られた身体能力を改善するための専門的なフィットネスプログラムではなく、10 種類の基礎的的身体能力すべてを最大限に向上することを目的としたプログラムです。10種類の基礎的的身体能力とは心肺持久力、スタミナ、筋力、柔軟性、パワー、スピード、連動性、俊敏性、バランス、正確性です。

クロスフィットとは、あらゆる身体的要求に対応することのできる身体能力の育成を目的として発展してきました。私たちのアスリートは無作為に与えられる数多くの様々な身体的要求に最善の対応ができるようにトレーニングをしています。このようなフィットネスとは包括的な身体能力を必要とする軍隊、消防、警察、そして数多くのスポーツにおいて要求されます。そして、クロスフィットはまさにこのような分野でその有効性を証明してきました。

このような幅広い分野における総合的なフィットネスを形成すること以外のクロスフィットプログラムの特徴として、最大限に引き起こされる神経内分泌反応、パワーの改善、様々な動作を用いたクロストレーニングの実施、実用的動作

ファンデーション(基礎) 続き

を用いた継続的なトレーニングと練習の実施、適切な食事法などが挙げられます。

私たちのアスリートは自転車、ランニング、水泳、ロウイングの動作を用いて短距離、中距離、長距離でのトレーニングを実施します。これにより3種類の主要代謝経路すべてに刺激を与え、それらを向上することができます。

そして、クロスフィットではジムナスティックの初歩的な動作から高度な動作に至るまでトレーニングに取り入れられています。これにより、身体を静的に維持した状態と動的に動かしている状態での身体操作、さらには体重比での相対筋力および柔軟性を最大限に高めることができます。また、私たちはオリンピックウエイトリフティングを用いたトレーニングに

「驚嘆すべきは運動強度であり、運動量ではない。」

— グラスマンコーチ

も重点を置いています。このスポーツはアスリートの瞬発的なパワーの改善、物体の操作、そしてすべての動作を行う上で重要となる運動機能動員パターンへの習得にとっても効果的です。最後にクロスフィットではアスリートに自分自身のフィットネスを表現、応用する場として様々なスポーツに取り組むことを推奨しています。

有効的なアプローチ

世界中の一般的なジム、ヘルスクラブでは目的とする筋肉を単一的(アイソレーション)に鍛え、長時間の有酸素運動をすることが定番となっています。多くのフィットネストレーナー、そして関連雑誌で形成されるフィットネス業界はラテラルレイズ、カール、レッグエクステンション、シットアップなどを20~40分間のエアロバイクやトレッドミル上での運動と組み合わせることが最善のフィットネスに到達する方法だと世間を信じ込ませてきました。一方、クロスフィットでは主に複合動作が用いられ、心肺機能に刺激を与える短時間のトレーニングが高い運動強度で行われます。私たちはラテラルレイズをプッシュプレスに、カールをプルアップに、レッグエクステンションをスクワットに変更しました。そして、ランニングなどの運動を長距離の代わりに短距離で5~6セット行います。そ

の理由は、実用的動作と高い運動強度とは、人々が望むすべてのフィットネスの成果を最大限に得る上で最も効果的であるからです。これは単なる私たちの個人的意見ではありません。科学的に立証された事実です。しかし、現在においても、さほど効果の上がらない筋肉を単一的に鍛え、長時間の有酸素運動を実施する旧来の方法が世間一般に用いられているのが現状です。私たちのアプローチは大学の強豪スポーツチームやプロスポーツで行われている優れたトレーニングプログラムと同様です。クロスフィットは、このような最先端の指導方法をより多くの一般の人々、そしてアスリートに提供していくために常に努力しています。

私でもできますか？

もちろんです！あなたに必要な身体能力とはオリンピック選手とその度合いは異なりますが種類は同じです。世界最高峰で活躍するアスリートから私たちの祖父母に至るまでパワー、スピード、筋力、心肺持久力、柔軟性、スタミナ、運動性、俊敏性、バランス、正確性を改善することは同様に非常に重要です。驚くべきことは、オリンピック選手やプロアスリートに最善の成果をもたらすことができるトレーニング方法が、高齢者にも同様に最善の成果をもたらすことができるという真実です。もちろん、オリンピックのスキー代表選手と同じウエイト負荷で高齢者にスクワットをさせることはできません。しかし、両者にとってスクワットという動作が必要であるという点では変わりはありません。事実、スクワットとは機能的に自立した生活を送るため、そしてフィットネスを向上する上でも必要不可欠な動作です。しかし、この動作は人間にとって普遍的な価値があり、必須な動作であるにも関わらず、スポーツ選手のみに指導がなされ、一般の人が指導を受ける機会がほとんどない動作の一例だと言えます。これはまさに悲劇です。しかし、クロスフィットでは妥協のない徹底した指導とそのアスリートの能力に合わせた負荷の調節により、プロのコーチが優秀なスポーツ選手のみにしか指導する機会がなかったこのような動作を安全性と最善の成果を求める一般人に提供することに成功しました。

どのような人がクロスフィットを通じて成果を得ることができますか？

今までに数多くのプロ選手と優れたアスリートがクロスフィットプログラムを採用してきました。プロボクシング、自転車、サーフィン、スキー、テニス、トライアスロンなどの競技で活躍するトップクラスのスポーツ選手がクロスフィットを通じてコア・ストレングスを強化し、コンディショニングを行ってきました。しかし、彼らだけではありません。クロスフィットは運動不足の人、肥満症の人、病弱な人、高齢者にも同様のトレーニング方法を用いることでアスリートと同様に成果を与えることができることを確認してきました。このように身体能力の程度が異なるグループにも同様に成果を与えることを私

ファンデーション(基礎) 続き

たちは「ブラケティング」と呼んでいます。クロスフィットプログラムがオリンピックのスキー選手、肥満症の人、運動不足の主婦にも成果を与えることができるのであれば、あなたも当然成果を得ることができます。

あなたの現在のトレーニングプログラムは？

現在、あなたの毎日のトレーニングが前述のフィットネス雑誌やジムで一般的に行われるような運動だったとしても落胆しないでください。どのような運動でもまったくしないよりはましです。決して時間を無駄にしてきた訳ではありません。実際にあなたが行ってきた有酸素運動はフィットネスには必要不可欠な基礎であり、単一的なアイソレーション動作はある程度筋力を向上させる役に立ってきたはず。あなたと同じような人はたくさんいるので心配しないでください。その中にはコア・ストレンクスとコンディショニングが痛ましいほど不足している世界トップレベルのアスリートも何人かいました。信じがたいことですが、世界的な成功を収めてきた優秀なアスリートであっても彼らの潜在的な能力の限界からほど遠い状態であると言えます。なぜなら、彼らが私たちの最先端の指導方法による恩恵をまだ受けていないからです。

コア・ストレンクス&コンディショニングプログラムとは？

クロスフィットがコア・ストレンクス&コンディショニングプログラムと呼ばれる理由は2つあります。1つ目の理由は、私たちが改善することを目的とするフィットネスがすべての運動の基礎となるということです。大学の専攻における必須科目が「コア・カリキュラム」と呼ばれているのと同様に、私が求めるフィットネスが誰にとっても必須であることを意味しています。2つ目の理由は、「コア」という言葉が何かの中心を意味するように、クロスフィットが身体を中心、すなわち体幹部を鍛えるプログラムであるということです。私たちの行う

トレーニングの大部分は、主要な身体の機能的体軸、股関節の屈曲伸展、そして胴体部が中心となります。このようなコア・ストレンクスとコンディショニングが最重要視される理由は、アスリートが卓越したパフォーマンスを発揮するために力強い股関節の伸展運動が必要不可欠であり、この能力だけでも十分であると言えるほどの重要性を持つためです。私たちは今まで、股関節を力強く伸展する能力を持たないアスリートが運動において高いパフォーマンスを発揮することができないという現実を見てきました。それとは逆に、この能力に優れたアスリートの大部分が高いパフォーマンスを発揮するのを見てきました。これはランニング、ジャンプ、パンチ、スローイングなどの動作はすべてコア、すなわち体幹部から開始されることを考えれば容易に理解することができます。このようにクロスフィットでは、アスリートを外側から内側へ鍛えます。このようなトレーニングは、アスリートが効率的に実用的動作を行うための鍵である体幹部から末端部への筋肉の動員パターンを習得するためにとっても効果的です。

アスリートになることなく最善の健康を手に入れることはできますか？

答えは「いいえ」です。アスリートは、そうでない人に比べて加齢や病気から自分を守る能力に優れています。例えば、アスリートである 80 歳の男性は、運動していない 25 歳の男性よりも身体能力が高いと言えます。もし、あなたが筋力は健康にとって重要でないと考えるのであれば、筋力の衰えが多くの人々に介護施設での生活を余儀なくする要因であるということを考慮する必要があります。アスリートは運動をしない人に比べて骨密度が高く、免疫力に優れ、冠動脈性心疾患が少なく、脳卒中と癌発症の確率が低く、さらにはうつ病にもなりにくいという数多くの利点があるのです。



ファンデーション(基礎) 続き

アスリートとは？

メリアム・ウェブスター辞典ではアスリートとは「筋力、俊敏性、スタミナを必要とする運動、スポーツ、試合に長けた人物」と定義されています。

クロスフィットのアスリートの定義はさらに範囲が限定され、「筋力、パワー、バランス、俊敏性、柔軟性、耐久力に長けた人物」のとなります。そして、クロスフィットでは「フィットネス」、「健康」、「アスリートであること」は重なり合って存在すると考えられ、多くの場合は同様のものとしてみなされま

アスリートになることなく健康でいることはできますか？

そのためには、かなりの幸運が必要です。頻繁に同様の質問をされますが、フィットネス、ウェルネス、病気とはすべて同じ健康という身体の状態を測定するための基準です。そして、数多く存在する測定可能な指標はすべて病気(異常)、ウェルネス(正常)、フィットネス(より良好)へと続く同一線上に

「400m走、2,000mロウイング、スクワット、デッドリフト、ベンチプレス、プルアップ、ディップス、これらすべての能力を大幅に改善することは、より圧倒的な強さを誇るアスリートの形成を意味する。」

- グラスマンコーチ



順に並べることができるのです。これら指標には血圧、コレステロール、心拍数、体脂肪、筋肉量、柔軟性、筋力などが含まれます。すべての身体機能には病的、正常、良好な状態が存在し、一般的に優秀なアスリートの指標は良好な状態を示します。このような理由から、クロスフィットはフィットネスと健康とは同一のものであると考えます。(参照:「フィットネスとは?」) 医療関係者は患者の健康維持のために副作用の可能性のある薬品投与、手術を施行するのに対し、クロスフィットトレーナーはより良い結果を副作用ではなく、副恩恵をとめない実現します。これはとても興味深いことだと言えます。

クロスフィットの運動の例

自転車、ランニング、水泳、ロウイングの様々な練習に加え、クリーン&ジャーク、スナッチ、スクワット、デッドリフト、プッシュプレス、ベンチプレス、パワークリーン、さらにはジャンプ、メディシンボールスローイングとキャッチ、プルアップ、ディップス、プッシュアップ、ハンドスタンド、ピルエット、キップ、側転、マッスルアップ、シットアップ、スケール、ホールドなどがクロスフィットの代表的な運動の例です。そして、使用する器具や場所には自転車、トラック競技場、競技用ボート、エルゴメーター、オリンピックウエイトセット、吊り輪、平行棒、エクササイズマット、鉄棒、プライオメトリックボックス、メディシンボール、ジャンプロープなどが含まれます。

ファンデーション(基礎) 続き

これほどまでの様々な器具、動作、練習が用いられるストレンクス&コンディショニングプログラムは他には存在しません。

これらすべてをする時間がない場合はどうすれば良いですか？

仕事と家庭でやるべきことが多く、フィットネスに費やすことのできる時間があまりないと感じることは一般的です。そんな人に朗報があります。あなたと同じ年齢層での世界最高レベルのストレンクスとコンディショニングとは週 6 回の 1 日 1 時間のトレーニングで獲得することができるのです。身体の状態を最善に改善するための運動強度は45分間~1時間以上継続することができません。それでは、1 日に数時間も練習するアスリートは何をしているのでしょうか?彼らはストレンクスとコンディショニングとは関係のない適応性を含むスポーツの技能練習に時間を費やしているのです。トレーニングとは時間が長ければ良いという訳ではありません。

“フリンジアスリート”

長距離系のアスリートは短距離系のアスリートに比べてフィットネスの面で優れているという間違った考えが一般的に広まっています。そして、トライアスロン競技、自転車競技、マラソン競技の選手が世界最高のフィットネスを有するアスリートとして紹介されているのを度々目にします。しかし、これは真実からはほど遠い誤解でしかありません。持久系のアスリートは健康的な心肺機能を維持するために必要な運動量をはるかに超えてトレーニングをしていきます。そのため、筋力、スピード、パワーは低下し、さらに彼らが運動性、俊敏性、バランス、正確性のためのトレーニングをすることは特になく、柔軟性に関しても月並み程度しか持ち合わせていないのが現状です。これは優秀なアスリートと呼ぶにはほど遠い状態です。それに比べ、クロスフィットアスリートは 10 種類すべての基礎的身体能力(心肺持久力、スタミナ、柔軟性、筋力、パワー、スピード、運動性、俊敏性、バランス、正確性)をトレーニングすることにより、最善の身体能力を持っています。持久系のアスリートは過度の有酸素運動により、スピード、パワー、筋力を総合的な身体能力に障害をきたすほど低下させる結果となります。トライアスロンの選手がレスリング、ボクシング、棒高跳び、短距離走、球技などのスポーツをする上で、または消防士、警察官の任務を果たす上で理想的な身体機能を持っていないことは一目瞭然です。このような状況下では、持久系のアスリートが彼らの競技で必要とされるより遥かに高いレベルでのフィットネスが要求されます。もちろん、マラソンやトライアスロン、その他の持久系のアスリートであることが悪いと言っている訳ではありません。ただ、長距離のアスリートのようにトレーニングすれば、他の様々なスポーツで必要とされる身体能力の形成につながるかと問われれば、そうではないという事実を言っているだけです。

クロスフィットでは相撲の力士、トライアスロン、マラソン、ウェイトリフティングの選手を「フリンジアスリート」と呼びます。その理由は、このようなアスリートに求められる身体的要求がその競技に特化しすぎているため、その他すべての身体的要求において高い成果を上げることのできる身体能力を持ち備えていないからです。優秀なストレンクスとコンディショニングを持ち合わせるアスリートとは、10 種類の基礎的身体能力をすべてバランス良く保有する人物であり、持久系のアスリートの身体能力はこれに該当しません。

有酸素運動と無酸素運動

人間の活動の原動力となる主なエネルギーシステムは 3 種類あります。運動により体内で生じる変化の大部分は、これらのエネルギーシステムに対する要求の程度と大きく関連しています。そして、フィットネスプログラムの有効性とは、これら 3 種類のエネルギーシステム内で起こる変化に対してどれだけ適切な刺激を与えることができるかということに大きく依存しています。

エネルギーが有酸素的に供給されるとは、食物由来の基質を代謝するために酸素が使われるということです。ある運動に必要なエネルギーの大部分が有酸素的に供給された場合、その運動は有酸素運動とされます。有酸素運動は通常 90 秒以上となり、低~中程度のパワー出力、すなわち運動強度がともないます。トレッドミルでの20分間のランニング、1.6km の水泳、テレビを見るなどはすべて有酸素運動とみなされます。

一方、エネルギーが無酸素的に供給されるということは、基質をエネルギーに変換するために酸素が使われないということです。ある運動に必要なエネルギーの大部分が無酸素的に供給された場合、その運動は無酸素運動とされます。そして、この無酸素運動を適切に実施することができれば、長時間の有酸素運動による筋肉の消耗を引き起こさず高いレベルでの有酸素的能力を手に入れることができます。無酸素運動は通常 2 分未満となり、中~高程度のパワー出力、すなわち運動強度がともないます。無酸素運動を行うために必要となる代謝経路は2種類存在します。リン酸(クレアチンリン酸)経路と乳酸(解糖)経路です。100メートル走、スクワット、プルアップなどはすべて無酸素運動とみなされます。

無酸素運動と有酸素運動を用いたトレーニングはいずれも筋力、パワー、持久力などの身体能力に影響を及ぼします。私たちが目標とする総合的なコンディショニングと最善の健康を手に入れるためには、これら個々の代謝経路に計画的に刺激を与えることが重要です。(参照:「フィットネスとは?」)

ファンデーション(基礎) 続き



人間が運動をする時、その運動の種類に関わらず 3 種類すべての代謝経路が動員されます。そして、その運動の種類によりそのうちの1つが主に使用されます。代謝経路の相互作用はとても複雑です。しかし、単純に有酸素運動と無酸素運動の特徴を理解することはトレーニングにおいてとても役に立ちます。

クロスフィットのアプローチとはアスリートの目標に合わせて巧みに無酸素運動と有酸素運動のトレーニングを組み合わせることです。トレーニング処方是个々のアスリートに特有な必要性に合わせて様々な動作を用いて段階的にトレーニングを行い、さらにしっかりと休養を取ることで最適な改善を促すことです。

オリンピックリフト(別名:ウエイトリフティング)

オリンピックリフトにはクリーン&ジャークとスナッチの 2 種類の動作が存在します。これらの動作ではスクワット、デッドリフト、スプリットジャークが 1 つの動作としてまとめられている状態だと言えます。そのため、オリンピックリフトを行うことはスクワット、デッドリフト、スプリットジャークの改善にもつながります。ストレングスとコンディショニングの観点から見てもオリンピックリフトの価値に匹敵する動作は他に存在しません。そして、これら動作のプロであるオリンピックウエイトリフティング選手は、世界一強靱な肉体を持つアスリートと言っても過言ではありません。

オリンピックリフトをトレーニングとして行うことにより、アスリートは他のトレーニング方法では達成できないほど多くの筋肉繊維をより素早く収縮させることができます。そして、このトレーニングから得ることのできる爆発的な瞬発力は、すべてのスポーツにおいて極めて重要であり、高いパフォーマンスを保証する上で必要不可欠な要素であると言えます。

アスリートはオリンピックリフトを練習することで、全身の筋肉群の適切な動員順序を学ぶことができます。(体幹部から末端部への筋肉の波状伝達原則) この極めて重要な原則を習得することは、相手選手または物体に何らかの形で力を加えることが要求されるほぼすべてのスポーツにおいてとても大切です。

「従来、自体重のみでの動作とは反復的に多回数行われるものであるが、その中には1~2回程度しか行われることのない動作が数多く存在する。そのような動作を見つけ出し、練習すべきである!」

- グラスマンコーチ

さらにクリーン&ジャークとスナッチを練習することは爆発的な瞬発力を発揮する方法を学ぶだけでなく、相手選手から大きな力を受けた時、安全に効率良く対処することのできる身体を形成する上でも役立ちます。

数多くの研究結果がオリンピックリフトには筋力、筋量、パワー、スピード、連動性、垂直跳び、筋持久力、骨強度を向上するだけでなく、外部から与えられる肉体的刺激に耐える能力を高める特性があることを証明してきました。さらに心肺持久力の改善に欠かすことのできない最大酸素摂取量を向上させることができるウエイトリフティング動作はオリンピックリフトだけであるという点も注目に値します。

このような研究結果があるにも関わらず、悲しいことにオリンピックリフトはその複雑さと技術的難度の高さから商業的なフィットネス業界ではほとんど見ることができないのが現状です。クロスフィットは、これらオリンピックリフトを真剣に根気強く学びたいという人なら誰でも習得できる環境を作ることになりました。

ジムナスティック

ジムナスティック動作をトレーニングの一環として行う重要性は、自分の体重のみを唯一の負荷として用いる点にあります。これにより自分の体重に対する筋力比率を向上することができます。そして、他の筋力強化のトレーニングとは違い、ジムナスティック動作には筋力の向上にともなう体重に対する筋力比率の低下を引き起こすことがないという特徴もあります。

ファンデーション(基礎) 続き

ジムナスティック動作を練習することはプルアップ、スクワット、ランジ、ジャンプ、プッシュアップ、プレス倒立、スケール、ホールドなどの動作の改善につながります。これら動作をトレーニングに組み込むことは体型の改善に絶大な効果を及ぼします。それは、体操競技選手の身体をみれば一目瞭然です。

ジムナスティック動作のこのような筋力トレーニングとしての効果と同様に重要なのは、これら動作が連動性、バランス、俊敏性、柔軟性を改善する上での最も良い方法であるという点です。様々な種類のプレス、ハンドスタンド、スケール、その他の床運動が取り入れられたジムナスティックトレーニングは運動感覚の向上に絶大な効果を発揮します。

動作種類の豊富さをとってみてもジムナスティックに勝るスポーツは他に存在しないと断言しても良いでしょう。そして、このような様々なジムナスティック動作をクロスフィットプログラムに取り入れることは、アスリートの自信と優れた能力を育成する上でとても役に立ちます。

筋力、柔軟性、発達した肉体、連動性、バランス、正確性、俊敏性をすべて兼ね備える体操選手に匹敵する他のスポーツ選手は存在しません。しかし、ほぼすべてのトレーニングプログラムにおいて、このようなジムナスティック動作が実施されていないという現状には理解しがたいものがあります。

ルーチン

理想的な習慣的トレーニング、すなわちルーチンなど存在しません。実際、ルーチンのもっとも大きな価値とは、それを捨て他のルーティンに切り替えることにあると言えます。クロスフィットが理想とするのは、すべての身体的要求に対応できるようにトレーニングすることです。そして、この理想を実現するための唯一の実施方法が、トレーニングを通じてより広範囲の刺激を身体に与えることなのです。そして、まさにこれがクロスフィットがコア・ストレンクス&コンディショニングプログラムであると言われる理由です。その他のすべての運動はコア・ストレンクス&コンディショニングプログラムではなくスポーツ特有のトレーニングであると言えます。

たとえ完璧なルーチンが存在したとしても、ルーチン的なトレーニングには必然的に改善を見込むことのできない身体能力が含まれます。身体能力の改善の幅とは、与えた刺激の幅に比例します。そのため、クロスフィットプログラムには短距離、中距離、長距離のメタボリックコンディショニングと低負荷、中負荷、高負荷でのウェイトトレーニングが含まれます。これらを創造力を生かし様々な組み合わせワークアウトを作ることにより、現実起こりうるであろう様々な状況下での生理的ストレス、すなわち刺激を身体に与えることが可

能になります。このようなトレーニングこそが戦争で兵士の命を救い、消火活動から消防士を帰還させるのです。様々でありながら完全なフィットネスを形成すること、まさにこれが卓越したストレンクス&コンディショニングプログラムの指導の定義であると言えます。

これは科学的な確実性と専門的トレーニングが権威を与えられ、主流とされている現在のフィットネス業界にとってあまり心地よいメッセージではないでしょう。しかし、パフォーマンスの向上に流行や権威などはまったく関係ありません。世界レベルで活躍するアスリートのパフォーマンスを向上させてきたクロスフィットの成功の秘密とは、総合的で完全な身体能力をアスリートに与えることにあります。これはルーチン的なトレーニングを通じて達成することはできません。

神経内分泌による改善

「神経内分泌による改善」とは身体に神経的、またはホルモ的な影響を及ぼす変化のことを言います。そして、運動によりもたらされる改善はその一部、またはすべてがこれらホルモ的な、または神経的な変化に起因しています。ペンシルバニア州立大学のウィリアム・クレーマー博士が筆頭となり行なった研究により、より大きな神経内分泌反応がどのような運動により引き起こされるか明らかになりました。私たちは単一的に筋肉を鍛えるアイソレーション動作は効果的ではないと前述しました。その理由は、このような動作に重大な要素が欠けているからです。そして、その要素こそが神経内分泌反応なのです。本質的にこのような動作では神経内分泌反応をほとんど引き起こすことができません。

運動能力の改善に必要な不可欠なホルモン反応として、インスリン様成長因子であるテストスタロンと成長ホルモンの分泌作用があります。これらのホルモン分泌を高める方法でトレーニングすることにより、外因性ホルモン治療(ステロイドの使用)で得られるホルモン変化と同様の効果を有害な副作用を引き起こすことなく得ることができます。大きな神経内分泌反応を引き起こすことのできるトレーニングプログラムこそがチャンピオンを生み出す鍵なのです。この反応を引き起こす運動から得ることのできる代表的な改善として筋肉量の増加と骨密度の向上があります。しかし、これらは数多く存在する改善の単なる2つの例でしかありません。

トレーニングプログラムにおける神経内分泌反応の重要性は決して誇張しすぎることはありません。クロスフィットで行われる重い負荷でのトレーニング、セット間の短い休憩、心拍数の上昇、高い運動強度、短い休憩を挟んでのインターバルトレーニングは個々の目的も存在しますが、すべて神経内分泌反応の大きさに関連しています。

ファンデーション(基礎) 続き



「クロスフィットの概念は『機能的原子論』とも言える。なぜならクロスフィットでは人間の機能をより単純で簡略化、または分離することのできない幾つかの限られた動作へ縮小する努力が常になされているからである。より幅広い時間域、運動強度においてランニング、ジャンプ、スローイング、パンチ、スクワット、ランジ、押す、引く、クライミングなどの動作を正しく効率的に力強く行えるようにアスリートを指導することは新しいスポーツを学ぶ、または既存の技術をより高いレベルで習得する上だけでなく予測不可能な状況下で生き残るためにも大きな優位性を与える。」

— グラスマンコーチ



パワー

パワーとは「単位時間内の仕事率」と定義されます。多くのスポーツにおいて「スピード」が必要不可欠な要素として重要視されますが、クロスフィットでは「パワー」がパフォーマンスにとっての最も重要な要素であるとされます。パワーがあるということは「動作を力強く、素早く行うこと」と簡単に表現することができます。ジャンプ、パンチ、スローイング、スプリントなどはすべてアスリートのパワーを象徴する動作です。大きなパワーを発揮するための能力を向上させることは、優秀なアスリートになるために必要不可欠であり、この能力のみでもほぼ十分であると言えます。また、パワーとは運動強度の定義でもあり、フィットネスにおけるあらゆる改善に大きな影響を与えます。筋力、パフォーマンス、筋肉量、骨密度の向上はすべて運動強度に比例し、運動強度とはパワーと定義されるのです。そして、このパワーの概念こそが、クロスフィットの「その日のワークアウト(WOD)」にとって必要不可欠な重要な要素であるのです。

クロストレーニング

クロストレーニングとは、一般的に「複数のスポーツを行うこと」と定義されます。しかし、クロスフィットではクロストレーニングをより大きな観点から理解し、自分が専門とするスポ



一つやトレーニングから通常求められる範囲外の要求を満たすトレーニングとしてとらえています。実用的であり、代謝経路に刺激を与えることができ、さらに多様な運動様式をともなうクロストレーニングの重要な価値を私たちは認めています。そして、これがクロスフィットが定期的にトレーニングを通じて、アスリートが専門とするスポーツや運動から要求される一般的な動作、代謝経路、運動様式以上のことを求める理由です。クロスフィットプログラムが独特で特徴的であるのはまさに、私たちがこの概念に基づいてトレーニングプログラムを作っているからです。

クロスフィットの目的とは、あらゆる状況に対応することのできる幅広い基礎的なフィットネスの形成です。このようなフィットネスを手に入れるためには基礎的身体能力すべてを改善する必要があり、クロストレーニング、またはアスリートが通常要求される以上のことが求められるトレーニングをすることは必然的です。以前、私たちは弱点とはアスリートが経験したことのあるすべての測定可能な指標の範囲外に存在するというものを発見しました。例えば、あなたが毎回 5~7 マイル自転車をごぐというトレーニングを行ったとします。この場合、あなたの経験の範囲外に存在する 5 マイル未満、または 7 マイル以上の距離では高いパフォーマンスを発揮することができず、これらは弱点であると考えられます。同様のことが関節の可動域、ウェイト負荷、休憩、運動強度、パワーなどとも言えます。クロスフィットのワークアウトは、このようなアスリートの経験の範囲を可能な限り広げることを目的に考案されています。

実用的動作

実用的動作とは、人間が日常生活の中で行う動作の運動機能動員パターンを模倣した動作のことを言います。ジムの中だけで行う動作のことではありません。例えば、スクワットとは座った状態から立ち上がる動作であり、デッドリフトとは地面に置いてある物を持ち上げる動作です。これら動作はともに実用的動作であると言えます。一方、人間が日常生活の中で行う動作を模倣しないレッグエクステンションやレッグカールといった動作は実用的動作に該当しません。筋肉を単一的に鍛えるほとんどのアイソレーション動作も実用的動作ではありません。それに対して複合的動作、すなわち多関節動作は実用的動作であると言えます。人間が日々の活動で行う自然な動作では、複数の関節が連動して動くことで動作が行われます。

実用的動作が重要である理由は主に 2 つあります。1 つ目の理由は、すべての実用的動作は運動力学的に理にかなった動作であり、安全であるということです。2 つ目の理由は、これら動作が大きな神経内分泌反応を引き起こすということです。

これまでクロスフィットは、実用的動作のみを用いて数多くの優秀なアスリートのパフォーマンスを劇的に向上させてきました。どのようなアスリートであろうと実際に実用的動作を用いたトレーニングを始めれば、数週間たらずでその絶大な効果を明確に実感することができます。

その合理性と有効性は絶大です。実用的動作を用いることなくトレーニングをすることは、まさに時間の無駄と言っても過言ではありません。

ファンデーション(基礎) 続き

食事法

クロスフィットが推奨する食事法は以下の通りです。

- ・タンパク質は脂質の少ない様々なタンパク源から 1 日の総カロリー摂取量の 30% 程度摂取する。
- ・炭水化物は主にグリセミック指数の低い食物源から 1 日の総カロリー摂取量の 40% 程度摂取する。
- ・脂肪は主に自然食品由来のものを 1 日の総カロリー摂取量の30%程度摂取する。

1日の総カロリー摂取量を設定する上で、基準となるのがタンパク質の必要量です。その人の活動レベルによっても異なりますが、除脂肪体重1ポンド当たり 0.7~1.0 グラムとすることが一般的です。通常の適度なワークアウトをする人の場合は 0.7グラムとなり、運動量のとても多いアスリートの場合は 1.0 グラムとなります。

何を食べたら良いのですか？

簡単に言うと様々な野菜(特に緑色の野菜)、肉、ナッツと種子類、少量の果物、僅かなデンプンを食し、砂糖は摂取しないことが大切です。これ以上、単純に表現することはできません。スーパーマーケットに買い物に行った時は、店内の壁面に沿った通路沿いの物を買ひ、中央部の棚に置いてある物は買わないように心がけましょう。これがあなたの健康を守るための方法です。私が食物と呼ぶものは生鮮食料品であり、冷蔵されなければ腐るものです。消費期限の長いものは十分に考慮した上で買ってください。このような簡単なガイドラインを守るだけで、栄養を通じて得ることのできるほぼすべての恩恵を受けることができます。

パレオダイエット(原始人ダイエット)とは？

現代主流となっている食事法は、私たち人間の遺伝子的な観点から見ても決して適切であるとは言えません。農業技術や食品加工技術の進歩の速度に人間自身の進化が追いつくことができず、現代人に様々な健康問題をもたらしています。冠動脈疾患、糖尿病、癌、骨粗鬆症、肥満、気分障害はすべて過剰に精製、または加工された炭水化物を主体とした食事法に関係があることが科学的に分かっています。その点、パレオダイエットとはクロスフィットが推奨する食事法と矛盾することなく基本的概念が一致する食事法であると言えます。

どんな食べ物を避けるべきですか？

グリセミック指数の高い炭水化物を過度に摂取することは、栄養上の健康問題を引き起こす主な原因となります。この指数の高い炭水化物とは、血糖値を急速に上昇させる炭水化

物のことです。これらには米、パン、キャンディ、ジャガイモ、甘いお菓子、ソーダ、大部分の加工炭水化物食品が含まれます。加工とは漂白、加熱、粉末、精製などの工程のことを意味します。炭水化物をこれらの工程を通じて加工すると、食品の血糖値上昇率を表す値であるグリセミック指数を大幅に高くする結果を招きます。

高グリセミック指数の炭水化物がもたらす問題

高グリセミック指数の炭水化物が持つ問題点とは、過度のインスリン反応を引き起こすその性質にあります。インスリンは人間が生命活動を行う上でなくてはならないホルモンの一種ですが、このインスリンの急激な上昇が慢性的になると高インスリン血症という症状を引き起こします。そして、この症状は肥満、コレステロール値の上昇、高血圧、気分障害だけでなく健康に害を及ぼす様々な疾患や障害に関連していることが分かっています。高インスリン血症に関して詳しく調べてみてください。クロスフィットの推奨する食事法とは、低グリセミック指数の食品を摂取することにより、炭水化物の総摂取量を減らすことです。これにより、インスリン反応を大幅に抑えることが可能になり、同時に活発に活動するための十分な栄養素も摂取することができます。



フィットネスとは?(パート1)

2002年10月初版発行のこの記事ではフィットネスを定義する上での規格とその概念について説明がなされています。その次のパート 2 ではフィットネスと健康の定義について説明がなされています。

フィットネスとは何か?誰がフィットであるのか?

1997年、雑誌『Outside Magazine』が、トライアスロン選手であるマーク・アレン氏に「世界最高のフィットネスを有する男」という称号を与えました。アイアンマントライアスロンで6回の優勝を誇る有名なアレン選手が、もし仮に世界最高のフィットネスを有する男だとしたら、同じく驚くべき持久力とスタミナを持ちながら、さらにアレン選手に筋力、パワー、スピード、運動性で勝る10種競技選手であるサイモン・ポールマン氏にはどのような称号が与えられるべきなのでしょう?

フィットネスの定義に筋力、パワー、スピード、運動性が含まれないとするとそれはおかしな話です。メリアム・ウェブスター辞典では「フィットネス」と「フィット」を「子孫を残す能力」および「健康でいること」と定義しています。これでは、私たちの疑問に対する明確な答えにはなりません。そこでインターネットで検索してみたところ、フィットネスに関する適切で理にかなった定義がほとんどないという現状がわかりさせられました。さらに運動生理学の分野で最も信頼されているNSCA(National Strength & Conditioning Association)出版の権威ある『Essentials of Strength Training and Conditioning』には、その定義さえも書かれていませんでした。

クロスフィットにとってのフィットネス

クロスフィットにとって、フィットネスプログラムがフィットネスの定義を明確に提示することなくプログラムを実施することは滑稽であり、ある意味、詐欺的な行為だと言えます。フィットネス業界の権威ある機関がこの定義を明確にしていけない以上、クロスフィットは独自のフィットネスの定義を提示する必要性に迫られました。そして、まさにクロスフィットの「フィットネス」の定義を提示することがこの記事の目的なのです。

フィットネスを定義する上で私たちは熟考し、研究を重ね、討議を繰り返しました。その結果、私たちは明確な定義を確立することに成功しました。そして、まさにこれこそがクロスフィットを成功に導いた最大の要因であると言えます。クロスフィットの方法論とこれまでの業績を理解するための鍵は、私

たちのこのフィットネスに対する考え方と基礎的な運動生理学の中にあるのです。

おそらく皆さんのほとんどは、クロスフィットにおけるフィットネスの定義が一般的な考えとは逆であることに何の驚きも感じないでしょう。世間とメディアは、持久系競技のアスリートをフィットネスの模範とする見解を持っていますが、クロスフィットはそのような見解は持ちません。『Outside Magazine』誌がトライアスロン選手に「世界最高のフィットネスを有する男」という称号を与えたと聞いた時、私たちが持った疑惑は以下に説明されるフィットネスの定義とそれを評価するための規格により明らかにされます。

クロスフィットではフィットネスを評価し、達成に導くために4種類の規格を用います。これらすべての規定がひとつとなり、クロスフィットにおけるフィットネスの定義の基礎を形成しています。第1の規格は運動生理学者の間で広く認められている10種類の基礎的身体能力、第2の規格は身体的要

図1. 世界に通用するフィットネスの簡易的表現

- ・ 肉、野菜、ナッツと種子類、少量の果物、僅かなデンプン質を食し砂糖は食さない。食事は運動をするために必要な量だけ摂取し、体脂肪にならない程度に抑える。
- ・ デッドリフト、クリーン、スクワット、プレス、C&J(クリーン&ジャーク)、スナッチなどの主要なウエイトリフティングを練習、トレーニングする。同様にブルアップ、ディップス、ローブクライム、プッシュアップ、シットアップ、プレス倒立、ピルエット、宙返り、スプリット、ホールドなどの基礎的な器械体操の動作を習得する。自転車、ランニング、水泳、ロウイングなどを高い運動強度で行う。
- ・ これらを創造力の限り様々な組み合わせと形式で週5日~6日行う。ルーチンは大敵です。ワークアウトは十分な運動強度で短時間に行う。
- ・ 定期的に新しいスポーツを学び楽しむ。

フィットネスとは?(パート1) 続き

求においてのパフォーマンス、第3の規格は人間のすべての活動の根源であるエネルギーシステム、第4の規格はフィットネスを測定するための健康指標に基づいています。

これらすべての規格はクロスフィットにとって重要であるとともに、アスリートの総合的なフィットネス、またはストレングス&コンディショニングプログラムの有効性を評価する上で明確な役割を担っています。これら4種類の規格がそれぞれどのように用いられるのか詳しく説明する前に、私たちはクロスフィットプログラムの正当性を学理に基づき証明しようとしている訳ではないということが理解される必要があります。

「クロスフィットが重点を置く技術の 発育とは最善の仕事遂行能力を手に入れるために必要不可欠である。」

- グラスマンコーチ

す。私たちはこのプログラムの有効性をアスリート、軍人、警察官、その他のフィットネスレベルの高さが生死を分ける、または生活に大きく影響する人々の証言により証明してきました。私たちはより多くの人たちとこの素晴らしいプログラムを共有したいだけなのです。

クロスフィットの第1フィットネス規格: 10種類の基礎的身体能力

10種類の基礎的身体能力とは心肺持久力、スタミナ、筋力、柔軟性、パワー、スピード、連動性、俊敏性、バランス、正確性です。(図2. 10種類の基礎的身体能力の定義)そして、あなたのフィットネスレベルの高さとは、これら10種類の基礎的身体能力それぞれの高さであると言えます。さらに、これら10種類の能力それぞれを改善することのできるプログラムこそが優れたプログラムであると言えるのです。

ここで重要となるのは、心肺持久力、スタミナ、筋力、柔軟性はトレーニングを通じて改善が促されるということです。トレーニングとは体内で起きる測定可能な有機的变化によりパフォーマンスを向上させる運動を意味します。それに対して連動性、俊敏性、バランス、正確性は練習を通じて改善が促されます。そして、練習とは神経系内で起きる変化によりパフォーマンスを向上させる運動を意味します。パワーとスピードは、トレーニングと練習の両方を通じて改善が促されます。

図2. 10種類の基礎的身体能力

最善の身体能力の獲得が目標であるなら、以下のすべての基礎的身体能力を考慮する必要があります。

1. 心肺持久力 - 体内に酸素を取り込み、処理運搬する能力。
2. スタミナ - エネルギーを取り込み、各部位に運搬し、蓄え利用する能力。
3. 筋力 - 筋肉が単一的、または複合的に力を適応する能力。
4. 柔軟性 - 関節を最大可動域で動かす能力。
5. パワー - 筋肉が単一的、または複合的に最大の力を最少時間で適応する能力。
6. スピード - 反復動作に要する時間を最短にする能力。
7. 連動性 - 複数の異なる動作パターンを組み合わせて1つの特有の動作にする能力。
8. 俊敏性 - ある動作パターンから他の動作パターンへ移行する時間を最短にする能力。
9. バランス - 重心位置を支点を基準に操作する能力。
10. 正確性 - 動作方向とその強弱を操作する能力。

(編集協力-Dynamax社のジム・クロウリー氏とブルース・エバンス氏)

フィットネスとは?(パート1) 続き

クロスフィットの第 2 フィットネス規格: ホッパー

この規格は、フィットネスとは私たちが直面するであろうすべての身体的要求において、高いパフォーマンスを発揮することのできる身体能力であるという概念に基づいています。様々な身体的要求の書かれた紙でいっぱいになったホッパーの中から、無作為に紙を 1 枚引き出し、そこに書かれている課題を行うことを想像してみてください。この規格は、フィットネスとはこのような身体的要求に対するパフォーマンスを他者と比較することで測定できることを意味しています。

つまり、フィットネスには与えられた課題が未知、または様々に組み合わせられたものであってもすべてにおいて高いパフォーマンスを発揮することが求められるということです。このようなフィットネスを実現するために、アスリートにはセット数、休憩時間、回数、動作、動作順序、ルーチン、ピリオダイゼーションなどの形式に固執しないことが求められます。自然は度々、私たちの思いもよらない時に思いもよらない困難を投げかけてくるものです。そのような状況に備えるためには、トレーニングを通じて身体に与えることのできる刺激の幅を広く、常に様々にする必要があります。

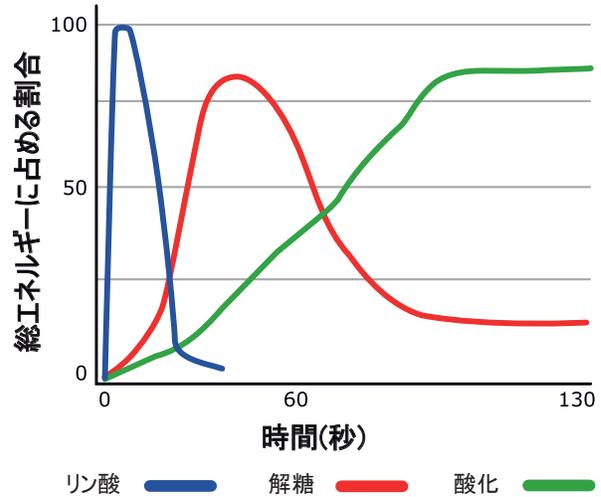


図3. 代謝経路ごとの総エネルギー量と時間の関係

表1.3 種類の代謝経路のまとめ

	リン酸(クレアチンリン酸)	解糖	酸化
時間域	短時間、10秒以内	中時間、120秒以内	長時間、120秒以上
無酸素 vs. 有酸素	無酸素	無酸素	有酸素
相対的なパワー出力	最大運動強度 (~100%)	中~高運動強度 (70%)	低運動強度 (~40%)
別名	リン酸	乳酸	有酸素
部位	筋肉細胞の細胞基質 (筋形質)	すべての細胞の細胞基質	細胞のミトコンドリア
筋線維の種類(概略)	タイプIIb	タイプIIa	タイプI
基体	筋肉中のクレアチンリン酸分子	血流、筋肉(グリコーゲン)、グリセロール(脂肪由来)からのグルコース	ピルビン酸化合物(解糖由来)、またはアセテート(脂肪またはタンパク質由来)
ATPメカニズム	クレアチンリン酸由来のリン酸分子とADPが結合してATPを形成する	グルコースが酸化してピルビン酸化合物となり、2ATPを生成する	ピルビン酸化合物が酸化して34ATPを生成する(脂肪、タンパク質量が減少する)
運動の例	100m ダッシュ 最大負荷でのデッドリフト1回	400m スプリント エリートレベルのアスリートが行う「Fran」	120 秒以上継続することのできる運動

フィットネスとは？(パート1) 続き

クロスフィットの第 3 フィットネス規格:代謝経路

人間のすべての活動に必要なエネルギーを供給する代謝経路は 3 種類あります。これらの「代謝エンジン」は、リン酸(またはクレアチンリン酸)経路、解糖(または乳酸)経路、そして酸化(有酸素)経路として知られています。(図 3、表 1) 第1の経路であるリン酸経路は、最大パワー出力を必要とする10秒以下の運動で優先的に用いられます。第2の経路である解糖経路は、中程度のパワー出力を必要とする2~3分以内の運動で優先的に用いられます。第3の経路である酸化経路は、低いパワー出力を必要とする長時間の運動で優先的に用いられます。

クロスフィットが目的とする総合的なフィットネスを形成するためには、これら 3 種類の代謝経路(代謝エンジン)すべてをトレーニングを通じて改善することが要求されます。これらの代謝経路をバランス良く向上することが、クロスフィットでのメタボリックコンディショニング(カーディオ)トレーニングの意義と実施方法を決定づける大きな要因となります。

1種類、または2種類の経路のみを好んで優先すること、そして過度の酸化経路トレーニングが与える悪影響についての認識不足がフィットネストレーニングにおいて最も犯されやすい間違いです。詳細は後ほど説明します。

クロスフィットの第 4 フィットネス規格:病気・ウェルネス・フィットネスのコンティニューム

クロスフィットのフィットネスには、もうひとつとても重要で価値のある側面が存在します。それは、健康に関する測定可能な

ほとんどの指標とはすべて「病気・ウェルネス・フィットネス」のコンティニューム上に置くことができるということです。(図 4) 私たちはその中に測定することは困難ですが、精神的な健康状態も置くことができると考えます。その理由は、適切な食事と運動をすることでフィットネスが改善されれば、明らかにうつ病の症状を緩和することができるからです。

コンティニューム上に指標を置くにあたり、血圧の場合は160/95が病的、120/70が正常(健康)、105/55がアスリートレベル、すなわちフィットネスの範囲とすることができます。体脂肪の場合は40%が病的、20%が正常(健康)、10%がフィットネスの範囲とすることができます。骨密度、トリグリセリド、筋肉量、柔軟性、HDL(善玉コレステロール)、安静時心拍数、その他の一般的な健康指標についても同様に「病気・ウェルネス・フィットネス」のコンティニューム上に置くことができます。(表 2) フィットネス業界の多くの権威者、団体(Mel Siff、NSCA など)は、健康とフィットネスの間には明らかな違いがあるとする見解を主張し、フィットネスは健康の延長線上には存在しないとする研究結果を度々引用します。しかし、それらの研究を検証してみると、その対象が例外なく決まって持久系競技選手のグループであることが明らかになります。そして、これら持久系競技選手は、彼らにとっては一般的ですが健康を害する食事法(高炭水化物、低脂肪、低タンパク質)を行っている可能性が大いにあります。

処方方法が適切であれば、フィットネスとは年齢による衰弱、そして病気に対する強靱な盾となり得ます。そのような結果を得ることができない場合は、フィットネスプログラム、特

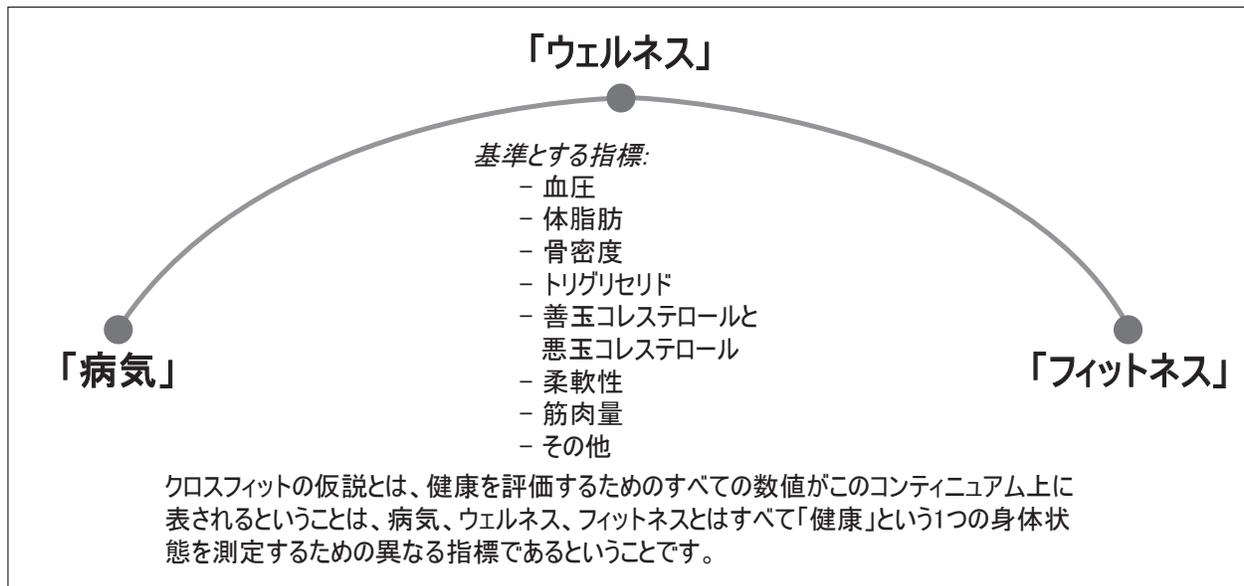


図4. 病気・ウェルネス・フィットネスのコンティニューム

図2. 代表的な病気・ウェルネス・フィットネスのパラメータの値

パラメータ	病気	ウェルネス	フィットネス
体脂肪 (%)	>25 (男性) >32 (女性)	~18 (男性) ~20 (女性)	~6 (男性) ~12 (女性)
血圧 (mm/Hg)	>140/90	120/80	105/60
安静時の心拍数 (bpm)	>100	70	50
トリグリセリド (mg/dl)	>200 mg/dl	<150 mg/dl	<100
低比重リポタンパク質 (mg/dl)	>160	120	<100
高比重リポタンパク質 (mg/dl)	<40	40-59	>60
C反応性タンパク質 (高感度検査、mg/L)	>3	1-3	<1

に食事法を見直す必要があります。フィットネスとは「最善の健康状態」であり、病気、ウェルネス、フィットネスとはすべて健康状態を評価するための基準であるのです。皆さんの健康を向上することのできないフィットネスプログラムをクロスフィットと呼ぶことはできません。

基本認識

4 種類のフィットネス規格を設ける目的は、より幅広く基礎的なフィットネスの形成を可能な限り保障するためです。第1規格では基礎的な身体能力すべての適応性、第2規格では広範囲の運動域におけるパフォーマンス、第3規格では時間とパワーの関係、すなわちエネルギーシステム、第4規格では健康指標を評価することができます。これら各規格の定義からも理解できるように、クロスフィットが推奨し、育成することを目的とするフィットネスが意図的に幅広く基礎的、なおかつ包括的にされていることは誰の目にも明らかです。クロスフィットが専門とすることは専門家にならないということです。戦いの場、生死がかかった状況、多くのスポーツの場、生活において実際に要求されるのは、まさにこのようなフィットネスであり、単一分野のみに長けた専門家は、このような状況下で概して困難を強いられることになるでしょう。

導入方法

「クロスフィット」の特徴とは、私たちがフィットネスプログラムを通じて器械体操、オリンピックウエイトリフティング、多様な距離での陸上競技の選手たちの持つ優れた能力をすべて同等に有するアスリートを育成することです。800m 走競技者、体操選手、ウエイトリフターとしての初心者程度の能力を

すべて身に付けることは、世界レベルの陸上競技者、体操選手、そしてウエイトリフターよりも優れたフィットネスを有することを意味します。ここからは、クロスフィットがメタボリックコンディショニング（カーディオトレーニング）、ジムナスティック、ウエイトリフティングをどのように組み合わせることで世界最高のフィットネスを有するアスリートを育成していくのかについて説明していきます。

メタボリックコンディショニング(カーディオトレーニング)

自転車、ランニング、水泳、ロウイング、スピードスケート、クロスカントリースキーなどは、すべて「メタボリックコンディショニング」として分類され、一般的には「カーディオトレーニング」として知られています。クロスフィットの「カーディオトレーニング」の導入方法は、代謝経路に関連する第3フィットネス規格を基盤として成り立っています。クロスフィットの「カーディオトレーニング」への導入方法を理解するにあたり、まず3種類の主要な代謝経路の本質とその相互作用について簡単に確認する必要があります。

3種類の代謝経路のうち、最初の2つであるリン酸経路と解糖経路は無酸素的、そして、3つ目の酸化経路は有酸素的に起こる代謝であると分類できます。ここで有酸素的、無酸素的な代謝経路の生化学的重要性について延々と説明することはしません。しかし、これら代謝経路が優先的に用いられる運動、すなわち無酸素運動と有酸素運動の本質とその相互作用を認識することはコンディショニングを理解する上でとても

フィットネスとは?(パート1) 続き

重要です。簡単に中〜高パワーを発揮する努力を要する数分未満の運動が無酸素運動であり、比較的低パワーを持続的に数分以上発揮する努力を要する運動が有酸素運動であると理解してください。例えば100m、200m、400m、800m 走は主に無酸素運動、1500m、2000m、3000m 走は主に有酸素運動と分類することができます。

有酸素運動を通じてのトレーニングには心肺機能を向上させ、体脂肪を減少させる効果があります。さらに低パワーを発揮する努力を要する運動を効率良く長時間持続的に行うための心肺持久力とスタミナを向上させる効果もあります。これらの効果により得ることのできる改善は多くのスポーツにとってとても重要です。しかし、同時に有酸素運動を主体としたスポーツ、またはトレーニングを行うアスリートは、筋肉量、筋力、スピード、パワーの低下を経験します。これが垂直跳びで数インチ程度しか跳ぶことのできないマラソン選手が数多く存在する理由です。さらに有酸素運動には無酸素運動の能力を低下させる傾向があることも分かっています。これは、ほとんどのアスリート、または総合的なフィットネスを目標とする人にとって望ましいことではありません。

一方、無酸素運動にも有酸素運動と同様に心肺機能を向上させ、体脂肪を燃焼させる効果があります。実際には、体脂肪の減少という点に関して無酸素運動の方が有酸素運動よ

「ストレングストレーニングとメタボリックコンディショニングの間に明確な区別を付けるべきではない。その理由は簡単だ。自然とはそのような区別とは無関係に様々な試練を我々に投げかけてくるのであるから。」

— グラスマンコーチ

り優れています。さらに無酸素運動にはパワー、スピード、筋力、筋肉量を劇的に向上させるという特有の特徴があり、それによりアスリートは短い時間間隔で膨大な力を発揮することが可能になります。そして何より無酸素運動を通じてのトレーニングを考慮すべき最も大きな理由は、有酸素運動の能力に悪影響を与えないというその特性にあります。実際に無酸素運動を適切に実施することができれば、長時間の有酸素運動による筋肉量の減少を引き起こすことなく高い有酸素

的能力を手に入れることが可能です。そして、この有酸素的能力を向上するためにクロスフィットが実施するトレーニングが無酸素運動を用いた「インターバルトレーニング」です。

バスケットボール、サッカー、器械体操、ボクシング、1.5km以下の陸上競技、400m以下の水泳競技、バレーボール、レスリング、ウエイトリフティングなどのスポーツはすべて無酸素運動を主体としたトレーニングを必要とします。一方、長距離走、耐久マラソン、クロスカントリースキー、1500 m以上の水泳競技などのスポーツはすべて過度の有酸素運動を主体としたトレーニングを必要とし、他競技のアスリート、または総合的な身体能力と最善の健康を目標とする人が受け入れることのできない結果をもたらします。

全国レベル、または世界レベルの陸上競技大会を実際にご覧になり、100m、200m、400m、800m走選手と長距離走選手の体格を比べてみてください。各距離で主体とするトレーニング方法の違いがもたらす結果が、体格の違いとなりはっきりと表れていることが理解できるはずです。

インターバルトレーニング

筋力、スピード、パワーの低下を引き起こすことなく心肺機能を改善する鍵は、インターバルトレーニングにあります。インターバルトレーニングとは、運動と休憩を定められた時間間隔で繰り返し行うトレーニング方法です。表3はインターバルトレーニングのガイドラインを示しています。運動と休憩の時間間隔、セット数を様々に変えることにより、優先的に改善を促すことのできる代謝経路を操作することができます。リン酸経路を優先的に用いるためには 10〜30 秒間の運動を 30〜90秒間の休憩(運動回復比1:3)を挟み 25〜30 セット行います。解糖経路を優先的に用いるためには30〜120秒間の運動を60〜240秒間の休憩(運動回復比1:2)を挟み 10〜20 セット行います。酸化経路を優先的に用いるためには 120〜300 秒間の運動を120〜300秒間の休憩(運動回復比 1:1)を挟み行います。メタボリックトレーニングとは、このようなインターバルトレーニングを主体として行われるべきなのです。

インターバルトレーニングを実施するにあたり、必ずしも従わなければならない構成、または形式がある訳ではありません。例えば、ある電柱から次の電柱まで全力疾走し、その次の電柱まではゆっくりとジョギングすることを1セットとして繰り返し行うこともできます。

クロスフィットで行われる代表的なインターバルトレーニングの例として、20 秒間の運動と10秒間の休憩を交互に 8 セ

表3. インターバルトレーニングの代表的なガイドライン

	短距離走	中距離走	長距離走
主なエネルギー経路	リン酸	解糖	酸化
運動時間(秒)	10-30	30-120	120-300
回復時間(秒)	30-90	60-240	120-300
負荷：回復の比率	1:3	1:2	1:1
インターバル回数	25-30	10-20	3-5

ット行うタバタインターバルがあります。このインターバルトレーニングにより、無酸素的能力と有酸素的能力の両方を飛躍的に改善することができるという研究結果が田畑泉博士により発表されました。

インターバルトレーニングとは、定期的に休憩時間、運動時間、セット数の組み合わせを様々に変えて実施することが望ましいと言えます。

私たちが推奨するインターバルトレーニングに関する参考資料としてステファン・セイラー博士(Dr. Stephen Seiler)のインターバルトレーニングに関する記事と運動による適応性と時間に関する記事があります。これらの記事を読むことで、クロスフィットがインターバルトレーニングを重視する理由を理解することができます。運動による適応性と時間に関する記事では、持久カトレーニングに関する3種類の適応性について説明がなされています。1つ目は最大酸素摂取量の増加、2つ目は乳酸性閾値の向上、そして3つ目は効率性の改善です。クロスフィットは、1つ目を最大限に改善することに最も重点を置き、2つ目をウエイトトレーニングを含む複数の全身運動を通じ改善し、そして3つ目は完全に無視します。その理由は、2つ目と3つ目がある運動特有の能力の改善に特化しているためです。これらに重点を置くことは、クロスフィットが推奨、改善を目的とする幅広く包括的なフィットネスの形成の妨げとなります。これら資料を深く理解することにより、私たちは様々な動作を高い運動強度で無酸素的に行うトレーニング方法へとたどり着きました。一方、ある単一動作のみの習得につながる効率性の改善を目的とするトレーニングは意図的に行いません。クロスフィットがセイラー博士の研究内容を意図された通りに解釈していないのは皮肉な結果だと受

け取られるかもしれません。しかし、クロスフィットが求める最善の身体能力をセイラー博士の持久力を最善化するという特定の目標の視点から見ることで、私たちの解釈はとてつと説得力のあるものとなりました。

これに関連して、セイラー博士の研究は、心肺機能を改善する上で持久系トレーニングの方が高い運動強度で行われるインターバルトレーニングより優れているという誤りを明らかにする結果となりました。これは私たちにとってとても重要です。なぜなら、これはインターバルトレーニングを用いることで、筋力、スピード、パワーの低下を引き起こすことなく、持久系トレーニングと同様に心肺機能を改善できることを意味するからです。

ジムナスティック

クロスフィットで用いられる「ジムナスティック」という言葉には、テレビで見えるような競技としての「器械体操」だけでなく、身体を操作することを目的とするクライミング、ヨガ、自体重体操、ダンスなどのあらゆる運動が含まれます。そして、優れた筋力(特に上半身、胴体)、柔軟性、連動性、バランス、俊敏性、正確性をすべて養うことができるのが、まさにこのジムナスティックの領域なのです。実際に、これらの身体能力で伝統的な器械体操選手に勝る他のスポーツ選手はいないと言っても過言ではありません。

クロスフィットのジムナスティックトレーニングでは、低い平行棒、マット、吊り輪、プルアップとディップのための鉄棒、クライミングのためのロープなどが使用されます。

ジムナスティックトレーニングを始める上で、まず皆さんがよく知っている自体重動作であるプルアップ、プッシュアップ、ディップ、ロープクライムなどの基本動作を習得することが大切です。そして、これらが上半身の筋力トレーニングの代表的な動作となります。達成目標としてプルアップでは20回、25回、30回、プッシュアップでは50回、75回、100回、ディップでは20回、30回、40回、50回、ロープクライミングでは1回、2回、3回、4回、5回(腕のみでの往復)などと設定することができます。

プルアップとディップが各15回できるようになったら、定期的にマッスルアップの練習を始める時機だと言えます。マッスルアップとは、吊り輪にぶら下がった状態から、吊り輪の上方へ上がり、腕を伸ばしバランスの取れた状態になる動作のことを言います。プルアップとディップの両方の動作を組み合わせた複合動作で、その器具からは想像がつかないかもしれませんが、このマッスルアップという動作はとてつと実用的な動作です。なぜなら、この動作を応用すれば、障害物に指さえ掛けることができれば、その障害物に上がれることを意味する

フィットネスとは?(パート1) 続き

からです。簡単に言えば、触ることができれば、上がる事ができるということです。生死を分ける状況下に遭遇する可能性の高い警察官、消防士、兵士にとってこのような能力の重要性は誇張してもすぎることはありません。そして、このマッスルアップを上達するための鍵がプルアップとディップの習得なのです。

プルアップ、プッシュアップ、ディップ、ロープクライムで上半身の筋力を鍛えるのと同時に、ハンドスタンドを習得することでバランスと動作の正確性を養うことができます。必要に応じて壁を使ってヘッドスタンドの練習から始め、逆さまになることに慣れてきたところで、壁に向かって蹴り上がり、ハンドスタンドの姿勢になる練習をします。その後、壁を使うことなく低い平行棒、またはパラレットの上で練習し、壁や補助者を必要とせずに数分間、ハンドスタンドの姿勢を維持できるようになったところでピルエットの練習を始めます。ピルエットとはハンドスタンドの状態を片手を床から上げ、軸腕に対して90度の位置に移動させてハンドスタンドの姿勢を取り、次にこの動作を軸腕を交換して行い、180度方向を転換する動作です。この動作をハンドスタンドの姿勢をまったく崩さないでできるようになるまで練習してください。上達の基準として90度の回転角から始め、180度、270度、360度、450度、540度、630度とその角度を大きくしていき、最終的には720度を目標とします。

ハンドスタンドウォークもハンドスタンドの練習になるだけでなく、バランスと正確性を養う上で役立ちます。サッカー場や歩道は、上達の程度を確認することができるため最も練習に適した場所だと言えます。倒れることなく100ヤード(約90 m)歩くことを目標としてください。

ハンドスタンドウォークができるようになったら、プレス倒立を練習する準備ができたと言って良いでしょう。この動作には、初心者にも簡単なものから全国レベルの体操選手にしかできない難度のものまで様々な種類があります。難度の低い順に並べると、肘関節、股関節、膝関節を屈曲させて行うプレス / 肘関節を伸展させ、股関節と膝関節を屈曲させて行うプレス / 肘関節を伸展し、腰関節を屈曲させ、膝関節を伸展して行うプレス / 肘関節を屈曲し、股関節と膝関節を伸展させて行うプレス / そして、最後に最も難度の高い肘関節、股関節、膝関節をすべて伸展させて行うプレスとなります。これら5種類のプレスをすべて習得するために10年の年月を要することは決して珍しいことではありません。

胴体部の屈曲がともなうジムナスティック動作に求められる要求は他に類を見ません。ボディビルダー、ウエイトリフター、格闘家であっても初級レベルのこのような動作をすることは困難を極めます。代表的な胴体部の屈曲動作としてシットアップとL字ホールドがあります。L字ホールドとは椅子、床、または平行棒上で上体を起こし、前方に脚を伸ばして座った状態から、両腕を完全に伸展することで身体全体を持ち上げ、股関節の屈曲角度を90度に維持する動作です。30

秒、60秒、90秒、120秒、150秒、180秒と徐々に時間を長くしていき、最終的には3分間を目標とします。L字ホールドを3分間できるようになると、以前の腹筋運動がとても楽に感じられるはずですよ。

柔軟性に関しては、私たちは簡単でありながら確実に成果を得ることのできるボブ・アンダーソンストレッチ(Bob Anderson's Stretching)を推奨しています。しかし、実際のところ、現在に至るまでストレッチに関する科学的な研究はほとんどなされてきませんでした。それにも関わらず適切なストレッチに関する指導を受けたことのない体操選手を含む多くのアスリートが優れた柔軟性を持っていることは事実です。これが意味することは、ストレッチとは実践あるのみだということです。基本的に運動前に行うストレッチには、身体を暖めることで関節の可動域を広くし、安全で効果的に運動できるよう身体を準備する目的があります。一方、運動後のクールダウンとして行うストレッチには柔軟性を改善するという目的があります。

ストレッチに関する教材は数多く存在しますが、ご近所に一般向けの体操教室があれば、そこに通うことをお勧めします。また、クロスフィットとも親交の深い www.drillsandskills.com には、学ぶのに数年を要するほど豊富な情報が掲載されており、私たちが推奨するフィットネスに関するウェブサイトの1つとなっています。

ワークアウトには毎回必ず既に習得したジムナスティック/自体重動作、さらにその他の習得過程にある動作が取り入れるべきです。大部分のジムナスティックの基本動作を習得するためには多大な努力が必要とされ、時として苛立たしさを感じるかもしれません。しかし、その価値は大いにあると言えます。このような努力の末に得た成果とは想像以上のものであり、苛立たしさを感じるほど思い通りにならない動作を習得することこそが、すべてのアスリートにとってとても価値のあることなのです。

ウエイトリフティング

「ウエイトリフティング」とは、オリンピック競技にもなっている「クリーン&ジャーク」と「スナッチ」を意味する用語であり、一般的に言われる「ウエイトトレーニング」とは異なります。ウエイトリフティングは、他のトレーニング方法とは比較にならないほど効果的に筋力(特に股関節)、スピード、パワーを改善できることで知られています。しかし、ウエイトリフティングを正しく行うために、高い柔軟性が要求されることはほとんど知られていません。オリンピックウエイトリフティング選手の柔軟性は、決して他のアスリートに引けを取るものではありません。

ウエイトリフティングから得ることのできる恩恵は、筋力、スピード、パワー、そして柔軟性の改善に留まりません。クリーン&ジャークとスナッチにはともに、運動性、俊敏性、正確性、バランスを改善する大きな効果もあります。これら2つの

フィットネスとは?(パート1) 続き

リフティング動作を行うためには、他のスポーツの動作と同様に繊細さと努力を要します。そして、これらの動作を改善することは、すべてのスポーツにおけるパフォーマンスの向上を意味します。

オリンピックウエイトリフティングは、デッドリフト、クリーン、スクワット、ジャークを基盤に成り立っています。これらの動作を習得することが、本格的なウエイトトレーニングプログラムを実施する上での開始地点であると言えます。そして、これらの動作こそが生涯を通じてのレジスタンストレーニングの中心的存在であるべきなのです。

では、なぜデッドリフト、クリーン、スクワット、ジャークを行う必要があるのでしょうか?それは、これらの動作により神経内分泌反応を効果的に引き起こすことができるからです。この反応により、身体をホルモンの、神経的に変化させることができます。これらの動作によりもたらされるこのような身体の変化は、運動能力の発育に必要不可欠であり、この変化を通じて得ることのできる改善の大部分は、身体全体に効果をもたらします。まさにこれが身体でホルモンの、神経的な変化が起きた証拠だと言えます。

パイセップカール、サイドレイズ、レッグエクステンション、レッグカール、フライなどのボディビルでは一般的な動作が、本格的なストレングス&コンディショニングプログラムに存在しない主な理由は、これらの動作が優れた神経内分泌反応を引き起こすことができないためです。私たちがほぼ価値がないと考えるこのような動作の特徴として、これら動作に日常生活における実用性がないということ、そしてこれらが関節ごとに筋肉を鍛える単関節動作であるということが挙げられます。それとは対照的にデッドリフト、クリーン、スクワット、ジャークには日常生活における実用性があり、複合関節動作だと言えます。

ウエイトリフティングを始めたいと考えている方は、まずデッドリフト、クリーン、スクワット、ジャークを練習してください。その後、クリーン&ジャーク、スナッチへと移行していきます。インターネット上でのウエイトトレーニングに関する良い教材は「パワーリフティング」と検索することで見つけることができます。パワーリフティングとはベンチプレス、スクワット、デッドリフトの3種類のリフティング動作を行うスポーツです。ウエイトリフティングを始める上で、パワーリフティングのプログラムはとて良い開始地点となります。その後、より瞬発的な動作であるクリーンとジャークを学び、最終的に「クリーン&ジャーク」と「スナッチ」へと移行していきます。

クロスフィットが推奨する動作は難度が高く、高い運動能力を必要とします。そのため、これら動作はボディビルの動作が主として行われる一般的なジムでは退屈で集中できないというアスリートの興味をかき立て、常に挑戦を与え続けることができます。ウエイトトレーニングとは違い、ウエイトリフティングとはスポーツなのです。

スローイング

クロスフィットプログラムには、ウエイトリフティングとパワーリフティングだけでなく、メディシンボールを使ったスローイング動作も含まれます。私たちが好んで行うメディシンボールを用いた動作にはトレーニングだけでなく、基本動作の練習としての役割もあります。その中でもダイナマックス社(Dynamax)のメディシンボールとそれを用いたスローイングの動作を私たちは特に気に入っています。メディシンボールを用いた動作により、筋力、パワー、スピード、連動性、俊敏性、バランス、正確性を改善するためのとても良い刺激を身体に与えることができます。

メディシンボールを使ったゲームとして、フーバーボールがあります。8フィートのバレーボールのネットを使って、テニスのように得点を競い合うゲームで、テニスの8倍ものカロリーを楽しく消費することができます。フーバーボールの由来とルールはインターネット上で見つけることができます。

「あなたのスポーツにとって心拍数が上昇した状態で発揮できる筋力が重要であるなら、心拍数が上昇した状態でウエイトトレーニングをするべきである。」

— グラスマンコーチ

栄養

栄養はフィットネスにおいてとても重要な役割を果たします。適切な栄養は、トレーニングの効果を増大することができますが、不適切な場合はその効果を減少させてしまいます。栄養を効果的に摂るにはタンパク質、炭水化物、脂肪を適度に摂る必要があります。現在、主流となっている高炭水化物、低脂肪、低タンパク質の食事法は忘れてください。主要栄養素のバランスが取れた健康的な食事とは、炭水化物40%、タンパク質30%、脂質30%を含んだものを意味します。バリー・シアーズ博士のゾーンダイエットは、数ある食事法の中で最もその精度と有効性が高く、健康面で大きな成果を上げることのできる食事法です。ゾーンダイエットは、あなたの関心が運動のパフォーマンス向上、病気の予防、長寿、正しい体組成率のどれであろうと、血中グルコースのコントロール、正しい割合での主要栄養素の摂取、カロリー制限を同時にすべて達成することで、その効果を発揮します。詳しくはシアーズ博士の『Enter the Zone』を読んでください。(参照「栄養」)

フィットネスとは?(パート1) 続き

スポーツ

フィットネスにおいてスポーツは大切な役割を果たします。スポーツとは互いに競い合い、技術の習得を志すという環境の中で、フィットネスを実際に応用することのできる素晴らしい場であると言えます。一般的にトレーニングで行われる運動は、比較的予測がつく動作の反復となるため、刺激を与えることのできるクロスフィットの10種類の基礎的身体能力の組み合わせは自ずと制限されてしまいます。当初から、私たちが10種類の基礎的身体能力の改善を目的とした本質的な理由は、これら能力をすべて総合して応用できる能力を形成することです。サッカー、格闘技、野球、バスケットボールなどのスポーツを見てみるとトレーニングのために行われるワークアウトでの動作に比べ、より様々で予測することが困難な動作が数多く存在することが分かります。しかし、スポーツでは10種類の基礎的身体能力がすべて同時に要求され、これらすべてを同時に改善している状態だと言えます。そのため、私たちのストレングス&コンディショニングプログラムに比べると、これら能力の改善の効率が著しく悪くなります。このような理由から私たちはスポーツとは、身体能力を改善向上するための場ではなく、トレーニングを通じて高めた身体能力を表現する、またはテストするための場であると考えます。フィットネスプログラムにとって、身体能力を表現する場を持つことは、その改善と同等に重要なことです。スポーツとは多くの点において、トレーニング以上に私たちが自然で直面するであろう状況により酷似しています。このような理由から、私たちは皆さんがストレングス&コンディショニングプログラムに加えて、定期的にスポーツに取り組むことを大いに推奨します。

発達の理論的階層体系

アスリートの身体能力の発達には理論的階層体系が存在します。(図5) この理論的階層体系は、栄養をその底辺とし、メタボリックコンディショニング、ジムナスティック、ウエイトリフティングと続き、スポーツをその頂点とします。階層順序は、主にこれら要素の基本的な依存度、技能、発達にともなう時間的順序を反映しています。構成は底辺から人体を構成する分子的基礎、十分な心肺機能、身体の実行能力、物体の操作能力、習得と応用とより論理的に表現することができます。この階層体系はアスリートの短所、または問題点を分析する上でとても役に立ちます。

この体系の階層順序は、私たちが意図的に定めたものではなく、自然が決めたものです。このピラミッド構造のどこかに欠陥が存在すると、その上部すべての階層が影響を受けることになります。

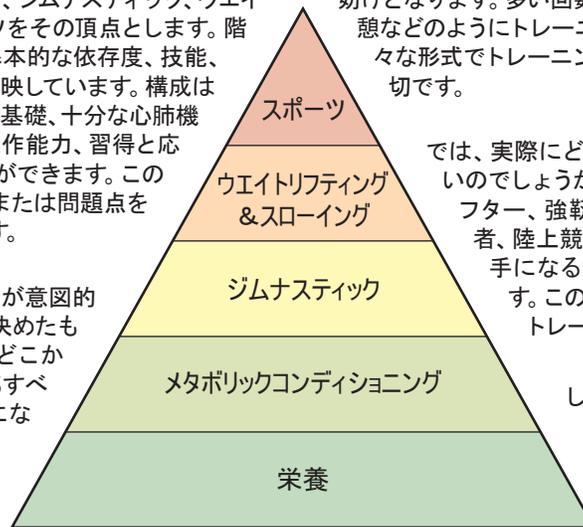


図5. 発達の理論的階層体系

プログラムへの統合

すべてのプログラム、ルーチンにはその構成の中に欠陥の設計図が隠されています。少ない回数での高負荷ウエイトトレーニングのみを行うと筋持久力は発達しません。逆に多い回

「1種類のスポーツや運動をすることで完璧なフィットネスを手に入れることはできない。真のフィットネスを手に入れるためには、多くのスポーツで要求される以上に幅広い域での適応性が要求される。」

- グラスマンコーチ

数での低負荷ウエイトトレーニングのみを行うと、高負荷トレーニングと同等の筋力とパワーは発達しません。ワークアウトを素早く行うか、またはゆっくりと行うか、高負荷を用いるか、または低負荷を用いるか、ワークアウトの前に「カーディオ」を行うか、または後に行うかなどの異なるトレーニング方法にはそれぞれの長所と短所が存在します。

クロスフィットの求めるフィットネスを実現するためには、操作可能な要素をすべて調整することにより、可能な限り様々な刺激を身体に与える必要があります。身体は慣れていない刺激やストレスにのみ強く反応します。そのため、習慣的な運動であるルーチンはフィットネスと幅広い応用力の改善の妨げとなります。多い回数、少ない回数、長い休憩、短い休憩などのようにトレーニングを固定化することはせず、様々な形式でトレーニングをするように心がけることが大切です。

では、実際にどのようなトレーニングをすれば良いのでしょうか? その答えは、優れたウエイトリフター、強靱な体操選手、俊敏なボート競技者、陸上競技選手、水泳選手、自転車競技選手になるためのトレーニングをすることです。このような身体能力を形成するためのトレーニング方法は数多く存在します。

しかし、私たちは3日間のトレーニングを行い、1日の休養を挟む3日オン1日オフのトレーニング方法が最大運動強度での

フィットネスとは?(パート1) 続き

安定したトレーニングを可能にすることを発見しました。私たちが好んで行うこのトレーニング方法の構成は準備運動から始まり、次に適度なペースでの基礎的なリフティング動作を3~5回することを1セットとして合計3~5セット行います。次にとても速いペースでのジムナスティック動作を取り入れたサーキットトレーニングを10分間行います。最後に高い運動強度でのメタボリックコンディショニングを2~10分間行うというものです。この構成に特別な点がある訳ではありません。重要なのはこれらがルーチンではないということです。トレーナーには創造力が求められます。

もう一つの私たちが好んで行う構成は、ジムナスティックとウエイトリフティングの要素を組み合わせたカプレットのワークアウトを行い、代謝機能に大きな刺激を与えるというものです。例として、適度に重い負荷でバックスクワットを5回行い、その直後にプルアップを可能な限り多い回数行い、これを1セットとして合計3~5セット行うなどがあります。

または、ウエイトリフティング、メタボリックコンディショニング、ジムナスティックの要素から5~6種類の動作を選び、これらを休憩を挟むことなく全力で3セット行うなどもあります。

このようなトレーニングの構成は無限に考案することができます。実際に CrossFit.com のアーカイブには、このような方法で様々な組み合わせられた何千ものワークアウトが掲載されています。これらを参考にすることは、ワークアウトを考案するための鍵となる重要な要素を私たちがどのように組み合わせ、調整するか理解するために役に立ちます。

また、クロスフィットでは跳躍動作、ケトルベルを用いた運動、不規則な形状の物体を用いたリフティング動作、障害物コースでのランニングなども好んでワークアウトに取り入れられます。クロスフィットの概念として実用性と多様性が頻繁に言及されることから、このような動作がトレーニングに含まれることは当然であると言えます。

最後にもう一つ重要なことは、カーディオトレーニングとストレングストレーニングを明確に区別しないように努めるということです。自然はこのようなトレーニング、または10種類の基礎的な身体能力の違いなど考慮してはくれません。クロスフィットでは、本来ストレングストレーニングとされるウエイトトレーニングとプライオメトリックトレーニングを通じて代謝機能を強化し、本来カーディオトレーニングとされるランニングを全力ですることで筋力を改善します。

トレーニングのスケールと適用方法

クロスフィットのトレーニング方法をどのように高齢者、身体能力が低下した方、または運動経験のない人に適用したら良

いのかという質問をよく受けます。私たちの祖父母に必要な身体能力とは、オリンピック選手とその程度は異なりますが種類は同様です。オリンピック選手が誰よりも高い身体能力を求めるのに対し、高齢者は自立した生活を維持するために必要な身体能力を求めているのです。この両者に必要な身体能力とは、その程度は異なりますがまったく同様の生理学的メカニズムによって実現することができるのです。

私たちは過去に、心臓の弱い高齢者と試合1ヶ月前の異種格闘技の選手に同様のトレーニングをさせた経験があります。私たちは負荷と運動強度をスケール(調節)することはしましたが、プログラム自体を変更することはしませんでした。

私たちは様々なスポーツの分野で活躍する多くのアスリートから、彼らが専門とするスポーツのためのストレングス&コンディショニングプログラムを作って欲しいという依頼を受けます。消防士、サッカー選手、トライアスロン競技選手、ボクサー、サーファーを問わず、彼らすべてが自分のスポーツにおいて求められる要求に沿った特殊なプログラムを要望するのです。私たちはスポーツの種類により、アスリートが求められる身体的要求が異なることは理解しています。しかし、同時にある種のスポーツに特有な身体的要求を満たすために作られたトレーニングプログラムがどれだけ有効性に欠けるものであるかも理解しています。あるスポーツに特有な身体的要求とは、そのスポーツの日常的な練習とトレーニングでほぼ満たされるものであり、ストレングス&コンディショニングプログラムがそのために用いられるべきではありません。対テロリスト特殊部隊、スキー選手、マウンテンバイク競技選手、そして主婦に至るまで、彼らにとっての最高のフィットネスとは同様のトレーニングプログラムで手に入れることができるのです。



フィットネスとは?(パート2) クロスフィットによるフィットネスと健康の定義



「フィットネスプログラムを正当に批評するためには計測可能、観察可能、反復可能なデータが提示される必要がある。仮にクロスフィットに取って代わることのできるプログラムが存在し、その検証価値があるというなら関連する動作、技術、練習方法における距離、時間、負荷、速度、仕事、パワーのデータが提示されなければならない。クロスフィットも同様にこのような科学的、そして論理的なパフォーマンスデータのみにより評価することができる。」

- グラスマンコーチ

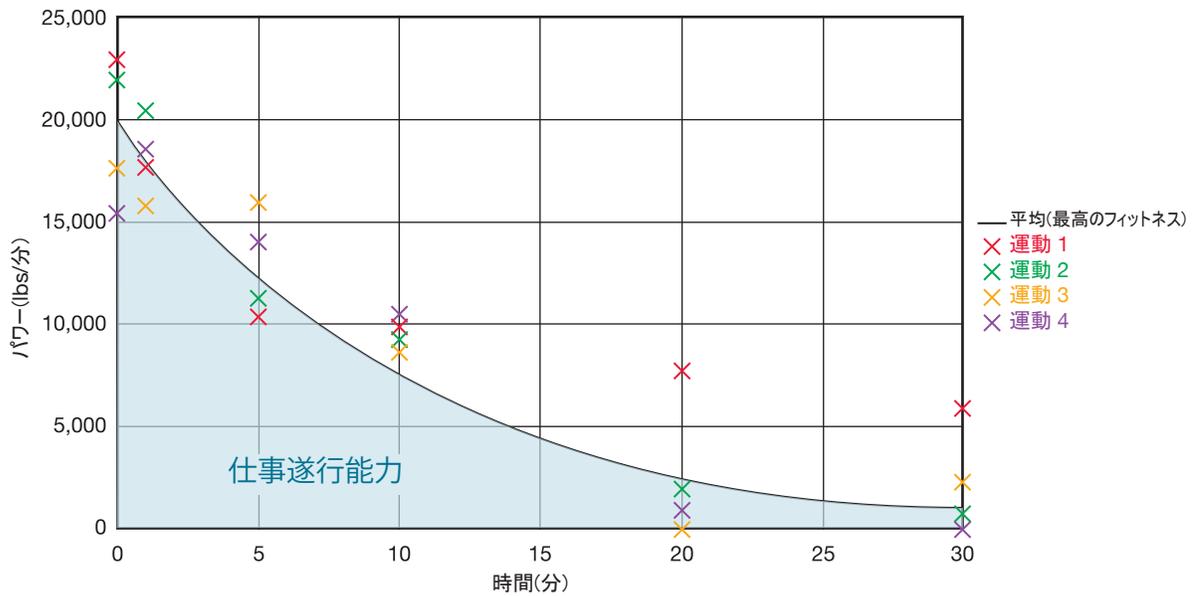


図1. 生涯のある時期におけるフィットネス(仕事遂行能力)の概略図

2009 年 2 月初版発行

この2部構成の講義では、グラスマンコーチがフィットネスと健康の定義について説明します。クロスフィットが健康の定義を公にしたのはこの講義が初めてであり、この定義は各年齢におけるフィットネスを測定した3次元モデルとして発表されました。この3次元モデルは健康とフィットネスを再度定義し直し、これらを永続的に融合する可能性を秘めています。

科学は測定と予測から成り立っています。運動学の基礎をなす物理的単位(質量、距離、時間)に関する測定可能、観察可能、反復可能なデータの存在なくして、人間の運動に関するパフォーマンスの科学など存在しません。しかし、人間の運動にともなう物理的なパワーは測定することができます。(例: フィートポンド/分) そのためには、私たちが物体を持って移動した時の体重とその物体の重さ、移動距離、移動に要した時間が測定することができれば良いのです。

$$\text{パワー(平均)} = \text{力} \times \text{距離} / \text{時間}$$

そして、より幅広い運動分野において、重い物体を長距離、素早く移動させる能力こそがフィットネスであると言え、クロスフィットはフィットネスを「広範囲の時間域と運動域における仕事遂行能力」と定義しています。これにより、健康とはフィットネスの定義に年齢の概念を加え、「生涯を通しての広範囲の時間域と運動域における仕事遂行能力」と定義することができます。

そして、このようなフィットネスを手に入れるためにクロスフィットが用いるトレーニング方法が、高い運動強度で実施する様々な実用的動作なのです。私たちはこのトレーニング方法により、広範囲の時間域と運動域、および年齢域における仕事遂行能力の改善を正確に予測することができます。私たちはこのような実例を今まで数多く見てきました。

ビデオ1では、2002年に初版が発行された「フィットネスとは？」という記事で説明されている3種類の規格とそれらがどのようにクロスフィットにとってのフィットネスの定義を支持しているかグラスマンコーチが説明しています。(図1)

ビデオ1(20分間)

<http://journal.crossfit.com/2009/02/crossfits-new-definition-of-fitness-volume-under-the-curve-1.tpl>

ビデオ2では、グラスマンコーチが第4の規格である「病気・ウェルネス・フィットネスのコンティニューム」について説明するとともに、最優先されるのは「生涯を通しての広範囲の時間域と幅広い運動域における仕事遂行能力」を最大限に伸ばすことであり、その他すべての指標は従属的であるということについて説明しています。

この講義で紹介されている新しい要素は年齢です。フィットネスとは時間をX軸にとり、パワーをY軸にとることにより、二次元のグラフで表すことができます。そして、各時間での様々な

フィットネスとは?(パート 2) 続き

運動のパワーの平均値を計算し、これらを線で結ぶことでグラフにはパワーの曲線が現れます。この曲線の下側の面積こそが「広範囲の時間域と運動域における仕事遂行能力」、すなわちフィットネスなのです。

さらにここで、年齢をZ軸として加え、このグラフを3次元にします。2次元のグラフで表されたフィットネスを、生涯を通しての様々な年齢で計算することにより、パワーの曲線は緩やかな平面となります。(図2) そして、この平面こそが健康の程度を表し

ているのです。これからも理解できるように、健康とはフィットネスが継続されている状態に他ならないのです。

ビデオ2(18分間)

<http://journal.crossfit.com/2009/02/crossfits-new-definition-of-fitness-volume-under-the-curve-2.tpl>

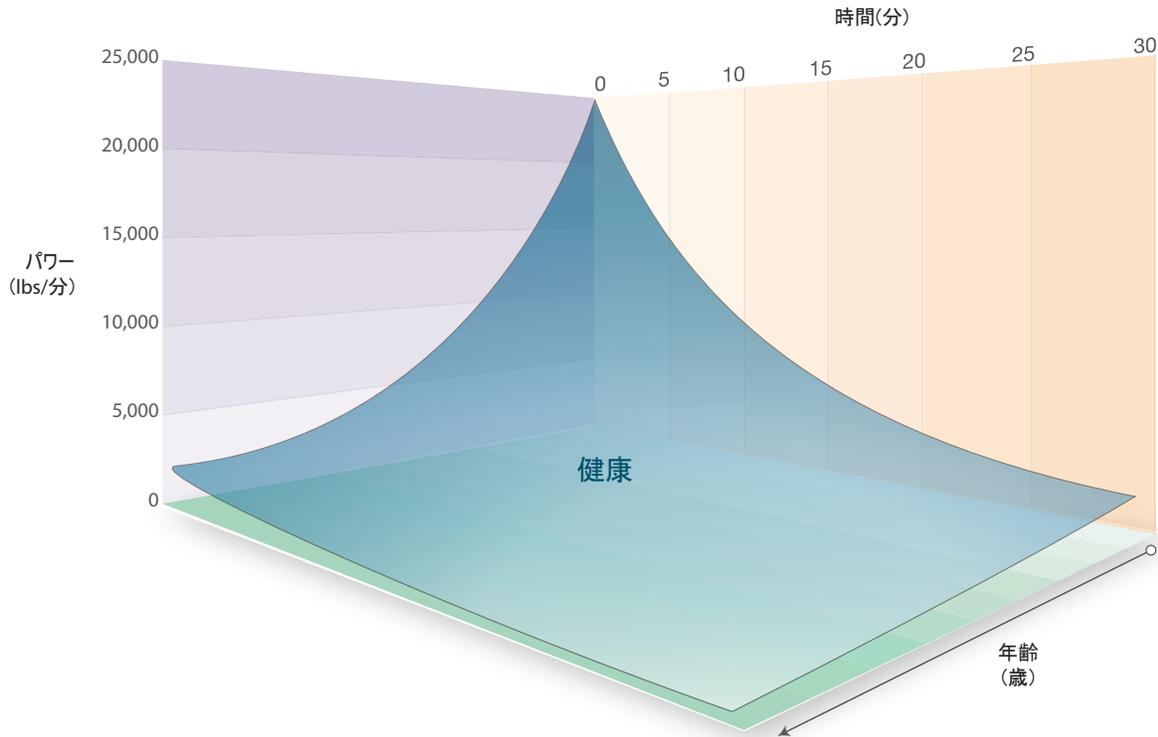


図2. 健康(生涯を通してのフィットネス)の概略図

テクニック



閾値トレーニング



「基本動作の方法を学び、定期的に練習する習慣をつける。それができた上で初めてそれらの動作をワークアウトに取り入れて運動強度を徐々に上げていく。「動作方法」、「一貫性」、「運動強度」の順序で進めることが、クロスフィットプログラムの効果的な導入の鍵となる。」

— グラスマンコーチ

2009年2月初版発行

このビデオ記事「[Better Movements\(より良い動作\)](#)」の中でグラスマンコーチは、より大きいパワーを発揮することのできるジャークやキッピングプルアップに代表される実用的動作が、それら動作のより単純な形体であるプレスやストリクトプルアップに比べ、いくつか点で決定的に優れていることを説明しています。また、「[Productive Application of Force\(効率的な力の使い方\)](#)」では、クロスフィットにおける筋力の定義が、単に筋肉の収縮力の強さだけではないことを説明しています。実際に重要なのは、筋肉が作り出す力を仕事を遂行するために用いる能力であり、これは動作を行うための技術と実用的動作の仕組みと切り離すことができません。

このビデオでは、グラスマンコーチがテクニックと実用的動作、さらにパワーとフィットネスの関係について詳しく説明しています。テクニックとは、動作方法、姿勢、スタイルと同様に運動強度と相反するものではなく、パワーを最大限に引き出すために必要不可欠な要素です。そして、これはテクニックがフィットネスにとっても重要であることを意味し、適切なテクニックとは人間が持つ潜在的なエネルギーと筋力を実際の仕事へ適用するための動作方法のことだと言えます。

ビデオ(10分間)

<http://journal.crossfit.com/2008/02/technique-part-1-by-greg-glassman>



2010年3月初版発行

テクニックと運動強度のバランスを見出す能力は、「良いトレーナー」と「卓越したトレーナー」を分ける基準の1つであり、クロスフィットを通じて最大限の成果を得るための鍵の1つでもあります。

グラスマンコーチは、心肺持久力を改善するためにはより大きな刺激を心肺に与える必要があるように、好ましい改善を身体に促すためには「操作能力」もまた重要視されるべき要素であると言っています。動作を高速で行う中で、適切に身体を操作する能力は訓練なしに身につけることはできません。そして、高速時でのテクニックと操作能力の改善は、パワー出力の向上を意味します。クロスフィットはこれらの改善においても優れた効果を発揮します。

タイピングのテストを想像してみてください。速さと正確な精度がともなわない限り、高得点を得ることはできません。そして、あなたの目標は練習とトレーニングを通じてより大きな成果を上げることです。ウェイトを用いた運動にも同様のことが言えます。

「優れた正確性と高い熟練度は、その動作の速度を考慮することなく手に入れることはできません。」

ビデオ(5分間)

<http://journal.crossfit.com/2010/03/chalkboard-threshold>



栄養: 代謝異常の予防



2003年11月初版発行

クロスフィットは過去数十年に渡り、「私たち」と「彼ら」陣営に分かれてダイエット論争を戦ってきました。

「私たち」は低炭水化物、低カロリー、良性脂肪の食事を支持し、「彼ら」は低脂肪、低カロリー、高炭水化物の食事を主張してきました。栄養というとても私的な問題に関するこの論争は、多くの人々の関心を集めてきましたが、実際に健康に良い食事とはどのようなものなのでしょうか？

この論争は、1996年に私たちの挑戦を「彼ら」のリーダーであるシェルドン・マージン氏(カリフォルニア大学パークリー校「Wellness Letter」の発行人)が受け入れたことから始まりました。その頃、アトキンス博士とバリー・シアーズ氏は、当時権威を持っていた医師、ジャーナリスト、栄養士に公然と嘘つき、詐欺師呼ばわりされていました。これはシアーズ氏にとっては初めての経験でしたが、アトキンス博士は1972年に『Dr. Atkins' Diet Revolution』を出版して以来、常に研究内容と人格に関する心ない批判を受けてきていました。

2003年の今、私たちは満足感に浸りながらこの記事を書き下ろしています。なぜなら、このダイエット論争を私たちの勝利で終わらすことができると確信したからです。現在、病気と肥満の原因が、実は脂肪ではなく炭水化物であったという認

識が一般に急速に広がりつつあります。真実が広まるのを防ぐことはできません。現在、一般的とされている炭水化物の摂取量が、人体に有害な影響を及ぼすという見解は、長きにわたり政治的、産業的腐敗からの圧力を受けてきた科学、報道機関により隠されてきました。しかし、真実を隠すということは、ビーチボールを水中に沈める行為と同様です。隠し続けるためには、常に強く押さえつけなければなりません。そして、今まさに真実は彼らの手をはね除け、誰もが見ることのできる水面へと浮上してきたのです。

これは私たちの食事に関する見解が、公になったことを意味すると同時に、それはダイエット論争で私たちが勝利したことを意味します。なぜなら、私たちが主張する食事法は栄養面からみて、人間により適している検証されれば常に「彼ら」の主張する食事法より良い結果を出ことができるからです。「彼ら」の食事法では結果を出すことはできません。結果を出せたとしても、私たちの食事法の方が常により良い結果を出します。つまり、私たちの食事法を市場から閉め出さない限り、彼らがこの論争に勝つことはできないのです。彼らはこの真実をできれば水面下に隠しておきたかったに違いありません。

私たちは幾度となく医者、トレーナー、栄養士、家庭を持つ方々と話す機会をもってきました。その度に、私たちの見解を説明すると決まって「科学的な根拠はあるんですか？証拠を見せてください。」という質問が返ってきました。しかし、私

栄養：代謝異常の防止 続き

たちが自信を持って科学的な証拠を見せても誰も読もうとしませんでした。同分野の専門家による評価、検証を求めても、その度に煙に巻かれたようになり、論文を書いた本人のみが読み、他人は読んだふりをするという状況が繰り返されてきたのが現状です。ある主張Xを疑問を持つことなく受け入れてきた世間の人々は、「Xは間違いである」という可能性を検討することさえしません。

私たちの食事法を支持する科学的根拠は以前から存在していました。近年、このような証拠が発表される頻度が増えたとは言え、これ自体がこの2年間に起きた劇的な変化をもたらした訳ではありません。

このような変化をもたらした理由は、この3年間で1億部にのぼる食事法に関する書籍を人々が購入し、それによりこれまでにない規模での科学的実験が世間を対象に実施されたからです。そして、この変化はその実験が成功を収めた結果だと言えます。公共の保健機関が絶えず広めてきた「脂質は有害である」という唱え文句に逆らって、臨床的権威、科学的権威を持たない多くの人々が、書籍に記された従来「危険」とされる食事法を実践し、健康への驚くほどの効果を実感したのです。

この功績は、まず確固たる信念を持って想像を絶する批判に耐え抜いたロバート・アトキンス博士、低脂質ダイエットの嘘と起源をあらわにし、後にアトキンス博士の主張に科学的な裏付けがあることを報道したジャーナリストのゲーリー・ターブス氏、人間に適した信頼できる食事法を開発したバリー・シアーズ氏、そして抗脂質研究の嘘と失敗を徹底的に暴き、長きにわたり無視され続けてきたウッフエ・ラブンスゾブ博士によるものです。

しかし、本当のヒーローとは自分自身で考え、医者、栄養士、報道機関、隣人が呪文のように繰り返す「脂質は有害である」という言葉を無視し、炭水化物の摂取量を減少させた食事法を実際に試してみた皆さん1人1人なのです。ある食事法では身体が快調になり、別の食事法では歯が抜け落ちる。どちらの食事法が正しいか医師に判断をゆだねる必要などありません。

実際に患者が医師にゾーンダイエット、『Protein Power』、アトキンスダイエットのことを教えることはあっても、その逆はありません。そして、医者は自分の患者の成功を目の当たりにし、患者からの助言を参考に自分自身でゾーンダイエットやアトキンスダイエットを試してみるのです。論文が同分野の専門家に読まれ評価、検証されることはありませんでした。しかし、これら食事法に関する書籍の内容は反響となり、著者から読者へ、読者から医者へ、そして再度、患者へと返ってきたのです。

このような過程を経ることは特に珍しいことではなく、おそらく単なる分散型ネットワークの効率の一例に過ぎないと言えるでしょう。これはウッフエ・ラブンスゾブ博士の『The Cholesterol Myths (コレステロールの神話)』の結びに書かれているささやかな哲学と同様です：

「講義の後で、1人の記者が私の情報がコレステロールの宣伝活動のように偏見にとらわれた情報ではないと、どのように確信を持つことができるのかと尋ねてきました。当初、私はこのような質問にどのように答えて良いのか分かりませんでした。しかし、後にその答えを見つけることができました。

記者があの場合で私の与えた情報に確信を持つことなどできないのです。真実とは、誰もが積極的に行動することでのみたどり着くことができるのです。何かを知りたい時は、それについての情報を収集し、議論を聞き、自分自身で最も確信が持てる答えを見つけ出さなければならないのです。関連当局にその仕事を任せてしまうととても簡単に誤った方向へと導かれてしまう結果となります。

これが誠実な科学者たちでさえも惑わされてしまうことに疑問を持つ人への答えであり、この記事を読んだ後に同様の質問を尋ねる人への答えでもあるのです。」



グリセミック指数

2002年11月初版発行

過去数十年に渡り、悪い科学と悪い政治が手を組んで科学史で最も大きな代償をとまなう間違いを犯してきました。低脂肪ダイエットという流行を生み出したことです。この流行の食事法は心臓病、糖尿病、最近の研究ではガン、慢性疾患、消耗性疾患を引き起こす原因であることが明らかになってきました。この食事法により、現在に至るまで何百万もの人々が苦しめられ、その命を奪われてきました。

科学記者として名高いゲリー・タープス氏は、この問題に関して2つの素晴らしい記事を執筆し、それらの内容はとても高い評価を受けました。最初の記事は、1999年に『Science Magazine』に、2番目の記事は2002年に『New York Times』に掲載されました。

ダイエットに溺れる新時代：原因は食物から摂取される脂肪ではなく、炭水化物、特に精製、加工された炭水化物の過剰摂取である。実際に過剰に摂取された炭水化物が肥満、冠動脈心疾患、多くのガン、糖尿病などの慢性疾患を引き起こす主な原因であることは近年、多くの人々に理解されつつあります。この見解は、現代医学の研究結果から導き出されたものであり、これに相反する、食物から摂取される脂肪が肥満の主な原因であるという一般的な認識とは異なります。なぜなら、この認識には、驚くことに何の科学的根拠も存在していないからです。

近年、炭水化物の摂取量の低減を推奨するダイエット法、ダイエット本が話題を呼びました。これらほぼすべての書籍の内容はとても素晴らしいものと言えます。

代表的な書籍として、バリー・シアーズ氏の『Enter the Zone』、マイケル・エーデス氏の『Protein Power』、アトキンス氏の『Diet Revolution』、コデン氏の『The Paleo Diet』、ヘラー氏の『Carbohydrate Addict's Diet』などがあります。これらの書籍には、流行の低脂肪ダイエットが人体に及ぼす影響について公正に記述されているだけでなく、食事に関連して生じる疾患を予防するための効果的な食事法も提示されています。専門的に過剰に摂取された炭水化物が病気を引き起こすメカニズムを「高インスリン血症」と呼びます。高インスリン血症とは、習慣的な炭水化物の過剰摂取により、インスリンが慢性的に過剰分泌されている状態のことを言います。

高インスリン血症に関連があるとされる病気は驚くほど多く、その数は現在も増え続けています。炭水化物の過剰摂取と高インスリン血症、および冠動脈心疾患との関連性を示している証拠には、議論の余地がないほどの説得力があります。

さらに、ここ数年のうちに炭水化物の過剰摂取とアルツハイマー病、老化、ガン、その他の疾患との関連性がグリコシル化という過程を通じて証明されるかもしれません。

Googleで「高インスリン血症」と検索すると、この代謝異常症が何百という疾患と関連性を持っていることが分かります。血糖値の上昇がもたらす影響についての理解が急速に広まったことは、今後を期待される医学的進歩の1つと言えます。

高インスリン血症により引き起こされる疾患は怖ろしいものです。しかし、これら疾患は炭水化物の摂取量を減らすだけで簡単に予防することができるのです。特に血糖値を大幅に上昇させ、結果としてインスリン値も同様に上昇させる特性を持つ炭水化物の摂取を避けることが大切です。

このような炭水化物の特性を知るために役に立つ基準が「グリセミック指数」です。グリセミック指数とは、特定の食物が血糖値を上昇させる特性を測定したものです。この数値が高い食品を避けることができれば、食事に関連して生じる多くの(場合によってはほとんどの)病気を予防することができます。

リック・メンドーサ氏が発表したグリセミック指数のリストでは、750以上の一般的な食品がグルコースの最高値を100として評価されています。これは現在、手に入れることのできる最も信頼できる指標だと言えます。

クロスフィットでは、このリストをより使いやすくするために、高グリセミック指数食品は「悪い食品」、低グリセミック指数食品は「良い食品」と2つに分けています。これがクロスフィットが推奨するショッピングリストの基盤となっています。

「良い食品」の多くが肉類、野菜、果物、ナッツ類、種子類であるのに対し、悪い食品には多くの加工食品が含まれていることが分かります。注目すべき例外もありますが、この違いを知っているだけでも買い物をする時にとっても役に立ちます。

クロスフィットのショッピングリスト

「良い食品」-低グリセミック		「悪い食品」-高グリセミック	
アーモンド	油	エイコーンスクワツ	ゼリー
リンゴ	オリーブ	シュ	ケチャップ
アスパラガス	タマネギ	ベーグル	ライマメ
アボカド	オレンジ	ベイクドビーンズ	マンゴー
牛肉	桃	バナナ	メイプルシロップ
黒豆	ピーナッツバター	バーベキューソース	メルバトースト
ブルーベリー	ピーナッツ	ビーツ	糖蜜
ブロッコリー	洋梨	ビスケット	マフィン
芽キャベツ	パイナップル	黒ささげ	麺類
鶏胸肉の缶詰	プレーンヨーグルト	パン	ホットケーキ
ツナの缶詰	プラム	パン粉	パパイヤ
メロン	豚肉	バルガー麦	パースニップ
ニンジン	プロテインパウダー	バターナッツカボチャ	エンドウ豆
チーズ	鮭	シリアル	インゲン豆
ヒヨコマメ	サルサ	チョコレート	ポップコーン
鶏肉	ザワークラウト	カクテルソース	ジャガイモ
カテッジチーズ	海老	調理済みニンジン	ポテトチップス
キュウリ	大豆	トウモロコシ	プリッツェル
デリミート	大豆ハンバーグ	コーンチップス	プルーン
ディルピクルス	豆乳	コーンスターチ	レーズン
代用卵	大豆ソーセージ	克蘭ベリー	リフライドビーンズ
茄子	ほうれん草	クロワッサン	米
卵	スピルリナ	クルトン	ロールケーキ
ブドウ	イチゴ	ナツメヤシ	塩付きクラッカー
七面鳥挽肉	メカジキ	ドーナツ	ステーキソース
ハム	練りごま	イングリッシュマフ	砂糖
ホットドック	テンペ	イン	サツマイモ
インゲン豆	豆腐	イチジク	刻みピクルス
ラム肉	トマト	フライドポテト	タコスシェル
レタス	トマトソース	フルーツジュース	てりやきソース
マカデミアナッツ	マグロステーキ	グラノーラ	トルティーヤ
マヨネーズ	七面鳥	ひき割りトウモロコシ	カブ
牛乳	ターキーソーセージ	グアバ	うどん
マッシュルーム	水	ハチミツ	野菜ジュース
オートミール	ズッキーニ	ハーバードスクワッシュ	ワッフル
		アイスクリーム	
		インスタントオートミール	

グリセミック指数 続き

高グリセミック指数食品(悪い食品)とは、パン、パスタ、米、ジャガイモ、穀類、デザートに代表される一般的にデンプン質の多い、甘く、加工された食品のことを言います。

低グリセミック指数食品は賞味期限が短く、多くの場合はスーパーマーケットの壁に面した通路に置かれています。それに対して高グリセミック指数食品は賞味期限が長く、多くの場合は店内の中央付近の通路に置かれています。

これは栄養学をととても簡略化した考え方であると言えますが、シアーズ氏、エーデン氏、コデイン氏、アトキンス博士、ヘ

ラー氏の提唱するような精巧に作られた食事法と同等に近い成果を上げることのできる可能性を秘めています。より多くの「良い食品」を食し、できる限り「悪い食品」を避けることができれば、これら信頼できる食事法と同等の効果があります。私たちと親交を持つ多くの友人たちも、この方法を通じて健康状態を劇的に改善することに成功してきました。



グリセミック負荷

「グリセミック指数」ですでに記載したように、この指数は人々に精製された炭水化物を控え、より多くの自然食品を摂取することを助長するために、一般的な食品を簡略的に分類表記したものです。この指数の有効性はすでに認められたものですが、食事として摂取するすべての食品を選択するための確実な方法という訳ではありません。「悪い食品」とされる高グリセミック指数食品であっても、食べても問題のない食品や健康のために定期的に食事のメニューに取り入れるべき食品もあります。

これはどういうことなのでしょう？グリセミック指数は、食品中に含まれる決まった量の炭水化物を基準に計算されていますが、その食品をどれだけ食べたのかという摂取量は計算に入れられていません。サツマイモがブルーベリーと比較して、より急激に血糖値を上昇させるのは

事実ですが、適量のサツマイモを摂取することが必ずしも問題になるという訳ではありません。

適量とはどれくらいなのでしょう？これはその人の身体の大きさ、活動レベルなどの様々な要因によって異なります。このため、ゾーンダイエットで用いられる比率を採用することが、その人にとっての炭水化物の適量を決定する上で役に立ちます。高グリセミック指数食品であっても、その量を少なくすることにより、クロスフィッターが必要とする炭水化物の摂取量を満たすために食事に取り入れることができます。(すべてが野菜でなくても良い) こうすることにより、食事を楽しめるようになり、継続しやすくなります。しかし、基本的なルールとして空腹時には、より多くの低グリセミック指数食品を含む食事をする努力をする必要があります。

ゾーンダイエットの食事プラン



2004年5月初版発行

「肉、野菜、ナッツ、種子類、少量の果物、僅かなデンプン質を食し、砂糖は食さない」というクロスフィットが推奨する食事法を継続することにより、食事に起因する疾患を予防することは可能ですが、最善の身体能力を手に入れるためには、より正確で精密な食事処方が必要となります。

正しく調整された適切な食事は活力を向上するだけでなく、健康に対する満足感、そして明晰さを向上する働きがあり、さらには余分な脂肪を減らしつつ、筋肉をつけることも可能にします。このように適切な食事をするにより、測定可能なすべての健康指標をより良い方向へと導くことができるのです。

人間の身体機能を最善にするために食事は重要な役目を果たします。私たちは臨床研究の結果から、バリー・シアーズ氏により考案されたゾーンダイエットが栄養面で最適な食事法であるという結論に至りました。

クロスフィットで好成績を収めているアスリートは、ゾーンダイエットを実践しています。クロスフィットのトップ選手とまではいかない選手が、ゾーンダイエットの食事法を取り入れることで、彼らのほとんどが短期間でトップ選手と同等の成績を上げられるようになります。このようにゾーンダイエットには、クロスフィットトレーニングの効果を加速増強する効果があるのです。

残念ながら、ゾーンダイエットの効果を得ることができるのは、自分が摂取する食べ物の量を計ることのできる人に限定されています。

過去10年間、私たちは計量器、計量カップ、計量スプーンを使用しない切り方、分け方などの方法を色々と試してきました。しかし、すでに優れたアスリートにさらに優れたアスリートへと変えるために必要なカロリー摂取量と主要栄養素の割合に求められる精度を得るためには、計量することが必要不可欠であるという結論に至りました。簡単な切り方、分け方で十分であったならどれだけ楽であったでしょう。

ゾーンダイエットの食事プラン 続き

私たちはアスリートが最善の身体能力と健康を手に入れるための最も有効的な方法として「食事プラン」と「ブロック表」(次のページ以降を参照)を参考にすることを推奨しています。

理論的、または技術的な内容をすべて無視したとしても、栄養バランスの整った適切な食事をするためには、最初の1週間は基本的な計算、計量、測定が必要となります。

私たちはシアーズ氏の著書『Enter the Zone』を読み終えたはずの多くのアスリートに「それでは、夕食には何を食べたら良いのですか?」と尋ねられることが頻繁にあります。私たちはそのようなアスリートにこの「食事プラン」と「ブロック表」を渡します。ゾーンダイエットの食事法はより複雑にも単純にもすることができますが、効果を得るということに関しては同様です。私たちは最初の2週間は食べ物の量を計ることを推奨しています。面倒ではあるかもしれませんが、その努力には絶大な価値があります。もし、あなたが推測で量を決めることを選択した場合、よほど運が良くない限り、クロスフィットのトップ選手のような成果を手に入れることはできないでしょう。

自分が摂取する食べ物の量を計ることを2週間ほど続けると、一般的な食品の量を計ることなく推測することのできる優れた能力を身につけることができます。しかし、それ以上に大切なのは、自分に必要な栄養を視覚的に判断することのできる鋭い感覚が身につけられるということです。これはとても重要な意味を持つ感覚であると言えます。

ゾーンダイエットでは計算により、すべての人に2ブロック、3ブロック、4ブロック、5ブロックのいずれかの朝食、昼食、夕食、さらに昼食と夕食の間、夕食と就寝の間に1ブロック、または2ブロックの間食をとることが求められます。以下にあなたに適した食事と間食のブロック数を定めるための過程を簡略化して紹介します。まず、あなたがクロスフィッターであるとしましょう。活動レベルは高いと言えます。

そして、あなたが「4ブロック」の食事をするということは、毎日1食当たり4ブロックの食事を3食をとることを意味し、1食には炭水化物4ブロック、炭水化物4ブロック、脂肪4ブロックが含まれます。間食で1ブロック、または2ブロックが必要であるかは、あなたの体型が標準的なものより小柄であるか、または大柄であるかということに基づいて決めることができます。

「食事プラン」には2ブロック、3ブロック、4ブロック、5ブロックの食事の献立の例が記載されています。そして、「ブロック表」には1ブロックのタンパク質、炭水化物、脂肪に相当する食品量が記載されています。

1食4ブロックの食事が必要であるのなら、ブロック表のタンパク質のリストから食品を選択し、それを4倍にします。同様に炭水化物のリストと脂肪のリストからもそれぞれ食品を選択し、それらを4倍にします。

1ブロックの間食には、ブロック表から選択されたタンパク質、炭水化物、脂肪がそれぞれ1ブロック分が含まれます。2ブロックの間食には、タンパク質、炭水化物、脂肪のリストから選択されたそれぞれの食品2ブロック分が含まれます。

1回の食事、または間食に含まれるタンパク質、炭水化物、脂肪のブロック数は同等でなければなりません。

タンパク質として摂取する食品に「無脂肪」と記載されている場合は、その食事での通常の脂肪のブロック数を2倍にしてください。その理由については『Enter the Zone』を読んでください。

このゾーンダイエットの食事法にしたがい食事をする、短期間で体脂肪を減らすことができます。私たちはアスリートの体脂肪率が10%を切り、5%に近くなった時点で脂肪摂取量を増やします。最終的にトップレベルのクロスフィットアスリートの大部分は、タンパク質と炭水化物をXブロックとすると、4Xブロック、または5Xブロックの脂肪を摂取するようになります。脂肪の摂取量を調整することを学び、最善のパフォーマンスを発揮するために必要な体脂肪率を見つけ出す努力をすることが大切です。

ゾーンダイエットは特定の食品を摂取することを禁止したり、または摂取するよう勧めることはありません。そのため、パレオダイエット、ビーガンダイエット、オーガニックダイエット、コーシャーダイエット、ファストフード、高級レストランでの食事に関わらず、高いパフォーマンスを発揮するために必要な栄養を摂取することができます。



ブロックとは？

ブロックとはバランスの取れた食事を準備する過程を簡易的にするための計量単位です。

- ・タンパク質 7g = タンパク質1ブロック
- ・炭水化物 9g = 炭水化物1ブロック
- ・脂肪 3g = 脂肪1ブロック

タンパク質として摂取する大部分の食品（例：肉）には脂肪が含まれています。そのため脂肪1ブロックを1.5gとして食事を準備する必要があります。そのため、次のページに記載されているブロック表の脂肪食品はすべて1.5gの脂肪を含みます。

1回の食事にタンパク質、炭水化物、脂肪が同じブロック数含まれている場合、カロリーの比率は炭水化物40%、タンパク質30%、脂肪30%となります。

以下に主要栄養素(タンパク質、炭水化物、脂肪)により分類された一般的な食材とそれらをブロックに換算した場合の数量が記載されています。

この「ブロック表」はバランスの取れた食事を準備する時にとても便利です。タンパク質、炭水化物、脂肪のリストからそれぞれ種類ずつ選び、料理するだけで1ブロックの食事を完成させることができます。そして、2種類ずつ選ぶことで2ブロックの食事、それ以上のブロック数の食事についても同様に準備することができます。

4ブロックの食事の例：

- ・鶏胸肉、4 オンス
- ・アーティチョーク、1 個
- ・蒸し野菜1カップと砕いたピーナッツ 24 粒
- ・リンゴのスライス1切れ

この食事には実際にタンパク質 28g、炭水化物 36g、脂肪 12gが含まれているのですが、簡単に4ブロックの食事と考えた方が分かり易いと言えます。

性別・体格別ブロック規定表

朝食	昼食	間食	夕食	間食	合計ブロック数	体格
2	2	2	2	2	10	小柄な女性
3	3	1	3	1	11	中肉中背の女性
3	3	2	3	2	13	大柄な女性
4	4	1	4	1	14	活発で筋肉の発達した女性
4	4	2	4	2	16	小柄な男性
5	5	1	5	1	17	中肉中背の男性
5	5	2	5	2	19	大柄な男性
4	4	4	4	4	20	とても大柄な男性
5	5	3	5	3	21	筋肉のつきにくい人
5	5	4	5	4	23	大柄な筋肉のつきにくい人
5	5	5	5	5	25	活発で筋肉の発達した男性

1日の例 | 小柄な男性に必要なブロック数(16ブロック)

	朝食	昼食	間食	夕食	間食
タンパク質	4	4	2	4	2
炭水化物	4	4	2	4	2
脂肪	4	4	2	4	2

ゾーンダイエットの食事プラン 続き

タンパク質、脂肪、炭水化物のブロック表

タンパク質(調理済み)		良い炭水化物(調理済み)		良い炭水化物(未調理)		複合食品 *	
牛肉	1オンス	アーティチョーク	小振り1個	アルファルファの芽	7-1/2カップ	牛乳	1カップ
イカ	1-1/2オンス	アスパラガス	12本	リンゴ	1/2個	豆乳	1カップ
カナディアンベーコン	1オンス	ピーツの葉	1-1/4カップ	アップルソース	3/8カップ	大豆	1/4カップ
ツナの缶詰	1オンス	黒豆	1/4カップ	アプリコット	小3個	テンペ	1-1/2オンス
ナマズ	1-1/2オンス	チンゲンサイ	3カップ	もやし	3カップ	ヨーグルト(プレーン)	1/2カップ
チーズ	1オンス	ブロッコリー	1-1/4カップ	ブラックベリー	1/2カップ	脂肪 (1.5g)	
鶏胸肉	1オンス	芽キャベツ	3/4カップ	ブルーベリー	1/2カップ	アーモンド	~3粒
貝類	1-1/2オンス	キャベツ	1-1/3カップ	ブロッコリー	2カップ	アボカド	大きじ1
コンビーフ	1オンス	カリフラワー	1-1/4カップ	キャベツ	2-1/4カップ	ベーコンビッツ	小さじ2-1/2
カテッジチーズ	1/4カップ	ヒヨコマメ	1/4カップ	メロン	1/4個	バター	小さじ1/3
カニの身	1-1/2オンス	コラードの若葉	1-1/4カップ	ニンジン	Lサイズ1個	菜種油	小さじ1/3
デリミート	1-1/2オンス	ディルピクルス	3個(3インチ)	カリフラワー	2カップ	カシューナッツ	~3粒
鴨肉	1-1/2オンス	ナス	1-1/2カップ	セロリ	2カップ	ココナッツオイル	小さじ1/3
代用卵	1/4カップ	そら豆	1/3カップ	サクラambo	7個	クリームチーズ	小さじ1
卵白	Lサイズ2個	グリーンビーンズ	1カップ	キュウリ	1本(9インチ)	低脂肪クリーム	小さじ1/2
フェタチーズ	1-1/2オンス	ケール	1-1/4カップ	フルーツカクテル	1/3カップ	ワカモレ	大きじ1/2
木綿豆腐	2オンス	インゲンマメ	1/4カップ	グレープフルーツ	1/2個	ハーフ&ハーフ(乳製品)	大きじ1
ヒラメ、カレイ、シタピラメ	1-1/2オンス	リーク	1カップ	ブドウ	1/2カップ	ラード	小さじ1/3
牛挽肉	1-1/2オンス	レンズ豆	1/4カップ	ハネデューメロン	1/2個	マカデミアナッツ	~1粒
ラム挽肉	1-1/2オンス	オートミール	1/3カップ	キウイ	1個	低脂肪マヨネーズ	小さじ1
豚挽肉	1-1/2オンス	オクラ	3/4カップ	レモン	1個	マヨネーズ	小さじ1/3
七面鳥挽肉	1-1/2オンス	タマネギ	1/2カップ	アイスバーグレタス	1個	オリーブオイル	小さじ1/3
ハム	1オンス	ザウアークラウト	1カップ	ロメインレタス	6カップ	オリーブ	~5粒
ラム肉	1オンス	そうめん瓜	1カップ	ライム	1個	ピーナッツバター	小さじ1/2
ロブスター	1-1/2オンス	ほうれん草	1-1/3カップ	マッシュルーム	3カップ	ピーナッツオイル	小さじ1/3
豚肉	1オンス	スイスチャード	1-1/4カップ	ネクタリン	1/2個	ピーナッツ	~6粒
プロテインパウダー	1オンス	トマトソース	1/2カップ	タマネギ	2/3カップ	サラダドレッシング	大きじ1/2
リコッタチーズ	2オンス	トマト	3/4カップ	オレンジ	1/2個	ごま油	小さじ1/3
鮭	1-1/2オンス	イエロースクワッシュ	1-1/4カップ	桃	1個	サワークリーム	小さじ1
イワシ	1オンス	ズッキーニ	1-1/3カップ	洋梨	1/2個	ヒマワリの種	小さじ1
ホタテ貝	1-1/2オンス			ピーマン	1-1/4カップ	練りごま	小さじ1/3
グルテンミート	1オンス			パイナップル	1/2カップ	タルタルソース	小さじ1/2
エビ	1-1/2オンス			プラム	1個	ショートニング	小さじ1/3
絹ごし豆腐	3オンス			大根	2カップ	植物油	小さじ1/3
豆乳チーズ	1オンス			ラズベリー	2/3カップ	刻んだクルミ	小さじ1
大豆ハンバーグ	1/2パティー			サルサ	1/2カップ		
大豆ソーセージ	2本			サヤエンドウ	3/4カップ		
スピルリナ(乾燥)	1/2オンス			ほうれん草	4カップ		
メカジキ	1-1/2オンス			イチゴ	1カップ		
マグロステーキ	1-1/2オンス			タンジェリン	1個		
七面鳥胸肉	1オンス			トマト	1カップ		
子牛の肉	1オンス			スイカ	1/2カップ		
全卵	Lサイズ1個			ズッキーニ	3カップ		

*注: 複合食品にはタンパク質1ブロックと炭水化物1ブロックが含まれる。

悪い炭水化物のブロック表

野菜	
エイコーンスクワッシュ	3/8カップ
ベークドビーンズ	1/8カップ
サトウダイコン	1/2カップ
黒ささげ	1/4カップ
バターナッツカボチャ	1/3カップ
調理済みニンジン	1/2カップ
トウモロコシ	1/4カップ
フライドポテト	5本
ハーブドスクワッシュ	2/3カップ
ライマメ	1/4カップ
パースニップ	1/3本 (9インチ)
エンドウ豆	1/3カップ
インゲン豆	1/4カップ
茹でたジャガイモ	1/3カップ
マッシュドポテト(ジャガイモ)	1/5カップ
リフライドビーンズ	1/4カップ
焼き芋	1/3本(5インチ)
マッシュポテト(サツマイモ)	1/5カップ
カブ	3/4カップ
果物	
バナナ	1/3本(9インチ)
クランベリー	1/4カップ
クランベリーソース	小さじ4
ナツメヤシ	1個
イチジク	3/4個
グアバ	1/2カップ
キンカン	3個
マンゴー	1/3カップ
パパイヤ	2/3カップ
ブルーベリー	2個
レーズン	大きじ1
フルーツジュース	
リンゴジュース	1/3カップ
クランベリージュース	1/4カップ
フルーツポンチ	1/4カップ
グレープジュース	1/4カップ
グレープフルーツジュース	3/8カップ
レモンジュース	1/3カップ
オレンジジュース	3/8カップ
パイナップルジュース	1/4カップ
トマトジュース	3/4カップ

穀類とパン	
ベーグル	1/4個
ベイクドポテト	1/3カップ
大麦	大きじ1
ビスケット	1/4片
パン	1/2枚
パン粉	1/2オンス
ブレッドスティック	1本
そば	1/2オンス
バルガー小麦	1/2オンス
シリアル	1/2オンス
トウモロコシパン	1インチ角
コーンスターチ	小さじ4杯分
クロワッサン	1/4個
クルトン	1/2オンス
ドーナツ	1/4個
イングリッシュマフィン	1/4個
小麦粉	小さじ1-1/2
グラノーラ	1/2オンス
ひき割りトウモロコシ	1/3カップ
インスタントのオートミール	1/3カップ
メルバトースト	1/2オンス
マフィン	1/4個
麺類	1/4カップ
ホットケーキ	1/2(4インチ)
パスタ(調理済み)	1/4カップ
パスタ(高タンパク)	1/3カップ
ピタパン	1/4個
ポップコーン	2カップ
米	大きじ3杯分
もち	1個
ディナーロール	1/2個
ロールパン(ハンバーガー、ホットドック)	1/4個
タコスシェル	1枚
トルティーヤ(コーン)	1枚(6インチ)
トルティーヤ(小麦粉)	1/2枚(6インチ)
うどん	大きじ3
ワッフル	1/2個

調味料	
バーベキューソース	大きじ2
黒砂糖	小さじ1-1/2
ケチャップ	大きじ2
カクテルソース	大きじ2
粉砂糖	大きじ1杯分
グラニュー糖	小さじ2
はちみつ	大きじ1/2
ゼリー/ジャム	小さじ2
メイプルシロップ	小さじ2
糖蜜	小さじ2
ピクルス(パンとバター)	6枚
ブラムソース	大きじ1-1/2
刻みピクルス	小さじ4
ステーキソース	大きじ2
てりやきソース	大きじ1-1/2
酒類	
ビール	8オンス
リキュール	1オンス
ワイン	4オンス
間食	
チョコレートバー	1/2オンス
コーンチップス	1/2オンス
グラハムクラッカー	1-1/2片
アイスクリーム	1/4カップ
ポテトチップス	1/2カップ
ブリッツェル	1/2オンス
塩付きクラッカー	4枚
トルティーヤチップス	1/2オンス

*注: 「悪い炭水化物」を献立で使う場合は、その量がとても重要になります。

ゾーンダイエットの食事と間食の例

2ブロックのメニュー

朝食

朝食用ケサディーヤ

コーントルティーヤ1枚
 黒豆1/4カップ
 卵1個(スクランブルエッグ、または目玉焼き)
 チーズ1オンス
 アボカド大さじ2

朝食用サンドイッチ

ピタパン1/2個
 卵1個(スクランブルエッグ、または目玉焼き)
 チーズ1オンス
 付け合わせのマカデミアナッツ2個

フルーツサラダ

カテッジチーズ1/2カップ
 さいの目切りのメロン1/4個
 イチゴ1/2カップ
 ブドウ1/4カップ
 これらを混ぜて刻みアーモンド6個分を振りかける

スムージー

以下の材料をミキサーにかける:
 牛乳1カップ
 プロテインパウダー大さじ1
 冷凍イチゴ1カップ
 カシューナッツ6粒

オートミール

調理したオートミール1/3カップ(やや水分多め)
 ブドウ1/2カップ
 カテッジチーズ1/4カップ
 刻んだクルミ小さじ2
 プロテインパウダー大さじ1
 バニラエッセンスとシナモン少々

手軽な朝食

さいの目切りのメロン1/2個
 カテッジチーズ1/2カップ
 アーモンド6粒

ステーキ&エッグ

グリルしたステーキ1オンス
 目玉焼き1個
 トースト1切れ

バター小さじ2/3

昼食

ツナサンドイッチ

ツナの缶詰2オンス
 低脂肪マヨネーズ小さじ2
 食パン1切れ

タコス

コーントルティーヤ1枚
 調理した挽肉3オンス
 さいの目切りのトマト1/2カップ
 みじん切りのタマネギ1/3カップ
 スライスしたレタス(付け合わせ)
 刻みオリーブ10粒
 タバスコ少々

デリサンドイッチ

食パン1切れ
 スライスしたデリミート3オンス
 アボカド大さじ2

ケサディージャ

コーントルティーヤ1枚
 チーズ2オンス
 ワカモレ大さじ2
 ハラペーニョとサルサ(付け合わせ)
 オレンジ1/2個

グリルチキンサラダ

グリルしたチキン2オンス
 レタス2カップ
 小さく切ったトマト1/4カップ
 小さく切ったキュウリ1/4本
 小さく切ったピーマン(未調理)1/4カップ
 黒豆1/4カップ
 アボカド大さじ2

手軽な昼食

デリミート3オンス
 リンゴ1個

マカデミアナッツ2粒

夕食

鮮魚料理

グリルした鮮魚3オンス
 調理済みのズッキーニ1-1/3カップ(ハープ入り)
 大盛りのサラダとお好みのドレッシング大さじ1

ビーフシチュー

以下をソテーする:
 オリーブオイル小さじ2/3
 みじん切りのタマネギ(未調理)1/3カップ
 みじん切りのピーマン(未調理)5/8カップ
 さいの目切りの牛肉~4オンス(未調理)
 以下を加える
 みじん切りのマッシュルーム1-1/2カップ(未調理)
 トマトソース1/4カップ
 ニンニク、ウスターソース、塩こしょうで味付けする

チリ(3人分)

以下をソテーする:
 みじん切りのタマネギ(未調理)1/3カップ
 みじん切りのピーマン(未調理)5/8カップ
 ニンニク、クミン、チリパウダー、クラッシュドレッドペッパー
 以下を加える:
 きつね色に炒めた挽肉9オンス
 トマトソース1カップ
 黒豆1/2カップ
 インゲン豆1/4カップ
 刻みオリーブ30粒
 フレッシュコリアンダー少々

七面鳥の野菜添え

ローストした七面鳥の胸肉2オンス
 ざく切りして茹でたケール1-1/4カップ
 ソテーしたニンニクと砕いたレッドペッパーをオリーブオイル小さじ2/3でソテーし、蒸したケールを加えて混ぜる
 スライスした桃1個を添える

手軽な鶏肉料理の夕食

焼いた鶏胸肉2オンス
 オレンジ1個
 マカデミアナッツ2粒

3ブロックのメニュー

朝食

朝食用ケサディーヤ

コーントルティーヤ1枚
黒豆1/4カップ
みじん切りのタマネギ(未調理)1/3カップ
みじん切りのピーマン(未調理)5/8カップ
卵2個(スクランブルエッグまたはフライドエッグ)
チーズ1オンス
アボカド大さじ3

朝食用サンドイッチ

ピタパン1/2個
卵1個(スクランブルエッグまたはフライドエッグ)
チーズ1オンス
スライスしたハム1オンス
リンゴ1/2個とマカデミアナッツ3粒を添える

フルーツサラダ

カテッジチーズ3/4カップ
さいの目切りのメロン1/4個
イチゴ1カップ
ブドウ1/2カップ
刻みアーモンド9個分を振りかける

スムージー

以下の材料をミキサーにかける:
牛乳1カップ
プロテインパウダー大さじ2
冷凍イチゴ1カップ
冷凍ブルーベリー1/2カップ
カシューナッツ9粒

オートミール

調理したオートミール2/3カップ(やや水分多め)
ブドウ1/2カップ
カテッジチーズ1/2カップ
刻んだクルミ小さじ3
プロテインパウダー大さじ1
バニラエッセンスとシナモン少々

手軽な朝食

さいの目切りのメロン3/4個
カテッジチーズ3/4カップ
アーモンド9粒

ステーキ&エッグ

グリルしたステーキ2オンス
目玉焼き1個
トースト1枚とバター小さじ1
さいの目切りのメロン1/4個

昼食

ツナサンドイッチ

ツナの缶詰3オンス
低脂肪マヨネーズ小さじ3
食パン1切れ
リンゴ1/2個

タコス

コーントルティーヤ2枚
調理した挽肉3オンス
粉チーズ1オンス
さいの目切りのトマト1/2カップ
みじん切りのタマネギ(未調理)2/3カップ
スライスしたレタス(付け合わせ)
タバスコ少々
刻みオリーブ15粒
タバスコ少々

デリサンドイッチ

食パン1枚
スライスしたデリミート3オンス
チーズ1オンス
アボカド大さじ3
リンゴ1/2個

ケサディーヤ

コーントルティーヤ1枚
チーズ3オンス
ワカモレ大さじ3
ハラペーニョとサルサ(付け合わせ)
オレンジ1個

グリルチキンサラダ

グリルしたチキン3オンス
レタス2カップ
小さく切ったトマト1/4カップ
小さく切ったキュウリ1/4本
小さく切ったピーマン(未調理)1/4カップ
黒豆1/4カップ
インゲン豆1/4カップ
アボカド大さじ3

手軽な昼食

デリミート3オンス
スライスチーズ1オンス
リンゴ1-1/2個
マカデミアナッツ3粒

夕食

鮮魚料理

グリルした鮮魚4-1/2オンス
調理済みのズッキーニ1-1/3カップ(ハーブ入り)
大盛りのサラダとお好みのドレッシング大さじ1
イチゴ1カップ

ビーフシチュー

以下をソテーする:
オリーブオイル小さじ1
みじん切りのタマネギ(未調理)1/3カップ
みじん切りのピーマン(未調理)5/8カップ
さいの目切りの牛肉~6オンス(未調理)
以下を加える:
みじん切りのズッキーニ1-1/2カップ(未調理)
みじん切りのマッシュルーム1-1/2カップ(生)
トマトソース1/2カップ
ニンニク、ウスターソース、塩こしょうで味付けする

チリ(3人分)

以下をソテーする:
みじん切りのタマネギ(未調理)2/3カップ
小さく切ったピーマン(未調理)1/4カップ
ニンニク、クミン、チリパウダー、クラッシュドレッドペッパー
以下を加える:
きつね色に炒めた挽肉13.5オンス
トマトソース1カップ
黒豆3/4カップ
インゲン豆1/2カップ
刻みオリーブ45粒
フレッシュコリアンダー少々

七面鳥の野菜添え

ローストした七面鳥の胸肉3オンス
ざく切りして茹でたケール2-1/2カップ
ニンニクと砕いたレッドペッパーをオリーブオイル小さじ1でソテーし、蒸したケールを加えて混ぜる
スライスした桃1個を添える

手軽な夕食

焼いた鶏胸肉3オンス
オレンジ1-1/2個
マカデミアナッツ3粒

4ブロックのメニュー

朝食

朝食用ケサディーヤ

コーントルティーヤ1枚
黒豆1/2カップ
みじん切りのタマネギ(未調理)1/3カ
ップ
みじん切りのピーマン(未調理)5/8カ
ップ
卵2個(スクランブルエッグ、または目玉
焼き)
チーズ2オンス
アボカド大さじ4

朝食用サンドイッチ

ビタパン1/2個
卵2個(スクランブルエッグ、または目玉
焼き)
チーズ1オンス
スライスしたハム1オンス
リンゴ1個とマカデミアナッツ4粒を添
える

フルーツサラダ

カテッジチーズ1カップ
さいの目切りのメロン1/2
イチゴ1カップ
ブドウ1/2カップ
刻みアーモンド12個分を振りかける

スムージー

以下の材料をミキサーにかける:
牛乳2カップ
プロテインパウダー大さじ2
冷凍イチゴ1カップ
冷凍ブルーベリー1/2カップ
カシューナッツ12粒

オートミール

調理したオートミール1カップ(やや水
分多め)
ブドウ1/2カップ
カテッジチーズ3/4カップ
刻んだクルミ小さじ4
プロテインパウダー大さじ1
バニラエッセンスとシナモン少々

手軽な朝食

さいの目切りのメロン1個
カテッジチーズ1カップ
アーモンド12粒

ステーキ&エッグ

グリルしたステーキ3オンス
目玉焼き1個
食パン1枚とバター小さじ1-1/3
さいの目切りのメロン1/2個

昼食

ツナサンドイッチ

ツナの缶詰4オンス
低脂肪マヨネーズ小さじ4
食パン1枚
リンゴ1個

タコス

コーントルティーヤ2枚
調理した挽肉4-1/2オンス
粉チーズ1オンス
さいの目切りのトマト1/2カップ
みじん切りのタマネギ(未調理)1/3カ
ップ
スライスしたレタス(付け合わせ)
刻みオリーブ20粒
タバスコ少々
リンゴ1/2個

デリサンドイッチ

食パン2枚
スライスしたデリミート4-1/2オンス
チーズ1オンス
アボカド大さじ4

ケサディーヤ

コーントルティーヤ2枚
チーズ4オンス
ワカモレ大さじ4
ハラペーニョとサルサ(付け合わせ)
オレンジ1個

グリルチキンサラダ

グリルしたチキン4オンス
レタス2カップ
小さく切ったトマト1/4カップ
小さく切ったキュウリ1/4本
小さく切ったピーマン(未調理)1/4カッ
プ
黒豆1/2カップ
インゲン豆1/4カップ
アボカド大さじ4

手軽な昼食

デリミート4-1/2オンス
チーズ1オンス
リンゴ1個
グレープフルーツ1個
マカデミアナッツ4粒

夕食

鮮魚料理

グリルした鮮魚6オンス
調理済みのズッキーニ1-1/3カップ(ハ
ープ入り)
大盛りのサラダとお好みのドレッシン
グ大さじ2
イチゴ2カップ

ビーフシチュー

以下をソテーする:
オリーブオイル小さじ1-1/3
みじん切りのタマネギ(未調理)1/3カ
ップ
みじん切りのピーマン(未調理)5/8カ
ップ
さいの目切りの牛肉~8オンス(未調理)
以下を加える:
みじん切りのズッキーニ1-1/2カップ
(未調理)
みじん切りのマッシュルーム1-1/2カッ
プ(未調理)
トマトソース1カップ
ニンニク、ウスターソース、塩こしょうで
味付けする
イチゴ1カップを添える

チリ(3人分)

以下をソテーする:
みじん切りのタマネギ(未調理)2/3カ
ップ
小さく切ったピーマン(未調理)1-1/4カ
ップ
ニンニク、クミン、チリパウダー、クラッ
シュドレッドペッパー
以下を加える:
きつね色に炒めた挽肉18オンス
トマトソース2カップ
黒豆3/4カップ
インゲン豆3/4カップ
刻みオリーブ60粒
フレッシュコリアンダー少々

七面鳥の野菜添え

ローストした七面鳥の胸肉4オンス
ざく切りして茹でたケール2-1/2カップ
ニンニクと砕いたレッドペッパーをオリ
ーブオイル小さじ1-1/3でソテーし、蒸し
たケールを加えて混ぜる
スライスした桃2個を添える

手軽な夕食

焼いた鶏胸肉4オンス
オレンジ2個
マカデミアナッツ4粒

5ブロックのメニュー

朝食

朝食用ケサディーヤ

コーントルティーヤ2枚
 黒豆1/2カップ
 みじん切りのタマネギ(未調理)1/3カップ
 みじん切りのピーマン(未調理)5/8カップ
 卵3個(スクランブルエッグ、または目玉焼き)
 チーズ2オンス
 アボカド大さじ5

朝食用サンドイッチ

ピタパン1/2個
 卵2個(スクランブルエッグ、または目玉焼き)
 チーズ2オンス
 スライスしたハム1オンス
 リンゴ1-1/2個とマカデミアナッツ5粒を添える

フルーツサラダ

カテッジチーズ1-1/4カップ
 さいの目切りのメロン1/2個
 イチゴ1カップ
 ブドウ1カップ
 刻みアーモンド15個分を振りかける

スムージー

以下の材料をミキサーにかける:
 牛乳2カップ
 プロテインパウダー大さじ3
 冷凍イチゴ2カップ
 冷凍ブルーベリー1/2カップ
 カシューナッツ15粒

オートミール

調理したオートミール1カップ(やや水分多め)
 ブドウ1カップ
 カテッジチーズ1カップ
 刻んだクルミ小さじ5
 プロテインパウダー大さじ1
 バニラエッセンスとシナモン少々

手軽な朝食

さいの目切りのメロン1/4個、
 カテッジチーズ1-1/4カップ
 アーモンド~15粒

ステーキ&エッグ

グリルしたステーキ3オンス
 目玉焼き2個
 食パン1枚とバター小さじ1-2/3
 さいの目切りのメロン3/4個

昼食

ツナサンドイッチ

ツナの缶詰5オンス
 低脂肪マヨネーズ小さじ5
 食パン1枚
 リンゴ1-1/2個

タコス

コーントルティーヤ2枚
 調理した挽肉6オンス
 粉チーズ1オンス
 さいの目切りのトマト1/2カップ
 みじん切りのタマネギ(未調理)1/3カップ
 スライスしたレタス(付け合わせ)
 刻みオリーブ25粒
 タバスコ少々
 リンゴ1個

デリサンドイッチ

食パン2枚
 デリミート4-1/2オンス
 チーズ2オンス
 アボカド大さじ5
 リンゴ1/2個

ケサディーヤ

コーントルティーヤ2枚
 チーズ5オンス
 ワカモレ大さじ5
 ハラペーニョとサルサ(付け合わせ)
 オレンジ1-1/2個

グリルチキンサラダ

グリルしたチキン5オンス
 レタス2カップ
 小さく切ったトマト1/4カップ
 小さく切ったキュウリ1/4本
 小さく切ったピーマン(未調理)1/4カップ
 黒豆1/2カップ
 インゲン豆1/2カップ
 アボカド大さじ5

手軽な昼食

デリミート4-1/2オンス
 チーズ2オンス
 リンゴ1-1/2個
 グレープフルーツ1個
 マカデミアナッツ5粒

夕食

鮮魚料理

グリルした鮮魚7-1/2オンス
 調理済みのズッキーニ1-1/3カップ(ハーブ入り)
 大盛りのサラダと黒豆1/4カップ、お好みのドレッシング大さじ2-1/2
 イチゴ2カップ

ビーフシチュー

以下をソテーする:
 オリーブオイル小さじ1-2/3
 みじん切りのタマネギ(未調理)2/3カップ
 小さく切ったピーマン(未調理)1-1/4カップ
 さいの目切りの牛肉~10オンス(未調理)
 以下を加える:
 みじん切りのズッキーニ1-1/2カップ(未調理)
 みじん切りのマッシュルーム1-1/2カップ(未調理)
 トマトソース1カップ
 ニンニク、ウスターソース、塩こしょうで味付け
 イチゴ2カップを添える

チリ(3人分)

以下をソテーする:
 みじん切りのタマネギ(未調理)2/3カップ
 小さく切ったピーマン(未調理)2-1/2カップ
 ニンニク、クミン、チリパウダー、クラッシュレッドペッパー
 以下を加える:
 きつね色に炒めた挽肉22.5オンス
 トマトソース2カップ
 黒豆1カップ
 インゲン豆1カップ
 刻みオリーブ75粒
 フレッシュコリアンダー少々

七面鳥の野菜添え

ローストした七面鳥の胸肉5オンス
 ざく切りして茹でたケール2-1/2カップ
 ニンニクと砕いたレッドペッパーをオリーブオイル小さじ1-2/3でソテーし、蒸したケールを加えて混ぜる
 スライスした桃3個を添える

手軽な夕食

焼いた鶏胸肉5オンス
 オレンジ2-1/2個
 マカデミアナッツ5粒

1ブロックの間食

ゆで卵1個
オレンジ1/2個
ピーナッツ6粒

プレーンヨーグルト1/2カップ
刻みカシューナッツ3粒分を振りかける

チーズ1オンス
リンゴ1/2個
マカデミアナッツ1粒

鶏胸肉またはツナの缶詰1オンス
桃1個
ピーナッツバター小さじ1/2

デリスタイルのハムや七面鳥1-1/2オンス
ニンジン1本
オリーブ5粒

モッツァレラチーズ(シュレッドタイプ)1オンス
ブドウ1/2カップ
アボカド大きじ1

ジャックチーズ1オンス
ワカモレ大きじ1
トマト1カップ

イチゴ1カップ
カテッジチーズ1/4カップ
マカデミアナッツ1粒

ポーチドエッグ1個
食パン1/2枚
ピーナッツバター小さじ1/2

カテッジチーズ1/4カップ
ニンジン1/2本
セロリ3本
オリーブ5粒

絹ごし豆腐3オンス
リンゴ1/2個
ピーナッツバター小さじ1/2

ツナ1オンス
大盛りのトスサラダ1
お好みのドレッシング小さじ1

ゆで卵1個
大盛りのほうれん草サラダ1
お好みのドレッシング小さじ1

グリルした七面鳥の胸肉1オンス
ブルーベリー1/2カップ
カシューナッツ3粒

以下をブレンドする:
水1カップ
プロテインパウダー大きじ1
ブドウ1/2カップ
ココナッツオイル小さじ1/3

以下をブレンドする:
水1カップ
スピルリナ1/2オンス
冷凍イチゴ1カップ
カシューナッツ3粒

チェダーチーズ1オンス
リンゴ1/2個
刻んだクルミ小さじ1を振りかける

カテッジチーズ1/4カップ
パイナップル1/2カップ
ピーナッツ6粒

イワシ1オンス
ネクタリン1/2個
オリーブ5粒

フェタチーズ1-1/2オンス
さいの目切りのトマト1カップ
オリーブ5粒

鮭1-1/2オンス
アスパラガス12本
オリーブオイル小さじ1/3

海老1-1/2オンス
フロココリー(未調理)2カップ
ピーナッツ6粒

1オンスカナディアンベーコン
プラム1個
マカデミアナッツ1粒

デリスタイルの七面鳥1-1/2オンス
タンジェリン1個
アボカド大きじ1

カテッジチーズ1/4カップ
スライスしたトマト1カップ
オリーブオイル小さじ1/3

ホタテガイ1-1/2オンス
スライスしたキュウリ1本
タルタルソース小さじ1/2

ラム肉1オンス
ヒヨコマメ1/4カップ
練りごま小さじ1/3

クロスフィットの代表的なブロック規定とその調整

この記事では、ゾーンダイエットにおけるクロスフィッターのブロック規定と脂肪摂取量の調整が詳しく説明されています。ゾーンダイエットをより詳しく理解するために、私たちはすべてのクロスフィッターにバリー・シアーズ博士の『Enter the Zone』を読むことを推奨しています。

ゾーンダイエットを始める上で、まず「ゾーン食事プラン」に記載されている性別・体格別ブロック規定表を参考にすることが大切です。もし、アスリートがここで間違ったブロック数を選んでしまったとしても、2週間程度は継続し、求める成果が得られないことが明確になった時点で変更するようにしましょう。理想的なブロック数より多いブロック数、または少ないブロック数で始めることは、改善の速度を遅らせるかもしれませんが、まったく始めないより遥かに大きな意義を持ちます。

バリー・シアーズ博士は『Enter the Zone』の中で、ブロック規定のより正確な計算方法について説明しています。以下がその計算式です。

$$\text{ゾーンブロック規定} = \frac{\text{除脂肪体重 (lb)} \times \text{活動レベル}}{\text{除脂肪体重の g/lb} / 7 \text{ (g タンパク質/ブロック)}}$$

活動レベルは0~1の範囲で表示することができます。週2~5日ワークアウトをするが、身体をあまり使わない職業の方の活動レベルは0.7となります。(ほとんどのクロスフィッターがこれに該当します) この数値を公式に当てはめると、ブロック規定が除脂肪体重の10%となり、計算を簡略化することができます。

活動レベルは、アスリートが1日に2回以上のクロスフィットワークアウトを行う場合、クロスフィット以外に別のスポーツをする場合、身体をとて使う職業の場合（建設業、農業など、またコーチも1日中立ち仕事の場合はこれに含まれる）は数値を大きくする必要があります。クロスフィットワークアウトは一般的に高い運動強度で行われますが、運動時間はそれほど長くありません。運動強度のみを理由に活動レベルの数値を大きくするのではなく、運動の時間、すなわち活動量によって決めることが大切です。

ゾーンブロック規定の計算例

例として体重185ポンド(84キロ)、体脂肪率16%のアスリートがいます。彼はクロスフィットワークアウトを週5日行い、会社では一般的な事務仕事をしています。彼にとってのゾーンブロック規定の計算は以下のようになります。

まず、除脂肪体重を計算します。(簡単で比較的正確な測定法としてキャリパー法がある)

$$\begin{aligned} \text{除脂肪体重} &= 185 \text{ lb} - (0.16 \times 185 \text{ lb}) \\ &= 185 \text{ lb} - 29.6 \text{ lb} = 155.4 \text{ lb} \end{aligned}$$

活動レベルが0.7であるため、簡略化した公式を使用します。

$$\begin{aligned} \text{ゾーンブロック規定} &= 155.4 \text{ lb} \times 0.10 \\ &= 15.54 \text{ または少数点以下を切り捨て} \sim 15 \text{ ブロック} \\ &\text{とすることができます。} \end{aligned}$$

これはこのアスリートに1日に15ブロックの食事が必要であることを意味しています。

タンパク質	15 ブロック * 7g	= 105 g (420 カロリー)
炭水化物	15 ブロック * 9g	= 135 g (540 カロリー)
脂肪	15 ブロック * 3g	= 45 g (405 カロリー)
総カロリー		= 1,365

しかし、ここで示されている総カロリーは、考慮されていないカロリーが存在するため少なく見積もられています。ほとんどの食品には、他の主要栄養素がその成分中に含まれていますが、その中の主要な1つの栄養素として分類されています。(例: ナッツ類は脂肪として分類されていますが、多少のタンパク質と炭水化物も含んでいます。) このような各食品の主要成分ではない栄養素からのカロリーは、この総カロリーの計算には含まれていません。

そのため、ゾーンダイエットを継続することが難しくなりそうなアスリートの場合は、ブロック規定を16ブロックに切り上げることもできます。ゾーンダイエットはカロリー制限ダイエットであるため、特に始めたばかりの人は困難や辛さを感じることがあります。ブロック規定の計算の結果に小数点以下の数値がある場合、それらを切り上げることは、その効果の速度を遅らせることにつながるかもしれません。しかし、ゾーンダイエットを継続するという観点からすれば良い結果であると

クロスフィットの代表的なブロック規定とその調整 続き

言えます。そして、アスリートがこのダイエットに慣れた頃、もし目標としていた体組成に達していないのであれば、その時点でブロック数を15に下げることができます。

脂肪摂取量の増加

クロスフィットでの通常の活動レベルに対して十分なタンパク質と炭水化物を摂取しながらカロリー制限をすると、アスリートの身体が引き締まってきます。しかし、アスリートが体脂肪を落としすぎてしまう場合もあります。パフォーマンスの低下と継続的な体重の低下が同時に見られる場合、そのアスリートは「やせすぎ」とみなされます。この「やせすぎ」とは体重や体型のみで判断することはできません。体重の低下と同時にパフォーマンスの低下も生じた時点で、アスリートは摂取するカロリーを増加する必要があります。そして、これは脂肪摂取量を倍にすることで達成することができます。

先ほど例にあげた15ブロックのアスリートの場合、脂肪を2倍にした1日の食事の摂取量は次のようになります。

タンパク質	15 ブロック * 7 g	= 105 g (420 カロリー)
炭水化物	15 ブロック * 9 g	= 135 g (540 カロリー)
脂肪	30 ブロック * 3 g	= 90 g (810 カロリー)
総カロリー		= 1, 770

脂肪を2倍にすることで、カロリーに基づいた主要栄養素の比率はタンパク質30%、炭水化物40%、脂肪30%から、タンパク質23%、炭水化物31%、脂肪46%に変わります。アスリートの体重の低下とパフォーマンスの低下が続く場合、脂肪を3倍、4倍と増加することができます。実際に多くのクロスフィットアスリートは、脂肪を5倍にした食事をとっています。

15ブロックのアスリートを例にとると、脂肪を5倍にした1日の食事の摂取量は次のようになります。

タンパク質	15 ブロック * 7 g	= 105 g (420 カロリー)
炭水化物	15 ブロック * 9 g	= 135 g (540 カロリー)
脂肪	75 ブロック * 3 g	= 225 g (2, 025 カロリー)
総カロリー		= 2, 985

脂肪を5倍にすることで、カロリーに基づいた主要栄養素の比率はタンパク質14%、炭水化物18%、脂肪68%に変わります。





病気の予防

2007 年 10 月初版発行

栄養の話題は、政治や宗教のように私的な問題であるため、公には話しにくい場合があります。しかし、良い栄養とは健康全般の基盤であるだけでなく、より良いフィットネスを手に入れる上でもとても重要な要素です。世間に広まった低脂肪、高炭水化物の食事法を推奨する多くのダイエットにより、流行とも言える肥満症、2型糖尿病が引き起こされてきました。この講義の前半では、グラスマンコーチが栄養と身体の科学、特に健康と病気におけるインスリンの役割について詳しく説明しています。グラスマンコーチは「シンドロームX」、「死の四重奏」（肥満症、耐糖能障害、高血圧、高トリグリセリド血症）、冠動脈心疾患は、食事を改善することで予防できると主張しています。

ビデオ(13分間)

<http://journal.crossfit.com/2007/10/nutrition-lecture-part-1-avoid.tpl>



最善のパフォーマンスを発揮するために

2007 年 11 月初版発行

このビデオでグラスマンコーチは、アスリートにおける正しい食事の必要性と最善のパフォーマンスを発揮するために必要な要因について説明しています。優れた身体能力を手に入れたければ、自分が摂取する食べ物を正確に把握しなければなりません。「ほぼ正確」では効果的に成果を上げることはできないのです。グラスマンコーチはこう言っています。「最善のパフォーマンスを発揮するためには、最善の燃料が必要であり、燃料タンクに泥水を入れてそれを期待することなどできない。」

皆さんのほとんどは、クロスフィットの「肉、野菜、ナッツ、種子類、少量の果物、僅かなデンプン質を食し、砂糖は食さない」という栄養処方について詳しくご存知だと思います。しかし、トップレベルのパフォーマンスを発揮するためには、食事をするにあたってこれら食品のバランスと主要栄養素の割合を正確に把握しなければなりません。ワークアウトをするだけでは、身体の持つ潜在能力を最大限に引き出すことはできません。そのためには燃料、すなわちに食事に妥協を許さないことが求められるのです。優れたクロスフィットでのパフォーマンスと摂取する食事の正確度と精度には、1:1 の対応関係が存在するのです。

ビデオ(13分間)

<http://journal.crossfit.com/2007/11/nutrition-lecture-part-2-optim.tpl>



サプリメント

主要栄養素と微量栄養素を摂取するための栄養源として、その成分、豊かさ、濃度の観点から、加工されていない自然食品が最も優れています。そのため、一般的に私たちは、**サプリメントを服用することを推奨していません**。クロスフィットでは、良質な自然食品を基盤とした食事を摂取量を把握して継続することが、健康とパフォーマンスを改善するために最も大切であると提唱しています。サプリメントとは、一般的に実際の食品と比較して栄養面で劣っています。そして、自分が摂取する肉や野菜などの食べ物を計るという基本的な食事法に従うことができない人にとって、不必要で余計なものだと言えます。

しかし、私たちが推奨する唯一のサプリメントとしてフィッシュオイルがあります。そして、その効果は私たちが推奨するに値します。フィッシュオイルには多価不飽和脂肪酸の1種であるオメガ3脂肪酸が豊富に含まれています。

生体内の脂肪は生物学用語ではトリグリセリドとして知られています。これは、グリセロール骨格に3つの脂肪酸が結合することで構造されています。(図1)これらの脂肪酸は飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸であり、混合した状態で存在しています。主として含まれる脂肪酸は違いますが、食品にはこれら3種類すべてがある程度含まれています。図2は、脂肪の種類の概要と個々の食品の例です。

食品に最もよく含まれる2種類の多価不飽和脂肪酸として、オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸があります。オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸は、その化学構造により分類されます。多価不飽和脂肪酸は、体内で他の脂肪酸から合成できない2種類の必須脂肪酸の供給源となるため、食事から摂取されなければなりません。それら2種類の必須脂肪酸とは、アルファリポ酸(ALA) (オメガ3脂肪酸の一種)とリノール酸(LA) (オメガ6脂肪酸の一種)です。生理的機能の観点からオメガ3脂肪酸は「抗炎症性」脂肪酸として、オメガ6脂肪酸は「炎症誘発性」脂肪酸として知られており、人体にとって、ほぼ同等量のこれら脂肪酸が必要とされます。

しかし、現代の食生活において、オメガ6脂肪酸が過剰に摂取される傾向にあるため、炎症誘発的な生理的過程の方向へとその平衡が崩されつつある状態だと言えます。現代人が摂取するオメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸の比率は20:1、またはそれ以上であると言われていますが、古代の人々が摂取していたこれら脂肪酸の比率は2:1に近かったと考えられます。オメガ6脂肪酸を含む食品には植物油、ナッツ類、従来通

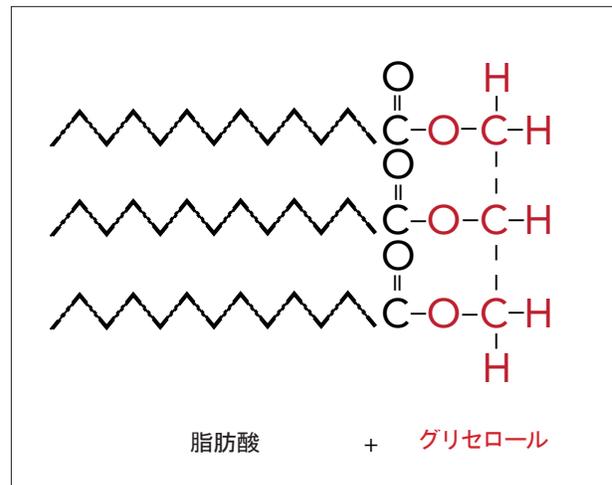


図1. 脂肪は食べ物の中でトリグリセリドの形態で存在している

りの方法(穀物飼育)で肥育された家畜の肉と卵、そして養殖された魚などがあります。クロスフィットが推奨する食事法にしたがい、加工食品を日々の食事から排除することができれば、植物油から摂取されるオメガ6脂肪酸を低減することができます。しかし、大部分の肉と卵は、従来通りの飼育方法で育てられた家畜に由来するため、野生、または放牧飼育の家畜よりもオメガ6脂肪酸を含む割合が高くなります。ナッツ類と種子類もオメガ3脂肪酸以上にオメガ6脂肪酸を多く含みます。このようなことから分かるように、私たちの食品リストにしたがって食事をしたとしても、古代の人々に比べると炎症誘発的な食事をしている傾向にあると言えます。

そこで、フィッシュオイルを補充することは、オメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸の比率を改善し、体内で起こる炎症作用を低減させる効果があります。フィッシュオイルから摂取できるオメガ3脂肪酸には、エイコサペンタエン酸(EPA)とドコサヘキサエン酸(DHA)の2種類があり、これらは特に脳と身体に良い効果をもたらすとされています。人間は、体内でもALAをEPAとDHAに変換することができますが、その変換過程の効率は良いとは言えません。健康な人にとっての適切なオメガ3脂肪酸の摂取量は、その人のオメガ6脂肪酸の総摂取量によって異なりますが、一部の医師はEPAとDHAを合わせて約3グラム程度、日常的に摂取することを推奨しています。ラベルに1回分として記載されているフィッシュオイルサプリメントに含まれるEPAとDHAの濃度は、その製造元により異なります。製造元によっては、EPAでもDHAのどちらでもないオメガ3脂肪酸

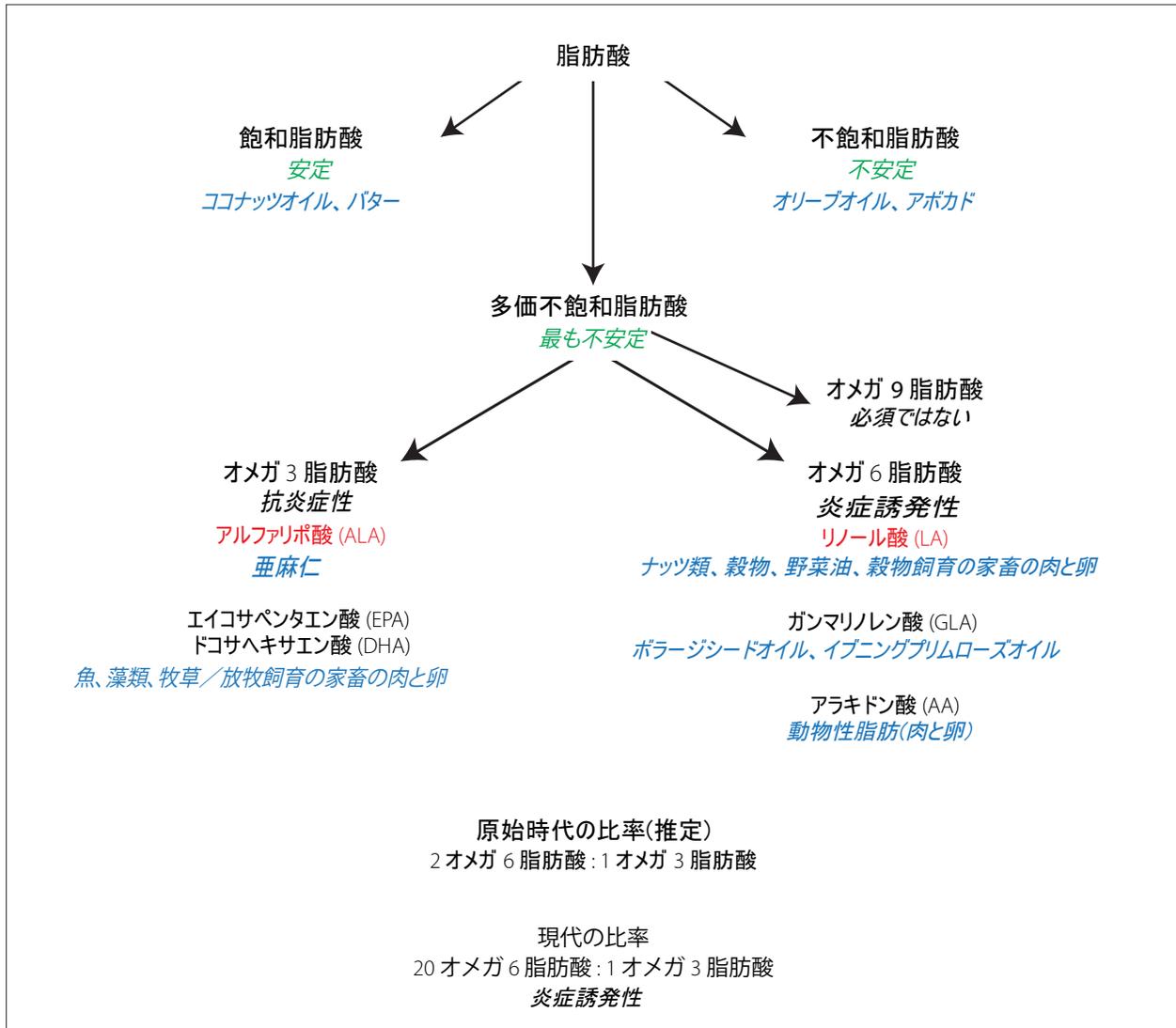


図2. 脂肪酸の概要と食品の例

(ALAなど)を含んでいることがあるため、3グラムのEPAとDHAを摂取するためには、数回分を同時に摂取しなければならない場合があります。オメガ3脂肪酸を摂取する上で亜麻仁、または亜麻仁油は適切なサプリメントではありません。亜麻仁はALAを多く含んでいますが、体内においてのALAからEPAとDHAへの変換効率が良くないのため私たちは推奨していません。菜食主義の人は、藻類オイルからDHAを摂取することができます。

研究により、フィッシュオイルのサプリメントを摂取することは、人体の健康にとっても良い影響を与えることが分かっています。オメガ3脂肪酸は細胞膜の流動性を高める働きがあるだけでなく、インスリン感受性、心血管機能、神経機能、免疫、記憶力、さらには気分障害を改善する効果もあることが明らかになっています。しかし、オメガ3脂肪酸には、血液の凝固を防ぐ働きがあることを理解する必要があります。特に兵士は戦場へ派遣される2~3週間前からフィッシュオイルの摂取を中断することを検討すべきです。手術を受ける予定のある場合も同様のことが言えます。手術日の2週間前からフィッシュオイルの摂取を止めるのが正しい選択だと言えます。

サプリメント 続き

このような人は、まずご自分の状況について医師と相談することが大切です。

サプリメントとしてオメガ3脂肪酸を摂取するのではなく、食事を通して摂取することもできます。しかし、そのためには食事内容について、細心の注意を払う必要があります。まず、あらゆる植物油(ほぼすべての飲食店で使用されている)、ナッツと種子類を避け、肉は放牧飼育の家畜由来のもの、そして卵も地鶏の産んだものに限定し、さらには週2~3回は天然物の魚を食べることが求められます。このような食生活をするのが多くの人にとって現実的ではないことが、サプリメントが用いられる理由です。

食事に含まれるオメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸の比率の他に、多価不飽和脂肪酸の総摂取量について考慮することも重要です。オメガ6脂肪酸(植物油、ナッツ類)とオメガ3脂肪酸のいずれも大量に摂取することが良いとは限りません。(他の脂肪と比較した多価不飽和脂肪酸の安定性による。図2) そして、フィッシュオイルのサプリメントを摂取したからといって、悪い食事(ファストフード、ナッツやナッツバターの過剰摂取など)から受ける影響を帳消しにできる訳ではありません。1回の食事での摂取量として、どの程度の多価不飽和脂肪酸が適切であるのかということはいまだ解明されていません。しかし、3種類の脂肪を均等に摂取することが賢明であると言えます。皆さんがサプリメントの摂取を考えている場合は、常に医師の判断を仰ぐべきです。これは、特に特別な健康状態の人にとってはとても重要なことです。



クロスフィットプログラミングの理論的テンプレート

2003年2月初版発行

「フィットネスとは？」の記事では、クロスフィットプログラムの目的と目標について説明しました。皆さんの多くは、私たちがウェブサイトに掲載する「その日のワークアウト(WOD)」を通じてこのプログラムを実施していることはすでによく理解されていると思います。しかし、WODの背後に存在する論理的な理由、より具体的に言うのであればクロスフィットプログラムの微細な部分がどのような理由で定められているのか明確に理解している方は少ないと思います。この記事の目的は、クロスフィットのワークアウトをプログラミングするためのテンプレートを皆さんに提供することで、クロスフィットの概念をより深く理解して頂くとともに、全体的なトレーニング処方、さらに具体的なワークアウトの構成に対して創造性豊かな考えを持って頂くことです。これが実際にどのようなことかという、クロスフィットのフィットネスに対する哲学と実際のワークアウトとの間の溝を埋めること、すなわち理論を実践に移すということです。CrossFit.comではプログラミングするために、ここで皆さんに提供するテンプレートを用いたことはありません。しかし、このテンプレートを用いることは、新人のトレーナーがクロスフィットの方法論に反することなく、ワークアウトを効果的に多様化するために役に立ちます。

一見、このテンプレートはルーチンの、または計画的なプログラムの形成を促すようにも見えます。そして、これはワークアウトとは実際の戦いの場、スポーツの場、生死がかかった状況で求められる身体的要求に限りなく酷似しているべきであり、そのためにワークアウトとは広範囲に多様化され、予測不可能でなければならないという私たちの概念に反しているようにも思われます。さらに私たちは「プログラムに大切なのはルーチン化しないことである」とも頻繁に公言しています。しかし、このテンプレートを用いることで運動様式、動作、代謝経路、休憩時間、運動強度、セット数、回数を幅広く多様化することが可能になることは事実です。実際に数学的な観点から見ても、3日間の周期で行われるトレーニングで身体に与えることのできる刺激は各周期において特有であり、クロスフィットのワークアウトを生進行ったとしても繰り返されることはありません。

このテンプレートは、常に幅広く様々な刺激を身体に与えるために作られました。いくつかの要素で無作為的な点もありますが、クロスフィットの目標と目的に一致しているということに関しては何ら変わりありません。このテンプレートは、クロスフィットプログラムの目的を明確にし、形式化するために必要な十分な枠組みであると言えます。しかし、同時にワ

ークアウトがアスリートの要求をより効率的に満たすのであれば、枠組みの主要素を完全に固定されたものとするのではなく、多様性を残す必要もあります。プログラムに枠組みと柔軟性を与え、それらを理想的な形で組み合わせることがまさにクロスフィットに課せられた使命であると言えるのです。

私たちは皆さんのワークアウト、または私たちのワークアウトが完全にこのテンプレートの枠組み内に収まっていないければならないと言っている訳ではありません。しかし、このテンプレートは皆さんがクロスフィットのプログラミングを理解するために役立つだけでなく、プログラミングを行う上での数多くの注意点を提示してくれます。そして、同時に余すところなく多様化された刺激を身体に与えるための十分な枠組みとなります。ここで、重複的に言う必要はないと思いますが、このテンプレートの目的とはプログラミングに対する記述的な説明をするだけでなく、実用的なプログラミングの方法を皆さんに提示することなのです。

マクロ的テンプレート

次のページの横長の表は3日オン1日オフ形式です。これは、今までに私たちが試行した数多くの中で比較的高い運動強度と大きな運動量をアスリートに維持させることのできる形式です。アスリートは最も高い、またはそれに近い運動強度で3日間連続でワークアウトを行い、筋神経機能と身体組織の疲労のため、運動強度を低下させることなくワークアウトを効果的に行うことができなくなる4日目に休養を取ります。

3日オン1日オフ形式の最大の欠点は、1週7日間の内、週5日間出勤し、2日間休暇を取るという一般的な仕事のスケジュールに合わないという点です。私たちの多くのクライアントは平日5日間仕事をし、週末を休暇とするスケジュールの中でクロスフィットプログラムを実施しています。しかし、家族、仕事、学校のスケジュールの関係で、毎週決まった同じ曜日にワークアウトの予定を組む必要がある人たちもいます。クロスフィットでは、このような人たちのために5日オン2日オフ形式を考案し、とても良い成果を上げてきました。

当初、「その日のワークアウト」は5日オン2日オフ形式で実施されていました。しかし、ワークアウトの運動強度と回復効果を高めるために、3日オン1日オフ形式が考案されました。そして、アスリートからのフィードバックと私たちの観察の結果から、この形式はこれらの点において優れていることが分かっています。

表1. マクロ的テンプレート

3日オン1日オフ形式

日目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
運動様式	M	G W	M G W	オフ	G	W M	G W M	オフ	W	M G	W M G	オフ

5日オン 2 日オフ形式

日目	1	2	3	4	5	6	7
1週目	M	G W	M G W	M G	W	オフ	オフ
2週目	G	W M	G W M	G W	M	オフ	オフ
3週目	W	M G	W M G	W M	G	オフ	オフ

運動様式

M = 単一構造のメタボリックコンディショニング

G = ジムナスティック

W = ウェイトリフティング

あなたの生活に5日オン2日オフ形式の方が都合が良い場合は、躊躇せずにこの形式を採用してください。2種類の形式の違いをもたらす潜在的な成果の違いはありますが、より効果的な形式を採用するためにあなたの生活様式をすべて変えるほどではありません。これら2種類の形式の違い以上に、最終的な成果を決定する重要な要因は、生活にあった利便さ、取り組む姿勢、運動の種類とペースであると言えます。

この記事の残りの部分では、3日オン1日オフ形式について説明がなされていますが、その大部分の内容は、5日オン2日オフ形式にも同様にあてはまります。

運動様式の種類と動作

マクロ的テンプレート(表1)から理解できるように、このテンプレートはM=単一構造のメタボリックコンディショニング、G=ジムナスティック、W=ウェイトリフティングの3種類の運動様式を交互に繰り返すことで形成されています。単一構造のメタボリックコンディショニングとは、一般的にカーディオとも呼ばれ、その主な目的は長時間、反復的に繰り返すことのできる動作を用いて、心肺機能とスタミナを改善することです。ジムナスティックとは、自分の体重のみを利用した動

作であり、その主な目的は神経系的な身体能力である運動性、バランス、敏捷性、正確性を改善することで身体操作を向上し、さらには実用的な上半身の機能と体幹部の筋力を改善することです。ウェイトリフティングとは、最も重要なウエイ

「鍵はその動作にあり、技はそのプログラムにあり、科学はその説明にあり、楽しみはコミュニティにあり。」

- グラスマンコーチ

トレーニングの基本であるオリンピックウェイトリフティングとパワーリフティングを含み、その主な目的は筋力とパワーを向上し、足腰の機能を改善することです。

表2. 運動様式別の動作

ジムナスティック	メタボリックコンディショニング	ウエイトリフティング
エアースクワット	ラン	デッドリフト
プルアップ	バイク	クリーン
プッシュアップ	ロウイング	プレス
ディップ	ジャンプロープ	スナッチ
ハンドスタンドプッシュアップ		クリーン&ジャーク
ロープクライム		メディシンボールドリル
マッスルアップ		ケトルベルスイング
プレス倒立		
バックエクステンション		
シットアップ		
ジャンプ		
ランジ		

表2は、クロスフィットで頻繁に用いられる動作を運動様式別に列記したものです。

例として、メタボリックコンディショニング動作には、ランニング、自転車、ロウイング、ジャンプロープなどがあります。ジムナスティック動作には、エアースクワット、プルアップ、プッシュアップ、ディップス、ハンドスタンドプッシュアップ、ロープクライム、マッスルアップ、プレス倒立、バックエクステンション/ヒップエクステンション、シットアップ、ジャンプ(垂直跳び、ボックスジャンプ、ブロードジャンプ)などがあります。ウエイトリフティングの動作には、デッドリフト、クリーン、プレス、スナッチ、クリーン&ジャーク、メディシンボールクリーンとスローイング、ケトルベルスイングなどがあります。

これらそれぞれの運動様式の動作は、その機能性の高さ、神経内分泌反応を引き起こす能力、人体に大きな影響を及ぼす全般的な能力を基準に選ばれています。

ワークアウトの構成

ワークアウトの構成は、その日に1種類、2種類、または3種類の運動様式のいずれを用いるかにより変わります。(表3) 1日目、5日目、9日目は1種類、2日目、6日目、10日目は2種類(カプレット)、3日目、7日目、11日目は3種類(トリプレット)の運動様式で構成されているワークアウトです。その日に何種類の運動様式を用いるかに関わらず、それぞれの様式から選ばれる動作は1つのみです。つまり、M、W、Gと記載されている場合、メタボリックコンディショニング、ウエイトリフティング、ジムナスティックの動作がそれぞれ1つずつ選ばれます。

ワークアウトが1種類の運動様式(1日目、5日目、9日目)で構成されている場合、その日は1つの運動に重点的に取り組むことを意味しています。運動様式が「M」のみである場合(1日目)、その日のワークアウトはある1つの動作のみを用いた、比較的ゆっくりとしたペースで行う長時間、長距離の運動となるのが一般的です。運動様式が「G」のみである場合(5日目)、その日のワークアウトは十分な練習を必要とするある1つの複雑な動作の技術練習となるのが一般的です。ここで対象となる動作は、改善の余地が大幅にあるため、十分なパフォーマンスを発揮することができません。そのため、タイムを計るワークアウトに取り入れるには適していないと言えます。運動様式が「W」のみである場合(9日目)、その日のワークアウトはある1つのウエイトリフティングの動作を比較的重い負荷で少ない回数行うのが一般的です。ここで再度、1日目、5日目、9日目のワークアウトの焦点について確認します。1日目は1つの動作を用いた長距離のカードิโอ運動、2日目は1つの複雑なジムナスティック動作の改善、3日目は1つの重い負荷で少ない回数行う基礎的なウエイトリフティングの動作を行います。スプリント、プルアップ、高回数のクリーン&ジャークを行うことは、これら1種類の運動様式の日には適してなく、他の日に行われるべきです。

1種類の運動様式の日(1日目、5日目、9日目)に、回復が制限要因になることはありません。「G」と「W」の日の目的は、代謝経路に刺激を与えることではなく、ある動作の改善、強化であるため、意図的に回復のための長い休憩を取ります。

ワークアウトが2種類の運動様式(2日目、6日目、10日目)で構成されている場合、各運動様式から選ばれた2種類の動作を交互に3~5ラウンド行いタイムを計るワークアウトを行うの

表3. ワークアウトの構成

日	1種類の運動様式の日 (1, 5, 9)	2種類の運動様式の日 (2, 6, 10)	3種類の運動様式の日 (3, 7, 11)
優先事項	動作優先	仕事優先	時間優先
構成 (セット構成)	M: 1種類の運動 G: 1種類の技術 W: 1種類のウエイトリフティング	3~5セット繰り返し、タイムを計るカプレットワークアウト	20分間繰り返し行うトリプレットワークアウト
(運動強度)	M: 長時間、ゆっくりとしたペース G: 難度の高い技術 W: 重い負荷	2種類の動作を中~高強度で行う	3種類の動作を軽~中強度で行う
運動時間・休憩時間の特徴	休憩時間は制限要素ではない	運動時間/休憩時間の配分管理が最重要である	運動時間/休憩時間の配分管理は最重要ではない

が一般的です。このようなワークアウトは2種類の動作が用いられるため、カプレットと呼ばれています。このようなワークアウトでは、アスリートが行う運動の量、つまり仕事は決まっていますが、それを行うために必要な時間はアスリートによって様々です。そのため、私たちはこのようなワークアウトを「仕事優先」と呼びます。この場合、アスリートのスコアは、ワークアウトで指定されたラウンド数を終了するために要した時間となります。また、このようなワークアウトに取り入れられる2種類の動作自体が、中程度から高い運動強度で行えるように設定されているため、運動と休憩のインターバル管理が非常に重要となります。運動強度は各動作のペース、負荷、回数、またはそれらいくつかの組み合わせによって高くすることができます。最初のラウンドは、「キツイ」と感じるが、休憩を挟むことなく終了し、2ラウンド目以降は、ペース配分が重要となり、休憩を挟むことで各ラウンドをより細かいセットへと分ける必然性が生じる運動強度で行うことが理想的です。

ワークアウトが3種類の運動様式(3日目、7日目、11日目)で構成されている場合、3種類の動作を指定時間内に繰り返し行い、終了することのできたラウンド数、回数をスコアとするワークアウトを行うのが一般的です。このようなワークアウトは3種類の動作が用いられるため、トリプレットと呼ばれています。このようなワークアウトでは、アスリートが運動を行う時間は決まっていますが、その時間内に終了することのできる運動の量、すなわち仕事はアスリートによって様々です。そのため、私たちはこのようなワークアウトを「時間優先」と呼びます。各運動様式から選ばれる動作は、繰り返し行われることでのみ、アスリートに挑戦を与えることのできるものが選ばれます。そのため、このようなワークアウトで大きな成果を得るためには、できる限り速いペースで動き続け、指定時間内(通常20分)に終了できるラウンド数を最大にする努力をす

ることが理想的です。これは、より高い運動強度をともなう2種類の運動様式で構成されるワークアウトとはまったく対照的です。もちろん、このワークアウトもとても「キツイ」と言えますが、ワークアウト中の運動時間と休憩時間の配分管理は

「ジムナスティック動作の技術練習に
欠くストレングス&コンディショニング
プログラムは不完全である。」

- グラスマンコーチ

それほど重要ではありません。

それぞれの日に行う3種類のワークアウトには、それぞれ明確な特徴があります。一般的に動作の数が1種類、2種類、3種類と増えるにつれ、ワークアウトの効果は1つの動作からではなく、すべての動作を反復的に行う努力をすることから得られます。表4は、このテンプレートにしたがって作ったワークアウトの例です。

テンプレートの利用について

ここでまず皆さんに理解して頂いのは、現在に至るまで CrossFit.com に掲載されてきた数々の「その日のワークアウト」は、ここで説明がなされたテンプレートを用いて作られたのではないということです。それとは逆にこれら1種類、2

表4. 理論的テンプレートを使ったワークアウトの例

日		
1日目	M	10 km ランニング
2日目	GW	5回ハンドスタンドプッシュアップ + 5回デッドリフト(225ポンド)を5ラウンド行いタイムを計る
3日目	MGW	400mランニング + 10回プルアップ + 15回スラスター(自体重の50%の負荷)を20分間繰り返し行う
4日目		オフ
5日目	G	ハンドスタンドの練習45分間
6日目	WM	10回ベンチプレス(自体重の75%の負荷) + 500mロウイングを5ラウンド行いタイムを計る
7日目	GMW	100フィートランジ + 15回プッシュプレス(自体重の50%の負荷) + 500mロウイングを20分間繰り返し行う
8日目		オフ
9日目	W	デッドリフト5-3-3-2-2-1-1-1回
10日目	MG	200mランニング + 10回ボックスジャンプ(30インチ)を5ラウンド行いタイムを計る
11日目	WMG	20回クリーン(自体重の50%負荷) + 1マイル 自転車 + 15回プッシュアップを20分間繰り返し行う
12日目		オフ

「科学原則に基づき考案されたストレングス&コンディショニングプログラムが成功することはありません。自らで上げた理論をもとにその有効性、正当性を主張するこのようなプログラムは詐欺の罪を犯しているに等しいと言える。プログラムとは臨床的実践に基づき考案されるべきであり、その正当性とはその結果のみで判断することができる。」

- グラスマンコーチ

種類、3種類の運動様式をとまなう、それぞれのワークアウトがもたらした成果が、このテンプレートの設計へとつながったという事実です。ジムでの私たちの経験とWODを実際に継続的に行ってきたアスリートからのフィードバックを聞いた結果、1種類、2種類、3種類の運動様式で構成されるワークアウトが圧倒的な生理的応答を引き起こし、より大きな成果をもたらす

ことが分かりました。さらにジム内だけに限らず、クロスフィットではインターネットを通じてWODに関するフィードバックを収集し、ワークアウトが身体に与える効果を推測、評価してきました。これは、インターネットの存在なしには数十年を要するか、あるいは不可能な作業であったかもしれません。

一般的にクロスフィットで最も効果的なワークアウトには、その構成、調和、バランス、目的、特徴においてまるで芸術作品のような美しさがあります。実際に応用することのできる生理的反応に関する知識、人間のパフォーマンスの限界の把握、効果的な動作、実験、そして時には幸運をも活用し、これらのワークアウトは作られてきました。このテンプレートの目的とは、皆さんがプログラミングという芸術を学ぶための手助けをすることなのです。

このテンプレートを使用することで、プログラミングをする上での重要な要素である新しい技術の改善、特有な身体的刺激、様々な運動様式の組み合わせ、質の高い動作などすべてを取り入れることができるだけでなく、3種類の代謝経路すべてに刺激を与えることも可能になります。そして、これらすべてはクロスフィットが検証を重ね、その有効性を認めた動作、セット数、回数の枠組み内で達成されます。さらにこのテンプレートはクロスフィットの数多くの目標とその価値を正式に表現する上でも役に立ちます。

「ガールズワークアウト」のスケーリング

2004 年 10 月初版発行

2003年9月にクロスフィットは、アスリートのパフォーマンスと改善の程度を繰り返し、不規則的に評価する方法として、6つのベンチマークワークアウトを紹介しました。そして、これらのワークアウトは、Angie(アンジー)、Barbara(バーバラ)、Chelsea(チェルシー)、Diane(ダイアン)、Elizabeth(エリザベス)、Fran(フラン)と名付けられました。

これら6つのワークアウトは、いずれもクロスフィットのスケーリングの概念を説明するためのとても良い例となります。こ

こではあらゆる人、特に高齢者、初心者、運動から遠ざかっていたアスリートでもワークアウトを実施できるように運動強度を低くし、代用動作を取り入れた例を紹介します。

スケーリングをする上で大切なのは、ワークアウトが目的とする刺激を維持することです。そのためには、その人の肉体的、および精神的耐性に合わせて可能な限り多く、ワークアウトの要素を維持することが求められます。

「Angie」(アンジー)	
スケーリング前	スケーリング後
タイムを計る： 100回 プルアップ 100回 プッシュアップ 100回 シットアップ 100回 スクワット	タイムを計る： 25回 リングロウ 25回 プッシュアップ(膝を床につく) 25回 シットアップ 25回 スクワット

「Barbara」(バーバラ)	
スケーリング前	スケーリング後
5ラウンド行いタイムを計る： 20回 プルアップ 30回 プッシュアップ 40回 シットアップ 50回 スクワット 各ラウンド後に3分間休憩を取る	3ラウンド行いタイムを計る： 20回 リングロウ 30回 プッシュアップ(膝を床につく) 40回 シットアップ 50回 スクワット 各ラウンド後に3分間休憩を取る

「Chelsea」(チェルシー)	
スケーリング前	スケーリング後
5回 プルアップ 10回 プッシュアップ 15回 スクワット 30分間、毎分ごとに1ラウンド行う	5回 リングロウ 10回 プッシュアップ(膝を床につく) 15回 スクワット 20分間、毎分ごとに1ラウンド行う

リングロウ



「ガールズワークアウト」のスケーリング (続き)

プッシュアップ(膝を床につく)



シットアップ



スクワット



「ガールズワークアウト」のスケーリング (続き)

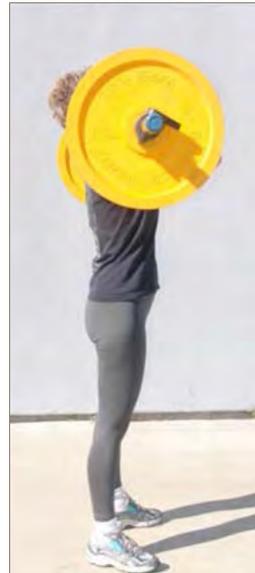
「Diane」(ダイアン)	
スケーリング前	スケーリング後
タイムを計る: 21-15-9 回 デッドリフト 225ポンド (102 kg) ハンドスタンドプッシュ ユアアップ	タイムを計る: 21-15-9 回 デッドリフト 50ポンド (23 kg) ダンベルショルダープレス レス 10ポンド (4.5 kg)

「Elizabeth」(エリザベス)	
スケーリング前	スケーリング後
タイムを計る: 21-15-9 回 クリーン 135ポンド (61 kg) リングディップ	タイムを計る: 21-15-9 回 クリーン 22ポンド (11 kg) ベンチディップ

ダンベルショルダープレス



クリーン



「ガールズワークアウト」のスケーリング (続き)

「Fran」(フラン)	
スケーリング前	スケーリング後
タイムを計る: 21-15-9 回 スラスター 95ポンド (43 kg) プルアップ	タイムを計る: 21-15-9 回 スラスター 25ポンド (11 kg) リングロウ

ベンチディップス



アスリートのための解剖学と生理学の知識

2003 年 8 月初版発行

効果的な指導をするためには効率的なコミュニケーションが必要です。トレーナーとアスリートの間で動作と身体部位を表す同じ用語を共有することで、このコミュニケーションの効率は飛躍的に向上します。

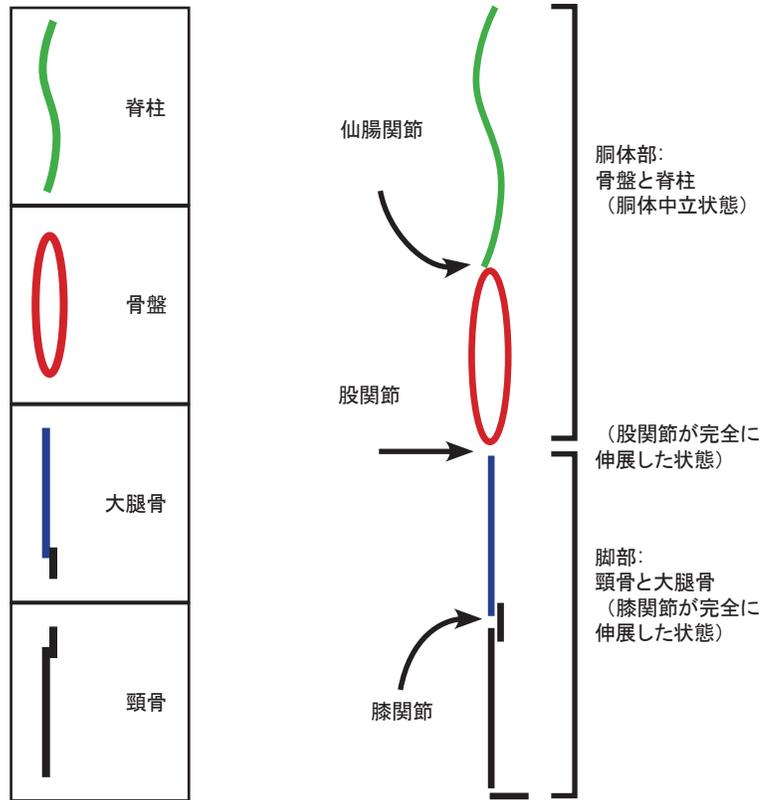
クロスフィットはそのために、とても簡易的な解剖学と生理学のレッスンを作成しました。これを使うことにより、目的の動作を正確に指導するためのトレーナーの能力を向上するとともに、アスリートに動作と姿勢についてより深く理解させることが可能になります。

まず、私たちはアスリートに4つの身体部位、3つの関節(脊柱を構成する無数の関節は含まない)、2つの関節の可動方向について理解するように指示します。この解剖学と生理学のレッスンでは、スポーツ身体力学の基本が集約され、3つの簡単な規則として説明されます。

そして、私たちは脊柱、骨盤、大腿骨、頸骨を簡易的な図形で示した図も使用します。この図では脊柱を「S」字型で、身体、骨盤、大腿骨、頸骨についても同様に簡略化されて示されます。

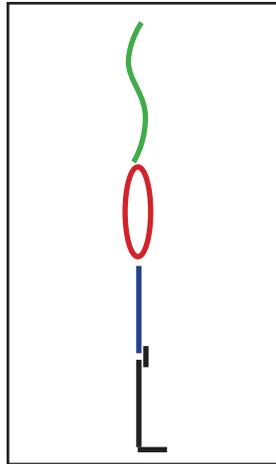
次に、3つの関節とその動きを示します。第1の関節は、頸骨と大腿骨をつなげている膝関節、第2の関節は、その上方にあり、大腿骨と骨盤をつなげている股関節、第3の関節は、骨盤と脊柱をつなげている仙腸関節(SI関節)となります。(脊柱にも数多くの関節がありますがここでは簡略化します。)

そして、大腿骨と頸骨が「脚部」、骨盤と脊椎が「胴体部」を構成します。

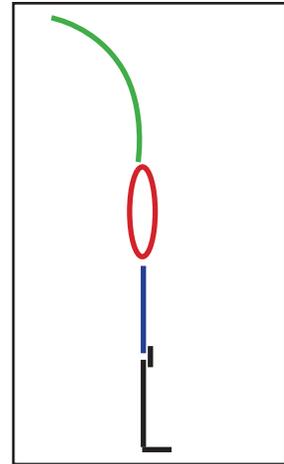


解剖学的な説明は以上となり、ここからは生理学的な説明に入ります。「屈曲」とは関節の角度が小さくなることで、「伸展」とは関節の角度が大きくなることを示す言葉です。

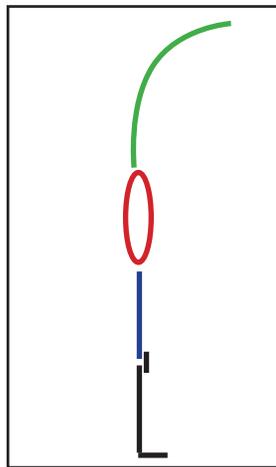
身体力学の基本について解説する前に、アスリートが指示に従って膝関節(脚部)、股関節、脊柱、仙腸関節(胴体部)を屈曲または伸展することができるか確認します。そして、それぞれの関節での屈曲と伸展の違いが理解できているようなら、「片方の脚と胴体を屈曲させ、股関節は屈曲させないでください。」など動作を組み合わせる指示を出してみてください。



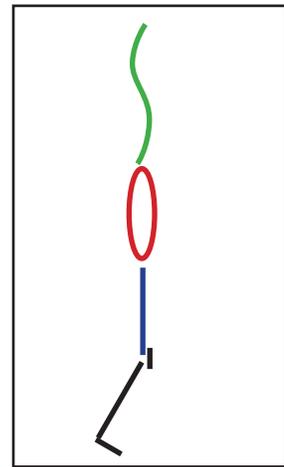
胴体中立、股関節伸展、膝関節伸展



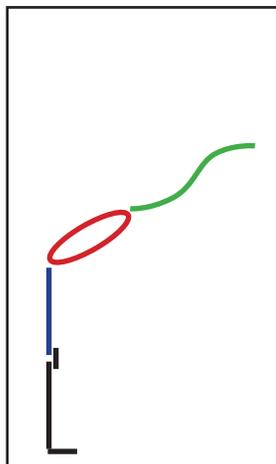
胴体伸展



胴体屈曲



膝関節屈曲



股関節屈曲

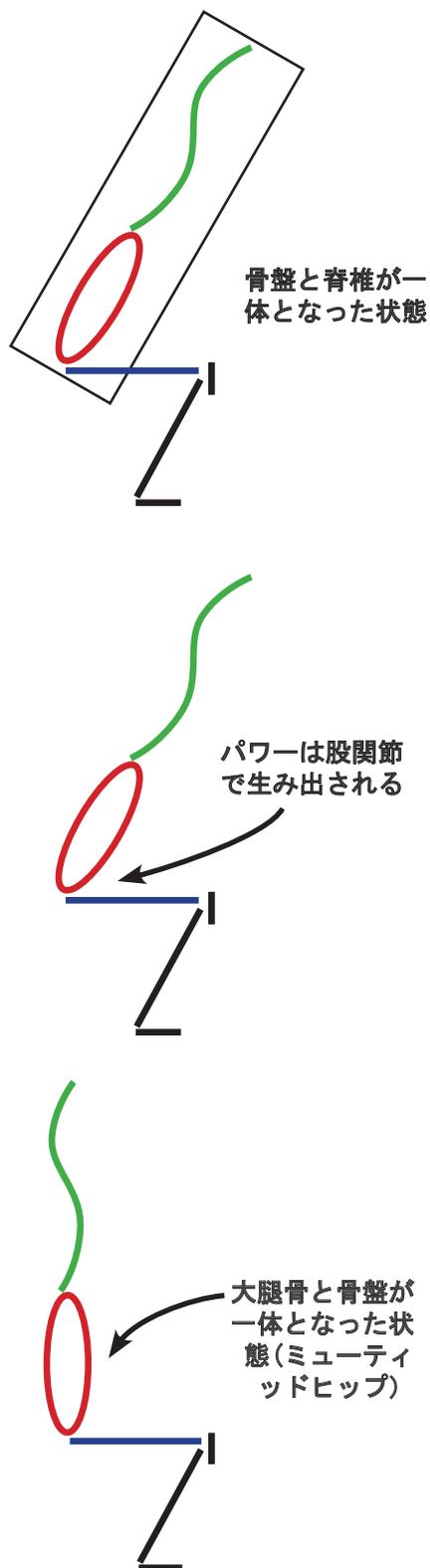
関節、身体部位、そしてそれらの動きを明確に理解したところで 3 つの身体力学の基礎知識について説明します。

- ・ 実用的動作とは基本的に脊柱と骨盤を一体として扱う動作のことです。仙腸関節と脊柱はわずかな可動域ですが多方向へ動くようにできています。しかし、ランニング、ジャンプ、スクワット、スローイング、自転車をこぐなどの動作をする時は、胴部を引き締めて姿勢をしっかりと維持する努力をすることが大切です。
- ・ これらの動作の原動力は、主に股関節の伸展によって生み出されます。力強い股関節の伸展動作は優秀なアスリートにとって必要不可欠な能力であり、その大部分を占めます。

アスリートのための解剖学と生理学の知識 続き

- 骨盤と脊柱が一体として扱われるべきであり、脊柱と大腿骨ではありません。このような骨盤と大腿骨を一体とした間違った扱われ方は「ミューティッドヒップ」と呼ばれます。このような状態では股関節が屈曲させることができず、常に伸展された状態となります。結果として大きな伸展力を得ることはできません。

このように簡易的に示された4つの身体部位、3つの関節、2つの関節の可動方向、そして3つの基礎知識をアスリートとトレーナーが共有することで、迅速にアスリートを「指導可能」にすることができます。トレーナーとしてこれ以上のことは望めません。



スクワットクリニック



2002年12月初版発行

スクワットは健康のために欠かすことのできない動作です。この動作にはアスリートの能力を著しく向上させるだけでなく、高齢期における股関節、脊柱、膝関節の機能を正常に維持する効果があります。

また、スクワットとは膝を守ってくれるだけでなく、障害のある調子の悪い膝や虚弱な膝のリハビリテーションとしても優れています。実際に痛みや不快感がまったくない場合でも、

スクワットをしない膝は健康であるとは言えません。これは、股関節と背中にとっても同様です。

スクワットとは、くしゃみやしゃっくりと同様にコーチやトレーナーが考え出した動作ではなく、人間にとって実用的であり、重要かつ自然な動作です。

スクワットのボトムポジションは人間の座った時の自然な姿勢です。(椅子に座った姿勢は身体構造上、自然ではない。)そして、その姿勢から立ち上がることは身体力学的に正しい起立方法です。この動作に不自然で人工的な点は一切ありません。

現在でも世界人口の大多数は椅子に座るのではなく、スクワットの姿勢で食事、儀式、会話、集会、排便などを行っており、椅子や便座などは使っていません。椅子、ソファ、ベンチ、腰掛けなどを必要としているのは先進国という限定された地域のみです。このような状況は身体機能の低下、さらには老衰の大きな原因となります。

医師やカイロプラクターにスクワットをしないように勧められたという人によく会うことがあります。しかし、このようなことが言われるのは多くの場合、その医師またはカイロプラクターがその分野においてまったくの無知であるためです。スクワットに否定的な医師に「では便座から立ち上がる時は、どうすれば良いのですか？」と尋ねてみてください。すると、その医師は返答に困ることでしょう。

同様に間違った情報として、膝を 90 度以上鋭角に曲げるべきではないとトレーナーや医療関係者に勧められたという話を頻繁に耳にします。そのような時は、その人に脚を前方に伸ばした状態で床に座ってもらい、膝を 90 度より深く曲げることなく立ち上がることに挑戦してもらってください。とても不自然で奇妙な体勢をとらなければ、立ち上がることができず面白い結果となるはずですが、実際、床に座った状態から立ち上がる時には、必ず片方の膝にスクワットを行う時よりも大きな力が掛かります。そして、それは自然なことなのです。

このようなスクワット反対派は、メディアやジムで耳にした間違った知識を単に繰り返しているだけ、またはスクワットを正しく行わずに怪我をした人を治療した経験があることなどからスクワットは良くないと言っているだけであると考えられます。

確かにスクワットが正しく行われないと怪我をする可能性があります。しかし、スクワットを歩くことと同程度の安全レベルに引き上げることはとても簡単なことです。

運動の面から言うと、スクワットとは股関節を伸展させる運動の代表的なトレーニングであり、この股関節の伸展動作はあらゆる身体運動の基礎となります。操作することのできる力強い股関節の伸展動作は、優秀なアスリートにとって必要不可欠な能力であり、その大部分を占めます。アスリートにこのような操作することのできる力強い股関節の伸展動作がないことは、本来持つ潜在能力の限界から程遠い状態を意味しています。これが「必要不可欠」と言う理由です。また、股関節を爆発的な力で伸展する能力を持つすべてのアスリートは、目覚ましい力でランニング、ジャンプ、スローイング、パンチをすることができます。これが「その能力の大部分の割合を占める」と言う理由です。

スクワットの方法

以下は正しいスクワットをするために役立つ短い指示です。多くは同様の改善を促します。

1. 足を肩幅に開き、つま先を少し外側に向ける。
2. 顔を上げ、水平方向より少し上を見る。
3. 下は見ずに地面が視野に入る程度にする。
4. 自然な腰椎カーブを意識し、腹筋を締めることで背中が反りすぎないようにする。
5. 腹筋をしっかりと締める。
6. 腰を後方へ引いて下げる。
7. 膝が足の方向に沿って動くようにする。
8. 膝が足の内側に倒れ込まないようにする。体重をできるだけ踵にかける。
9. 体重を足の母子球にかけない。
10. 膝が前方に出始めるのをできるだけ遅らせる。
11. 腰を下げるにしたがって両腕を上げる。
12. 胸部が伸張した状態を維持する。
13. 両手を臀部からできる限り遠ざける。
14. スクワットの動作中に横から見て耳が前方へ移動せず垂直に上下するようにする。
15. 腰を単に下げるだけではなく、股関節屈曲筋で引き下げるようにスクワットをする。
16. ボトムポジションで腰椎カーブを失わないようにする（背中を丸めない）。
17. 股関節が膝より下がった時点で止まる-太腿と床が平行になる位置より腰を下げる。
18. 臀筋とハムストリングを引き締めることで、前傾することなくバランスを保ち立ち上がる。
19. 下がった時と同じ軌道で立ち上がる。
20. 全身すべての筋肉を使って動作を行う。使われない身体の部分は存在しない。
21. 両足を動かすことなく足の外側に力を入れ、地面を引き裂くように立ち上がる。
22. スクワットのトップポジションでは、できる限り背を高くするように立つ。

スクワットクリニック 続き

上記の利点に加えて同じく重要なのは、スクワットが他の運動に比べて、より効果的に神経内分泌反を促すという点です。この利点だけでも、トレーニングプログラムにスクワットを取り入れるべき十分な理由となります。

エアースクワット

クロスフィットではすべてのアスリートにスクワットを教える時、まずはウエイトを使用せずに自体重のみで行うエアースクワットから始めます。このエアースクワットという名前は単に「スクワット」と省略されることがあります。その場合、ウエイトを使用しないで自体重のみ行うエアースクワットを意味します。ウエイトを使用するスクワットの場合は、バックスクワット、オーバーヘッドスクワット、フロントスクワットといった個々の名称で呼び、明確に区別します。ウエイトを使用しないで行うスクワットを習得する以前の段階でフロントスクワット、バックスクワット、オーバーヘッドスクワットをトレーニングに取り入れることは安全性の低下だけでなく、アスリートのパフォーマンス向上を遅らせることへもつながります。

それでは、どの段階でスクワットを習得したと言えるのでしょうか？難しい質問ですが、その答えは、スクワットの技術とパフォーマンスが向上した時だと言うことができます。これがどのようなことかというパフォーマンスポイントを欠くことなく、素早く動作を反復できるということです。このような技術とパフォーマンスレベルに達しているかを評価するための基準として、クロスフィットではタバタスクワットが用いられます。(20 秒間 スクワット /10 秒間休憩、以上を 8 セット行

う) そして、8 セットの中で最も少ない回数が 18~20 回となった時、スクワットを習得したと言えるでしょう。ここで勘違いしていけないのは、20 秒間に 18~20 回の完璧なスクワットを行い、その後に 10 秒間の休憩を挟み、さらに同様に 7 セット、合計 8 セットすべて行うということです。

最も一般的なスクワットを行う上での間違いとしてボトムポジションで腰椎カーブを失う、腰を太腿と床が平行になる位置より下げることができない、胸と肩が前屈みになる、踵が床から浮く、立ち上がった時に股関節が完全に伸展しないなどがあります。これらの間違いがあるうちは、ウエイトを使用するスクワットをするべきではありません。

初心者、または筋力の弱い人がスクワットを行う時、股関節の伸展角度が小さい場合があります。これは大臀筋が弱いことが原因であり、腰椎が中立状態に維持されている場合は厳密には間違いとされません。

悪いスクワットの原因

1. 臀筋とハムストリングが弱い。臀筋とハムストリングとは力強い股関節の伸展運動をするために必要不可欠な筋肉群であり、あらゆる運動パフォーマンス向上の鍵です。
2. 臀筋とハムストリングを正しく動員、そして操作することができず、これら筋肉を意識できていない。ほぼすべてのアス

スクワットクリニック 続き

リートにとって力強く、効果的な股関節の伸展運動を行うためには 3~5 年のトレーニングが必要となります。

3. 大腿四頭筋主体でスクワットを行っている。股関節の伸展よりも膝関節の伸展運動が主体となると、アスリートのパフォーマンス向上の障害となります。
4. 柔軟性の欠如。ハムストリングの柔軟性がないことは、腰椎が屈曲し、背中が丸まってしまう最大の原因です。そして、これは最も悪い間違いとされます。
5. 粗慢な態度、集中力の欠如。スクワットとは偶然ではなく、多大な努力ををを通じてのみ上達することができます。

そして、練習を繰り返すことで感覚が鋭くなるにつれ、この動作の難しさと複雑さをより深く理解できるようになります。

よくある間違いの改善法

バーホールド:スクワットのボトムポジションで通常手が届く位置よりも高く、身体に近い位置に設置されたラックのバーを掴みます。次に胸、顔、両手、両腕、肩、背中を通常より上げて、完璧なボトムポジションまで腰を下げます。バランスが取れたら両手をバーから離します。これにより、頭、胸、肩、胴体を起こすことが可能になり、結果としてより大きな負荷を踵、

図 1. 悪いスクワットによく見られる間違いと解剖学的構造



腰を太腿と床が平行になる位置より下げることができない。

膝が足の内側に倒れ込んでいる

顔が下を向いている

腰椎の伸展状態を失っている (背中が丸まっている-最も悪い間違い)



肩が下がっている

踵が床から浮いている

股関節を完全に伸展することでスクワットを終了していない。

スクワットクリニック 続き

臀筋、ハムストリングに掛けることができます。このような練習は、ボトムポジションを正しく強制するだけでなく、正しい姿勢でバランスを取るためにはどのような筋力が必要か実感するためにも役立ちます。同時にこれは肩関節のストレッチとして効果的ですがオーバーヘッドスクワットに勝るものではありません。

ボックススクワット: 高さ約 10 インチ (25 センチ) のボックスの前で正しい姿勢を維持してボックスにお尻が接触するまで下がり、そこから力を入れて身体が前傾しないように立ち上がります。ボトムポジションで完璧な姿勢を維持する努力をします。これはウェストサイドバーベルクラブで考案され、とても高い評価を得た練習方法です。

ボトムトゥーボトムスクワット: ボトムポジションを維持した状態から股関節が完全に伸展するまで素早く立ち上がり、その後、直ちにボトムポジションに戻ります。この時、トップポ

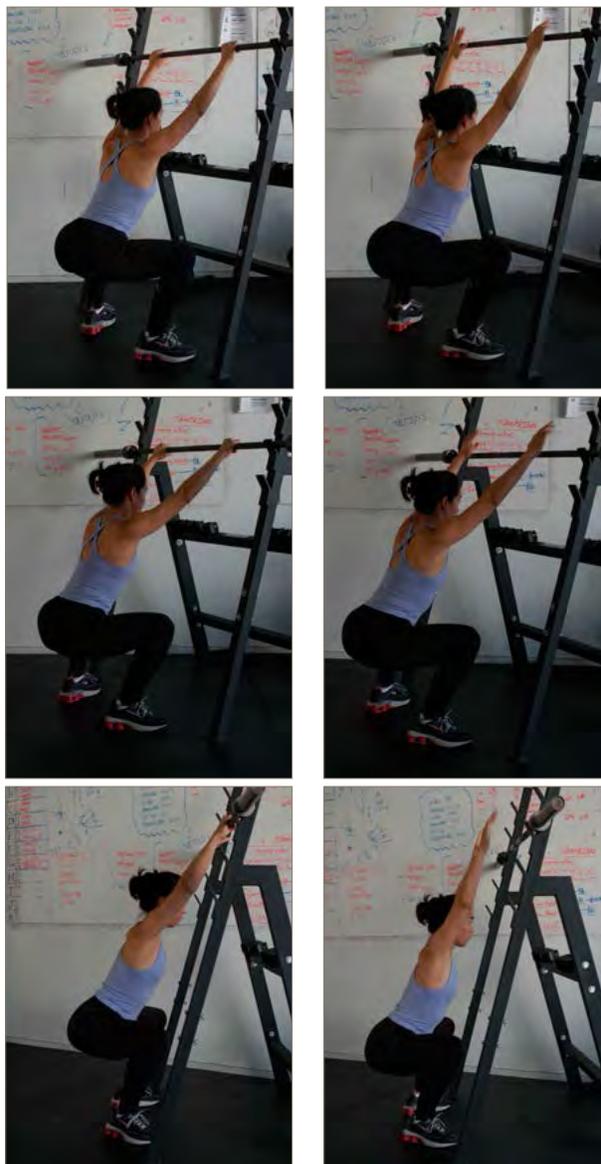


図 2. パーホールドスクワット・セラピー

スクワットクリニック 続き

ジションよりボトムポジションを維持する時間を長くします。例えば、5 分間ボトムポジションを維持する間、5 秒ごとに股関節が完全に伸展するまで立ち上がります。(合計 60 回) 多くの方はスクワット動作の可動域でボトムポジションを最も嫌います。そのため腰を下げた状態を維持し、その姿勢に慣れる努力をすることが大切です。

オーバーヘッドスクワット: ほうきなどの柄をスナッチグリップで握り、頭上に掲げて肘関節を完全に伸展させます。スクワットする際、両腕と柄で形作られる三角形が床に対して垂直になるようにします。これはとても良い肩関節のストレッチになるとともに、上体を伸張することでスクワットを改善することができます。ウエイトを使用してこの動作を行うためには、優れたバランス感覚と正しい姿勢が必要です。これらに欠けるアスリートは、大きな困難を強いられることになりま

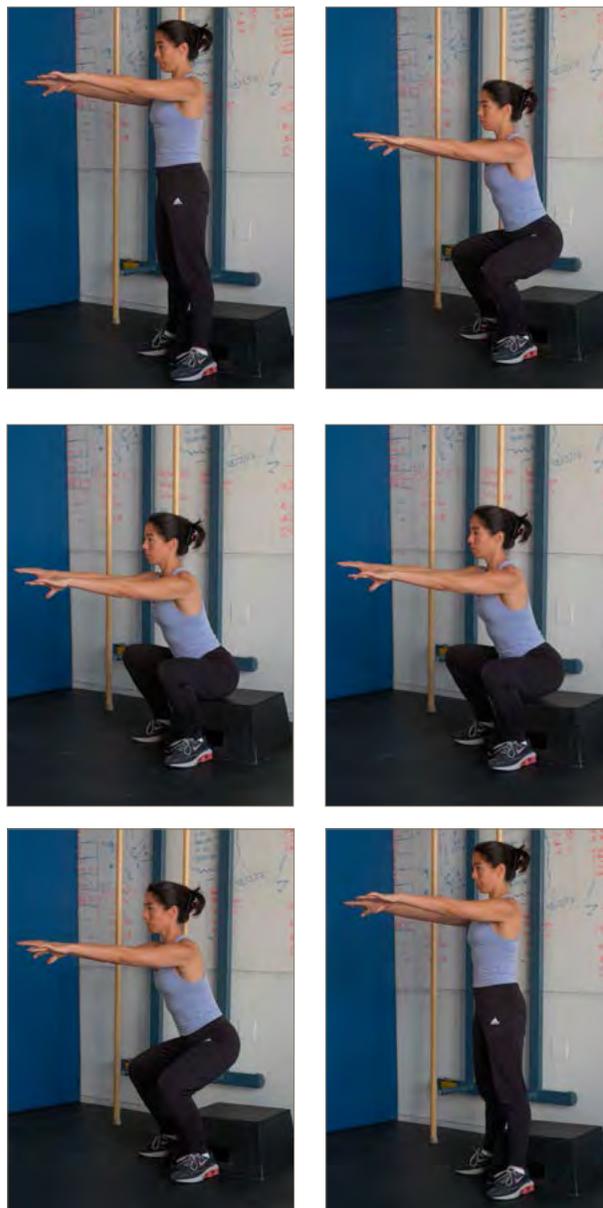


図 3. ボトムトゥーボトムスクワット・セラピー

す。オーバーヘッドスクワットは、アスリートの技術的な問題点を明らかにすることのできるとても良い動作でもあります。特にこの動作により、肩関節の柔軟性に関する問題点をすぐさま明らかにすることができます。戸口を使ってオーバーヘッドスクワットをする場合は、棒を頭上に持ち、腕を下げると戸口の両側に棒が当たる位置に立ちます。そこから両腕、頭、胸、背中を起こして壁に棒が接触しないようにスクワットを行います。十分に練習を繰り返し、慣れてきたら少しずつ戸口により近い位置に足を移動させ、同様に動作を行います。このような練習により、正しいオーバーヘッドスクワットの姿勢を身に付けることはウエイトリフティングの中で最速の動作であるスナッチを習得する上での重要な基礎となります。

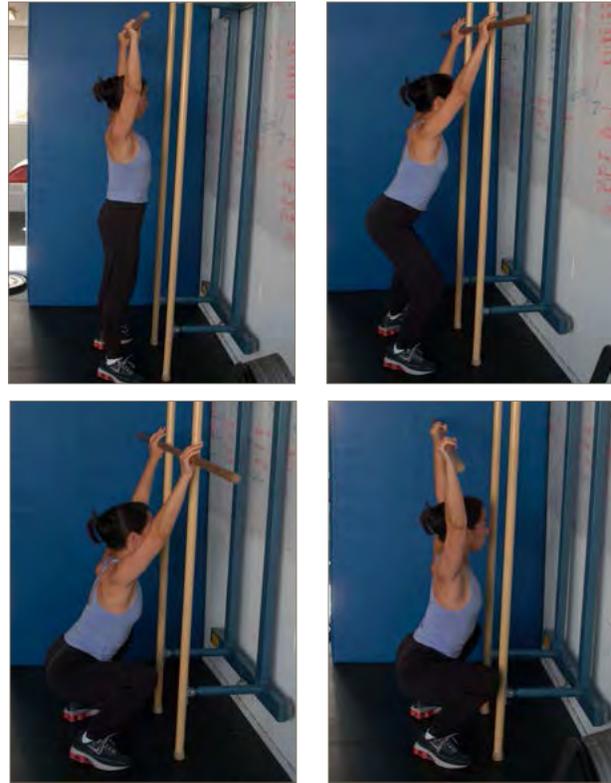


図 4. オーバーヘッドスクワット・セラピー

表 1. スクワットの問題解決: よくある間違いとその改善法

間違い	原因	改善法、セラピー
太腿が床と平行になっていない (腰が十分に下がっていない)	股関節伸筋が弱い、努力をしていない、大腿四頭筋を主に使っている	ボトムトゥーボトムスクワット、バーホールドスクワット、ボックススクワット
膝が足の内側に倒れ込んでいる	内転筋が弱い、大腿四頭筋を使っている	足を靴の外側に押しつける、意識して外旋させる (両足で地面を裂くようにする)
顔が下を向いている	意識していない、背中上部の筋力が弱い、背中上部の筋肉をコントロールできていない	バーホールドスクワット、オーバーヘッドスクワット
腰椎の伸展が失われている	意識していない、ハムストリングスに柔軟性が足りない、臀筋とハムストリングの弱さを補うためバランスを取ろうとする	バーホールドスクワット、オーバーヘッドスクワット
肩が下がっている	意識していない、背中上部の筋力が弱い、背中上部の筋肉を操作できていない、肩に柔軟性が足りない	バーホールドスクワット、オーバーヘッドスクワット
踵が床から浮いている	臀筋とハムストリングの弱さを補うためバランスを取ろうとする	意識する、バーホールドスクワット

スクワットクリニック 続き

エアースクワット

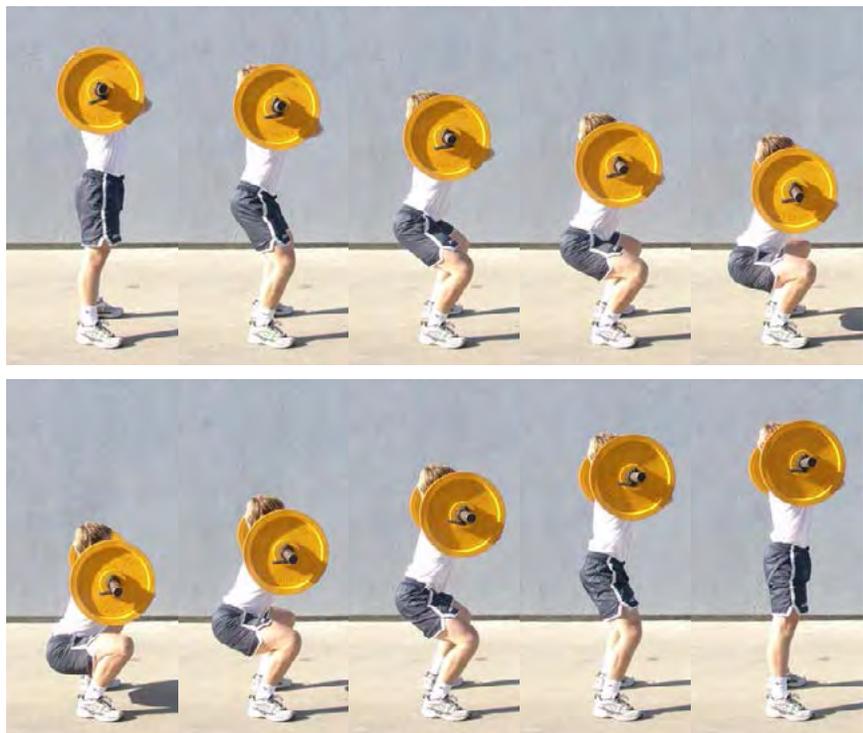
- ・ 背中への反りを維持する
- ・ しっかりと前を向く
- ・ 踵に体重をかける
- ・ 可動域を最大限に使う
(腰を膝より下げる)
- ・ 胸を高く上げる
- ・ 腹筋を締める。

スクワットとは人間の身体にとって欠かすことのできない基礎動作です。ストレングス&コンディショニングプログラムにとってもこの動作は基礎であるだけでなく、筋力を向上させ、良好な身体状態を保つための最善の動作です。

フロントスクワット

- ・ グリップを緩めてバーを胸と肩上に置く。「ラックポジション」
- ・ その他の動作方法はエアースクワットと同様です。

フロントスクワットで最も難しいのはラックポジションです。バーと手が正しい位置になるまで練習します。ハンドスタンドの練習は、肩と手首の柔軟性を同時に高めることができるため、ラックポジションを改善するためのとても良い方法だと言えます。ヨンを改善するためのとても良い方法だと言えます。



オーバーヘッドスクワット



2005年8月初版発行

オーバーヘッドスクワットとは、体幹を鍛える究極の運動であるとともに、ウェイトリフティングの動作であるスナッチの基礎となります。そして、アスリートに効率の良い身体の使い方方を教える上でも他に類を見ないと優れた動作です。

実用的動作であるこのオーバーヘッドスクワットを行うことでアスリートは、体幹部から末端部への効率の良いエネルギーの伝達法を学ぶことができます。そして、これはすべてのスポーツの動作に共通する本質だと言えます。このような理由からオーバーヘッドスクワットは、アスリートのスピードとパワーを向上させるために欠かすことのできないトレーニングとなっています。

オーバーヘッドスクワットを正しく行うためには高い柔軟性も要求されます。そして、この動作を繰り返し行うこと自体が柔軟性の改善へとつながります。さらにこのスクワットでは、すべてのスクワット動作を行う上での姿勢、動作の間違い、安定性の欠如が強調されて表れます。オーバーヘッドスクワットを練習し、これら間違いを改善する努力をすることはすべてのスクワットの習得へとつながります。

そして、クリーンとスナッチが優れたパワーを生み出すために最適な動作であるように、オーバーヘッドスクワットは体幹操作、安定性、バランスを改善させるために最適な動作だと言えます。

オーバーヘッドスクワットはとても単純な動作ですが、皮肉なことに多くの初心者にとって最も困難な動作でもあります。この動作を習得する上でアスリートが遭遇する一般的な3つの問題点は以下の通りです。第1の問題点は、技術に裏付けられた指導を受けることがほとんどできないという現実です。ウェイトリフティングの指導者以外のコーチのオーバーヘッドスクワットの説明は的外れであり、ほぼ間違っているとんでもない過言ではありません。第2の問題点はスクワットを行うための筋力の弱さです。オーバーヘッドスクワットの練習を始める前にしっかりと他のスクワットができなければなりません。第3の問題点は、最初から重すぎるウェイトを使用してしまうことです。最初からバーベルを使って練習を始めてしまうとオーバーヘッドスクワットを正しく学ぶことのできる見込みは無きに等しくなります。まずは軽い木の棒やプラスチックのPVCパイプなどを使う必要があります。最初から5ポンド(2.5キロ)以上の負荷を使用してオーバーヘッドスクワットを練習することは失敗を意味します。

オーバーヘッドスクワット 続き

オーバーヘッドスクワットの習得

1. スクワットをしっかりと行える筋力がついた後、木の棒や PVC パイプを使って練習を始めます。この段階でウエイトは使用しません。オーバーヘッドスクワットの練習を始めるための前提条件は、エアースクワットを背中への反りを維持し、顔と視線が前を向き、踵にしっかりと体重をかけた状態で数分間続けられることです。たとえそれが15ポンド(5キロ)のトレーニングバーであったとしても、オーバーヘッドスクワットを初心者が練習するには重すぎです。



2. 木の棒や PVC パイプを持ち、肘関節を完全に伸展した状態で行う「ディスロケート」、または「パススルー」と呼ばれる動作を学びます。腰の前で腕を伸ばした状態で棒を持ち、肘を曲げることなく腰の後まで大きな弧を描いて回転させます。最初は簡単にこの動作ができるように手の幅を広くします。何度か繰り返すうちに手の幅を狭くしていき、適度なストレッチを肩関節に感じるようにします。この手の位置がその人にとってのトレーニンググリップです。



オーバーヘッドスクワット 続き

- スクワットを行う上で通過するトップポジション、ボトムポジション、その間のどの位置でもこのトレーニンググリップを維持してパススルーができるようにします。ボトムポジションに行き着くまでに数回、動作を完全に止めてゆっくりと丁寧に棒を身体の前方から後方へ移動させて練習します。この時、肘関節が曲がらないように注意します。スクワットのボトムポジションでも毎回、同様に棒をゆっくり前後に移動させます。



- この動作を繰り返し、止まったそれぞれの位置で棒が前額面と重なる位置を感じられるようにします。それができるようになったら目を閉じた状態でもその位置を感じられるように練習します。前額面の位置を正確に感じることで鋭敏な感覚を養うことが大切です。これはステップ 3 と基本的には同じ練習ですが、ここではパススルーをする度に前額面上で棒を一瞬静止させます。静止時には棒が前額面上にあることをトレーニングパートナーに確認してもらいます。



オーバーヘッドスクワット 続き

5. オーバーヘッドスクワットを開始する時は、前額面上で棒を可能な限り高く上げ、まっすぐ立ちます。開始時に棒が頭の真上にあることはとても大切です。棒が後方、またわずかでも前方に位置しないように注意します。

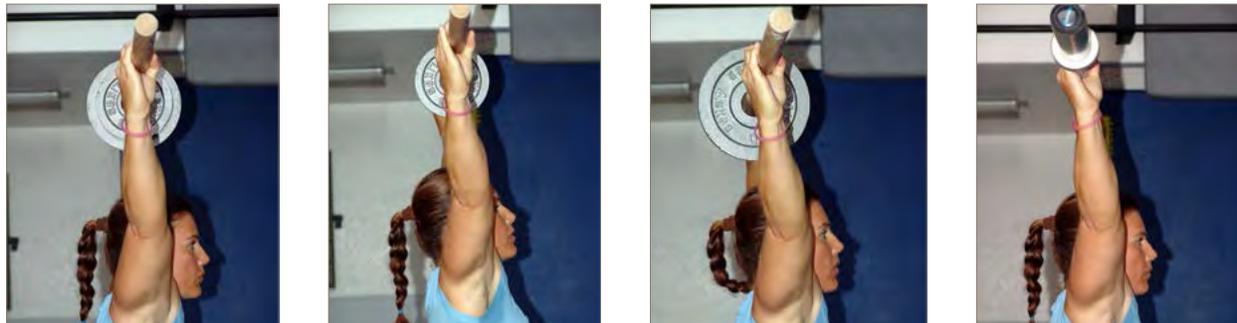


6. 棒を前額面上に常に位置させ、ボトムポジションまでゆっくりと下りていきます。ボトムポジションまでスクワットする間、棒が前後に移動していないことをトレーニングパートナーに横側から確認してもらいます。棒が前額面の後方へわずかに移動することは許容できますが、前方へ移動することは大きな間違いです。どうしても棒が前方へ移動してしまう場合は、グリップ幅が狭すぎる可能性があります。努力することなしに棒が自動的に前額面上に維持されることはありません。下がる時に意識して腰を後方へ引く必要があります。(特に上体が前傾する場合)



オーバーヘッドスクワット 続き

7. 定期的にオーバーヘッドスクワットを練習し、徐々にウエイト負荷を加えていきます。最初は棒に 2.5 ポンド(約 1.1 キロ)のウエイトを付け、次に5 ポンド(約 2.2 キロ)、そして2.5 ポンド、さらに5 ポンド(計約 3.3 キロ)、最後に10 ポンド(約 4.4 キロ)と負荷を大きくしていきます。これらの負荷で動作を正しく行えることが確認できた時点で15 ポンド(約 6.6 キロ)のトレーニングバーを使用して練習します。棒またはトレーニングバーを前額面上に維持できない状態で、ウエイトを追加していくことに利点ははありません。



練習を続けるにしたがって、手の位置を狭めてもバーを前額面上に維持できるようになります。この練習により、最終的には両足、両手をくっつけた状態で棒を前額面上から移動させることなく安定したボトムポジションまで下がるために十分な身体操作と柔軟性を身につけることができます。このような練習は運動前の準備運動、そして運動後のクールダウンやストレッチとして最適です。

オーバーヘッドスクワットでバーが少しでも前額面から前方へ移動してしまうと股関節と背中にかかる負荷が大幅に大きくなります。この負荷に常に対抗しながらスクワットが行われることから、オーバーヘッドスクワットは体幹操作を発達させるためのとても良い動作です。バーを頭上(前額面上)に完璧に維持してオーバーヘッドスクワットを行うことは極めて困難なことです。しかし、それができるとすれば股関節や背中に過大な負荷がかかることはありません。しかし、動作速度が速すぎたり、バーの軌道がずれてしまったり、少しでも身体がふらついてしまうと、その負荷がとても軽い場合でもバランスを崩し、トランプで作った家がいとも簡単に崩れるようにバーを落としてしまう結果となります。バーを安全に落とすための回避方法は2つあります。1つ目はバーを前方へ落としながら後方へ下がる、または腰を落とす方法、そして2つ目はバーを後方へ落としながら前方へ出る、または倒れる方法です。どちらも安全で簡単に行うことができますが、横方向へ回避することは絶対に避ける必要があります。

オーバーヘッドスクワットとバックスクワット、またはフロントスクワット間での挙上負荷の違いは、アスリートのミッドラインの安定性とその操作、スクワットの姿勢とその動作軌道の正確性を判断するための基準となります。オーバーヘッドスクワットを練習、改善していくことはバックスクワットやフロントスクワットでは認識することのできない動作の問題点の改善へとつながります。

また、オーバーヘッドスクワット、バックスクワット、フロントスクワットの最大挙上負荷がそれぞれ大きくなるにともない、それらの相対的な測定値はアスリートとしての潜在能力の発達過程を認識するための良い基準となります。

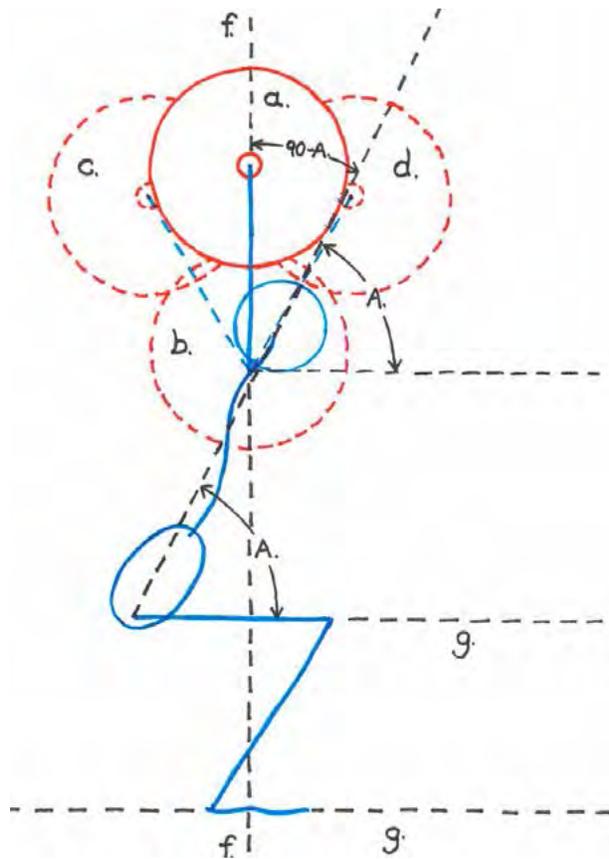
バックスクワットとフロントスクワットの平均値は体幹部、腰部、脚部の筋力を示し、オーバーヘッドスクワットの最大挙上負荷は体幹部の安定性と操作性、ひいてはアスリートが運動を通じて発揮することのできる力の効率性と有効性を示しています。

オーバーヘッドスクワットの最大挙上負荷はバックスクワットとフロントスクワットの最大挙上負荷の平均値に比べて常に小さくなります。しかし、経験を積むにしたがいその差が縮まることが理想的です。

もし、この差が開いてしまう場合、アスリートの股関節と体幹部の筋力が向上している一方、そこで生み出した力を身体の末端部へと効率よく伝達する能力が低下していることを意味しています。このような状態で運動に取り組むことは、怪我のリスクを大きくする可能性があります。それとは逆に、この差が縮まった場合、実際に運動で効果的に応用することのできる筋力とパワーが向上していることを意味します。

実用的という観点から見て、実際にオーバーヘッドスクワットを行わなければならない状況を想像することは難しいかもしれません。しかし、実世界において、ある物体の下方に入り込むことができるがジャークやショルダープレスするには重すぎる、または位置が低すぎてこれら動作が行えない状況は多々あります。このような場合であっても腰を下げ、その物体の下方へ入り、肘関節を完全に伸展してオーバーヘッドスクワットを行うことでその物体を上方へ押し上げることができます。

練習の末に習得されたオーバーヘッドスクワットとは美しさと同時に身体操作、安定性、バランス、パワーの効率性、実用性を象徴する代表的な動作だと言えます。努力を惜みず練習することが大切です。



A: 水平面からの胴部の角度。スクワットが上達するにしたがいこの角度は大きくなります。アスリートの筋力が向上し、ポステリアチェーン(身体後方部の筋肉群)を維持するための神経回路が発達するにしたがい、スクワットでの胴部角度はより垂直に近くなります。この傾斜角が小さくなってしまふ場合、ポステリアチェーンの筋力が弱いため大腿四頭筋に大きな負荷が掛かっていることを意味します。技術的には間違っている訳ではありませんが、この角度が小さい状態で負荷のともなうスクワットを行うことは、力学的に不利だと言えます。

90-A: 腕が肩関節を中心に頭上から後方へ回転する角度。Aの角度が小さくなり、90-Aの角度が大きくなると肩関節をより後方へ回転させ、バーを前額面上に維持する必要があります。それにともないグリップ幅が広がります。最終的には身体後方部の筋肉群であるポステリアチェーンの筋力の強さによってグリップの位置、スクワットの上下幅、肩関節の回転角度が決まります。すべてのスクワットでの熟練度と質が、オーバーヘッドスクワットの動作方法の質を決める条件となります。

g: 水平線

f: 前額面。アスリートの身体を前後に二等分する面であり、スクワットに限らずほぼすべてのウェイトリフティング動作でこの前額面上に負荷を維持することが求められます。負荷がこの面上からずれた場合、それを修正する必要があり、これがアスリートのバランスを崩す要因となります。

b: バックスクワットとフロントスクワット時のバーの位置

a: オーバーヘッドスクワット時のバーの位置。安定性、動作、位置関係が完璧な状態でオーバーヘッドスクワットが行われた場合、腰部と後背部にかかる負荷はバックスクワットやフロントスクワットと同様になります。そのため、オーバーヘッドスクワットと(b)の位置にバーを置いて行うバックスクワットとフロントスクワットでの筋力の違いを認識することは、アスリートの胴部、脚部、肩部の安定性の欠如、肩関節、股関節、膝関節での誤った動作軌道、筋力の弱さ、誤った姿勢などを評価するための良い判断基準となります。

c: 前額面の後方に負荷がある場合のバーの位置。腰部と後背部にかかる負荷を減少させる場合があります。バランスさえ保たれていれば、これはとても強い姿勢であると言えます。

d: オーバーヘッドスクワットに致命的な欠陥がある場合のバーの位置。この方向にわずかでもバーがずれてしまうと、腰部と後背部にかかる負荷が大幅に増加します。その負荷がとても軽い場合であってもバランスを崩し、トランプで作った家がいとも簡単に崩れるようにバーを落としてしまう結果となります。



オーバーヘッドスクワット 続き

オーバーヘッドスクワット

- ・ バーをパススルーができるグリップ幅で握り、前額面上に維持する。
- ・ アクティブショルダーを用いる
- ・ その他の動作方法はエアースクワットと同様です。

オーバーヘッドスクワットは準備運動として最適のストレッチ運動であり、ウェイトリフティングのスナッチを行う上で必須の動作です。さらにスクワット動作全般における柔軟性の欠如、動作方法の問題点を明らかにしてくれます。



ショルダープレス、プッシュプレス、プッシュジャーク

2003 年 1 月初版発行

クロスフィットでは一般的に難度の低いショルダープレスから比較的高いプッシュプレス、そしてプッシュジャークの順序でこれらの動作を学びます。このような動作習得法を段階練習と呼びます。このような順序でこれらの動作を学ぶことは、スポーツや実生活(実用性)で用いられるすべての身体動作の根本である運動機能動員パターンを習得する機会をアスリートに与えてくれます。その結果、上半身とパワーゾーンの筋力を大幅に改善することができます。パワーゾーンと実用的な運動機能動員パターンに関して言えば、プッシュプレスとプッシュジャークは、上半身のリフティングの王様とされるベンチプレスよりも優れていると言えます。アスリートがショルダープレス、プッシュプレス、プッシュジャークの順序で練習を進めることで、体幹部から末端部への筋肉の波状伝達原則の重要性を学ぶと同時にそれを強化することができます。この原則を学ぶためだけでも、これら 3 種類のリフティング動作を練習、トレーニングする十分な理由となります。体幹部から末端部への筋肉の波状伝達原則は、アスリートの運動のパフォーマンスの有効性、効率性の基礎となります。

パンチ、ジャンプ、スローイング、その他数多くの運動で一般的に見られる動作の間違ひは、この原則への違反であると言えます。正しく行われる運動では、動作は身体の体幹部から開始され、徐々に末端部へと放射状に広がります。これが



運動にとって体幹部の筋力が不可欠であると言われる理由です。運動での動作の開始点となる体幹部は「パワーゾーン」と呼ばれ、構成する筋肉群には、股関節伸展筋、股関節屈曲筋(臀筋とハムストリングス)、脊柱起立筋群、大腿四頭筋が含まれます。

ショルダープレス、プッシュプレス、プッシュジャークはパワーゾーンを強化するだけでなく、段階練習の後半に位置するプッシュプレスとプッシュジャークは、パワーとスピードを改善向上するためのとても良いウェイトリフティング動作です。パワーとスピードはスポーツのパフォーマンス向上の鍵となる要素であり、その本質は力と速度を組み合わせることにあります。クロスフィットで好んで行われる最大筋力の向上を目的としたウェイトリフティングの動作はこの点が欠けています。しかし、プッシュプレスとプッシュジャークは瞬間的に大きな力を発揮する爆発的な動作であるため、スピードとパワーを強化するトレーニングの代表的存在です。この段階練習を習得することで、姿勢や動作方法の問題

点を見つけ出すことができます。そして、数多くのアスリートを悩ます股関節の屈曲の際に骨盤と大腿骨が一体として扱われるという間違いを早期に発見し、修正する絶好の機会を与えてくれます。問題点は必ず発見して改善する必要があります。このようなパフォーマンスに影響を与える問題点を明らかにし、改善するために大きい負荷で行うプッシュプレスは最適の動作だと言えます。

ショルダープレス、プッシュプレス、プッシュジャーク 続き

ショルダープレス

- ・ 開始姿勢: ラックからバーを外す、またはクリーンでラックポジションにバーを乗せる。肩幅より少し広いグリップ幅でバーを肩の上に乗せる。肘をバーよりわずか前方に出す。スタンスは腰幅と同じ程度にする。
- ・ プレス: バーをまっすぐ頭上に押し上げる。顔はバーの軌道の妨げにならないように後方へ引く。



プッシュプレス

- ・ 開始姿勢: ショルダープレスと同様です。
- ・ ディップ: 胸部を垂直な状態に維持して股関節と膝関節を屈曲させてディップを行う。2 インチ(5 センチ)程度のみディップする。
- ・ ドライブ: ディップのボトムポジションで停止することなく、股関節と膝関節を力強く伸展する。
- ・ プレス: 股関節と膝関節を完全に伸展したところで、腕が完全に伸びきるまで肩と腕で力強くバーを頭上に押し上げる。

ショルダープレス、プッシュプレス、プッシュジャーク 続き



プッシュジャーク

- ・ 開始姿勢: ショルダープレスとプッシュプレスと同様です。
- ・ ディップ: プッシュプレスと同様です。
- ・ ドライブ: プッシュプレスと同様です。
- ・ プレスアンダー: バーを押し上げるためだけにプレスをするのではなく、同時にディップをすることで軽く腰を落とし、両腕が頭上で完全に伸展した状態でバーをキャッチする。
- ・ 終了姿勢: プッシュプレスとショルダープレスの動作終了のポジションと同様に、バーをまっすぐ頭上に維持した状態で立ち上がる。



ディップ時に骨盤と大腿骨が一体として扱われミューティッドヒップとなる。

ショルダープレス、プッシュプレス、プッシュジャーク 続き

オーバーヘッドリフトにおける腹筋の働き

運動における腹筋の主な役割はミッドラインを安定に維持することであり、胴体部を屈曲させることではありません。この腹筋の役割は水泳、ランニング、サイクリング、ジャンプをする時にももちろん重要となるのですが、その重要性がより強調されるのは重い負荷を頭上に持ち上げる時です。そして、その要求はその負荷の大きさに比例して大きくなります。クロスフィットではすべての運動は腹筋を鍛えるための運動だと考えるように指導しています。特にオーバーヘッドリフトを行うためには、腹筋を使い体幹部を安定に維持することが必要不可欠となります。オーバーヘッドリフトで頭上にバーを押し上げる際、腹筋が十分に使えていないアスリートを見分けることはとても簡単です。そのようなアスリートは身体が反り、腰、骨盤、腹部がバーの前方に出てしまいます。このような間違った姿勢になることを防ぎ、修正するためにアスリートは常に最大限の注意を払う必要があります。

要約

ショルダープレス、プッシュプレス、プッシュジャークと動作が段階的に高度になるにしたがい運動効率も向上します。これは実用性の向上を意味し、それにともない挙上負荷も大きくなります。そして、パワーゾーンに求められる重要性も段階的に高くなります。ショルダープレスの場合、パワーゾーンは身体の安定性を維持することのみに用いられますが、プッシュプレスの場合、パワーゾーンは安定性だけでなく、ディップとドライブ時に力を生み出すための原動力となります。さらにプッシュジャークの場合、ディップ、ドライブ、2 回目のディップ、スクワット時においてパワーゾーンに求められる重要性はさらに大きくなり、股関節の役割が大きくなります。

プッシュプレスではショルダープレスの 30% 増の重量のウェイトを頭上に上げることができ、プッシュジャークではプッシュプレスの 30% 増のウェイトを上げることができます。

その理由は動作が段階的に進むにしたがって、挙上する際に股関節で作り出される力の割合が腕、肩関節と比較してより大きくなるからです。プッシュジャークを習得した後、無意識に負荷を頭上に上げるようになるとプッシュプレスではなく、プッシュジャークをしていることに気がつくはずで

す。技術が向上し、挙上することのできる負荷が大きくなるにしたがい、プッシュジャークでの 2 回目のディップは徐々に深くなっていきます。そして、ある段階で負荷がとて大きくなり、上半身の力ではバーを上方へ上げることができなくなります。その場合はオーバーヘッドスクワットのように腰を深く下げてバーをキャッチし、そこから立ち上がることで挙上が達成されます。

プッシュプレスとプッシュジャークの両動作において、最も重要なのは「ディップ」です。腹筋にしっかりと力を入れ、ディップからの反動を使って瞬時に爆発的なドライブ動作に入り勢いよく立ち上がります。

練習例

プッシュプレス、またはプッシュジャークを 95 ポンド(43 キロ)の負荷で 15 回連続で行います。その後、30 秒間の休憩を挟んで、同様に合計 5 セット繰り返します。5 セットすべてを 30 秒間の休憩のみで、15 回連続で中断することなく行うことができた時に限り、ウェイトの負荷を大きくします。

ショルダープレス 1 回、プッシュプレス 1 回、プッシュジャーク 1 回を順番にショルダープレスができなくなるまで行います。その後、プッシュプレス 1 回、プッシュジャーク 1 回をプッシュプレスができなくなるまで繰り返し、最後にプッシュジャークを 5 回行います。43 キロ(95 ポンド)のウェイト負荷から始め、合計回数が 30 を超えることができた時に限り、ウェイト負荷を大きくします。



デッドリフト

2003 年 8 月初版発行

デッドリフトとは単純な動作にも関わらず、全身の筋肉を鍛えることのできる他に類を見ない動作です。

新陳代謝を高めること、筋力を向上して除脂肪体重を増やすこと、腰のリハビリをすること、体脂肪を減らすこと、スポーツのパフォーマンスを向上すること、高齢者として自立した生活をするための運動機能を維持することなど、あなたの運動をする目的が何であったとしてもデッドリフトをすることが達成への近道となります。

ところが、残念なことにはデッドリフトは一般的に行われることが少なく、普段から運動をしている人やアスリートでさえも経験がないというのが現状です。

デッドリフトは立ち上がる、走る、跳ぶ、投げるなどの動作と実用的という面では同様ですが、他の動作にはない極めて優れた運動効果をもたらしてくれます。

その理由はデッドリフトという名前が怖そうな印象を与えるからかもしれません。その意味ではかつての名称であるヘルスリフトの方がこの動作にふさわしいと言えるでしょう。

デッドリフトの動作とは他の様々な動作に応用されています。最も高度なものでは「最速のリフト」であるスナッチ、そして「最も力強いリフト」であるクリーンの動作の一部であり、これら動作の練習を開始する前に習得されていなければなりません。また、最も基礎的なものでは単純に重い物を地面から安全に持ち上げるための正しい方法であると言えます。

このように単純に物体を地面から持ち上げるという動作であるデッドリフトは立ち上がる、走る、跳ぶ、投げるなどの動作と実用的という面では同様ですが、他の動作にはない極めて優れた運動効果をもたらしてくれます。クリーン、スナッチ、スクワットを十分に行えるようになるまで待たなくとも、デッド

リフトをすることでアスリートは基礎的な身体能力を改善することができます。

デッドリフトの本質的な実用性、そして全身運動であること、さらに重い負荷での機械的利益はこの動作が神経内分泌を大幅に促進できることを意味しています。そして、多くのアスリートは、この恩恵を短期間での基礎的な筋力とパワーの向上という形で実感することができます。

あなたの目標が筋力向上であるならデッドリフトは必要不可欠な動作です。そして、デッドリフトを強化することで、その他のウェイトリフティング動作、特にオリンピックウェイトリフティングでの挙上負荷を向上することができます。

一般的にデッドリフトに対する懸念の声を耳にすることがありますが、これはスクワットに対する懸念と同様に根拠のないものです。実際、デッドリフトほどスポーツや実生活における潜在的な後背部の怪我を予防してくれる運動、またはトレーニングプログラムは存在しません。（「医者とコーチの会話」の例をご覧ください。）

クロスフィットではデッドリフトを 1 週間に 1 回、自分の限界負荷に近い重さで行い、さらにもう 1 回、比較的軽い負荷で行うことを推奨しています。デッドリフトの練習では、小さな進歩を喜びとして、根気強く努力することが大切です。

初心者としてのデッドリフトの目標負荷は、自己体重です。その後、体重の 2 倍を目標とし、最終的には体重の 3 倍を目指します。

クロスフィットにおける正しい技術の指導原則は、整形外科的安全性、実用性、機械的利益という3本の柱から構成されています。そして、私たちがデッドリフトを肩幅より広いスタンスで行わない理由とは、まさにこのスタンスが与える身体への整形外科的な負担とその制限された実用性にあります。確かに多くのパワーリフターがとて広いスタンスで素晴らしい成績を残していることは理解しています。しかし、このようなスタンスは実用性に乏しく（この足の位置で安全に歩いたり、クリーンやスナッチを行えない）、さらに、股関節に与える負担が大きいという欠点があります。このような理由から広いスタンスでのデッドリフトはごく稀に行われるべきであり、その場合の負荷は低～中負荷であることが望ましいと言えます。

デッドリフト 続き

普段からオルタネイトグリップ、パラレルグリップ、フックグリップなどの様々なグリップで練習するとともに、スタンス、グリップ幅、プレート径の直径なども慎重に注意深く様々に変えて試みましょう。これにより、実用的動作にとって最も重要な要素である実用性の幅を広げることができるとともに、股関節の機能を向上させることができます。

以下の短い指示を使用することで正しいデッドリフトを教えることができます。人によって指示の受け取り方は違います。そのため、これらの指示は同じ動作の改善を促すために使用されることがあります。

- ・ 両足が腰の真下に位置する自然なスタンスをとる
- ・ パラレルグリップ、フックグリップ、オルタネイトグリップなどグリップの種類にかかわらず、バーの中心から左右対称の位置を握る
- ・ 床からバーを持ち上げる時に腕が脚に接触しない位置を握る
- ・ 足の小指上にバーが位置するようにする
- ・ 肩をバーよりわずかに前方に出す
- ・ 肘の内側が向かい合うようにする
- ・ 胸を張って上げる
- ・ 腹筋を締める



ミックスグリップ



パラレルグリップ



デッドリフト

デッドリフト 続き

- ・ 肘関節を完全に伸展させて腕で引き上げない
- ・ 肩を後方へ引き下げる
- ・ 広背筋と上腕三頭筋に力を入れて脇を締める
- ・ 踵に体重をかける
- ・ バーが脚から離れないように垂直に上下させる
- ・ 胸部の角度を維持してバーを膝上まで上げる
- ・ しっかりと前を向く
- ・ 肩と腰を同時に上げてバーを膝上まで上げる
- ・ しっかりと立ち上がるまで両腕は常に床と垂直な状態に保つ



医者とコーチの会話

(実際の会話の内容)

医者: 患者さんの多くはデッドリフトを行うべきではないと思います。

コーチ: どのような患者さんのことですか？

医者: 多くの高齢の患者さん、歩行が困難な患者さん、筋力の衰えている患者さん、骨粗鬆症の患者さんです。

コーチ: 先生、そのような患者さん、例えば年配の女性がお店にキャットフードを買いに行ったりするのはどう思いますか？

コーチ: では、その買い物から帰ってきて家に着いた時に、家の鍵が患者さんのポケットに入っているとしましょう。その患者さんはポケットから鍵を取り出そうとして、買い物袋をいったん地面に置きます。そして、ポケットから鍵を取り出し、ドアを開けてから買い物袋を持ち上げて家の中に入りますが、医学的にこのようなことはしても大丈夫ですか？

医者: もちろんです。それは誰でもすることです。

コーチ: 私たちは、この「誰でもする」動作を安全に正しく行えるように患者さんに指導したいのですが、先生はそれをするなどおっしゃっているんですよね？

医者: あなたが何を言いたいのかは分かります。そういう見方もあります。

コーチ: 先生、まだ話し合うことがあるようですね。

デッドリフト

- ・ しっかり前を向く
- ・ 背中の反りを維持する
- ・ 腕で引き上げない、腕はバーを吊り下げるだけ
- ・ 脚に沿ってバーを上げる
- ・ 踵で地面を押しように上げる

デッドリフトとは、スクワットと同様に人間にとって必要不可欠な実用的動作であり、有益なホルモン分泌を促進するだけでなく、体幹部のトレーニングとして最も優れた動作です。



デッドリフト 続き

スモウデッドリフトハイプル

- ・ バーを地面に置いた状態から開始する
- ・ 幅の広いスモウスタンスをとる
- ・ 両手の幅を狭くしてバーを握る
- ・ しっかりと前を向く
- ・ 背中中の反りを維持する
- ・ 膝と股関節が完全に伸展するまで立ち上がる
- ・ 股関節を勢いよく伸展する
- ・ 力強くシュラッグする
- ・ 引き続き、腕でバーを引き上げる
- ・ 肘を外側に高く上げて、肘は常に両手より上に位置するようにする
- ・ バーを瞬間的にあごのすぐ下まで引き上げる
- ・ バーを腰の高さまで下げる
- ・ バーを地面まで下げる

スモウデッドリフトハイプルは、その可動範囲、動作軌道、移動距離、スピードという点でスラスターと対をなす動作だと言えます。そして、負荷を小さくすればコンセプト2ロウイングマシンを使用してのロウイング動作の代用として用いることができます。



メディシンボールクリーン



2004年9月初版発行

クリーン&ジャークとスナッチはオリンピックウエイトリフティングと呼ばれ、ウエイトトレーニングの数ある動作の中で最も難度の高い動作として知られています。実際にウエイトルームで行われる動作の中でこの2つの動作以上に複雑な動作は存在しません。平均的な大学生レベルの体操選手がクリーンやスナッチと同等に複雑で難度の高い繊細な身体操作のともなう動作を数多く習得しているのと同様に、ウエイトトレーニングで一般的に用いられるほとんどの動作はとても単純です。そのため、オリンピックウエイトリフティングを初めて行う数多くのアスリートは困難を強いられる結果となります。

残念なことに、技術的難度の高さから多くのコーチ、トレーナー、アスリートはオリンピックウエイトリフティングを避け

てきました。しかし、皮肉なことにアスリートが習得すべき価値があるものは、まさにこのクイックリフトの技術的な複雑さなのです。これら動作を行うためには筋力、パワー、スピード、柔軟性、連動性、瞬発力、バランス、正確性のすべてが要求され、同時にそれらを改善することができます。

それではなぜ、オリンピックウエイトリフティングの指導がなされないのか？ その理由を検証していくと、これら動作に批判的な意見を持つ人たちが、これらの動作を実際に行ったことがない、またはその経験に乏しいということが分かってきました。負荷の大きさに関係なく、技術的に正しく行われるクリーンやスナッチの応用性の乏しさを理論的に説明することのできる人がいれば、是非ともお会いしたいものです。これらの動作はある特定の人にとって危険または不適切なものでしょうか？

メディシンボールクリーン 続き

メディシンボールクリーン



メディシンボールクリーン 続き

ウエイトリフティングを熟知し、これらの動作が不適切である理由を公言するコーチはいるのでしょうか？私たちは、そのような人たちを見つけることができませんでした。

クロスフィットでは、プログラムに参加するすべての人がオリンピックウエイトリフティングを学びます。

ここで、オリンピックウエイトリフティングに対する悪評を振り返った理由は、クロスフィットがこのような一般的な誤解や懸念を解消し、これらの動作を一般の人に導入、実践、そして適用するための素晴らしいプログラムを作成することに成功したからです。この成功の鍵がまさにメディシンボールクリーンなのです。

ダイナマックス (Dynamax) のメディシンボールは 4~28 ポンド (1.8~12.7 キロ)の大きな軟らかい枕のようなボールで 20 ポンド(9 キロ)までは 2 ポンド(0.9 キロ)刻みで重さを選ぶことができます。見た目も怖い印象がなく、親しみやすい器具です。

クロスフィットでは、このダイナマックスのボールを使ってデッドリフトの開始姿勢とをとり、そこからデッドリフトを行います。これを数分間繰り返した後、ボールを使ったフロントスクワットへと移行します。そして、スクワットの練習をある程度したところでクリーンへと移行します。(ショルダープレス、プッシュプレス、プッシュジャークを指導する際と同様に段階的な手法がとられます。)

メディシンボールクリーンアンドジャーク: よくある間違いとその改善法



踵が浮いている



背中が丸まっている



下を向いている



正しい開始姿勢: 踵を床に付ける、顔を上げる、背中を反らす



腕が曲がっている



引き上げすぎている

メディシンボールクリーン 続き

よくある間違いとその改善法(続き)



股関節が完全に伸展していない



シュラッグがなされない(肩をすぼめていない)



ボールを腕で上げている



改善法: 肘関節を完全に伸展する、股関節を完全に伸展する、肩をシュラッグする、ボールを上へ上げすぎない、ボールを身体の近くに維持する



肘の動きが遅くキャッチ時に下がっている



改善法: キャッチ時に肘を高く上げる



腕が頭上で曲がっている



腕がまっすぐ頭上に伸びていない



正しいオーバーヘッドポジション

メディシンボールクリーン 続き

ここでクリーンは、立った状態から素早く股関節を屈曲伸展させることでボールの下方へ入り、スクワットでキャッチして立ち上がる動作へと簡略化されます。これでクリーンの動作が完了します。動作の細かい部分まで教えることは難しいですが、グループに 5 分間でクリーンを行わせることができます。これは正当で実用的なクリーンです。このようなクリーンは、実際にバーを使用したクリーンと比べ、セメント袋をトラックに載せる時、またはベビーカーを車のシートに積む時の動作により酷似し、その実用性は高いと言えます。

ボール、バーを使用する関わらず、この動作を行う上での間違いは共通であり、同様に現れます。ここでは、ボールでは行

き上げすぎる、ファーストプルで踵が浮く、ボールをアームカールして上げる、後背部の伸展が失われる、顔が下を見ている、バーを高い位置でキャッチしてからスクワットをしている、バーの下方へ身体を引き込む動作が遅い、肘関節の回転が遅いなどのあらゆる間違った動作は準備運動の間にすべて確認することができます。

数週間に渡り、練習を重ねることで最初は動作にまとまりのなかったグループが、正確に動作を同調して行うことのできるチームへと成長します。まさにこのような形でトレーニングすることがクロスフィットだと言えるのです。

**オリンピックウエイトリフティングに対する悪評をここで振り返った理由は、クロスフィットがこのような一般的な誤解や懸念を解消し、これら動作を一般の方に導入、実践、適用するための素晴らしいプログラムを作ること成功したからです。
この成功の鍵がまさにメディシンボールクリーンなのです。**

うことのできない、バーを使用した場合のみに必要となる細かな専門的な技術は重要視されません。なぜなら、クリーンとは、実生活において地面から胸の上部まで物体を持ち上げるために使用され、物体の形状に関わらず応用されるべき実用的動作であるからです。

アスリートの能力にばらつきがあるグループの場合、初心者には軽いボール、上級者には重いボールを使用させます。重い 28 ポンド(12.7 キロ)のボールを使ってクリーンを 30 回行うことは、アスリートの能力に関わらずワークアウトと呼ぶにふさわしいと言えます。重いボールの場合、両腕を水平方向へ内転させることでボールを両手で挟み、滑り落ちないようにする必要があるため、同じ重さのバー、またはダンベルを使用した場合よりも大きな労力を必要とします。

クロスフィットでは、準備運動やクールダウンでメディシンボールクリーンの練習を行います。これにより動作は強化され、その成果は、私たちのすべてのアスリートのバーを使用したクリーンの自己記録とその更新の頻度をご覧頂ければ理解できると思います。そして、このような成果は経験を積んだアスリートであっても同様に得ることができます。

準備運動の間は、間違った動作を見つけ出す絶好の機会だと言えます。腕を使ってバーを引き上げる、股関節の完全な伸展がなされない、シュラッグがなされない、バーを高く引

まず、アスリート全員で小さ円形を作らせて、最もクリーンの上手なアスリートをリーダーとして中心に立たせます。そして、このリーダーの動作を正確に真似るように全員に指示を出します。これにより間違った動作は、同調のとれた円の中で、姿勢やポジションが周りの人と違うため明確になります。お手本となるリーダーの動作に意識を集中して反射的に動作を正確に真似るため、「考えすぎて行動に移せなくなる」ようなことはありません。考えるのではなく、実践することが大切なのです。

普段は、言語での指示で動作を上手に改善することのできないアスリートでも、周りや自分の姿勢や動作を比べることで間違いを自分で修正することができます。円になったアスリートが互いに修正を促すかけ声を掛け合うことは決して珍しいことではありません。この練習が「リーダーの真似をする」という単純なゲームになるにしたいが、コーチによる指示や説明は必要最小限になります。

このようなウエイトリフティングの動作が危険で、関節に悪く、技術的に難度が高すぎて学ぶのが難しいなどの的外れな批判の対象となるのか私たちは理解に苦しみます。



GHD シットアップ

2005年10月初版発行

初代クロスフィットサンタクルーズには4台のグルーツハムディベロッパー (GHD) という器具があり、バックエクステンションや過去にローマンチェアーシットアップとして知られていた GHD シットアップをするために使用されていました。

GHD シットアップとは過去にジムで頻繁に目にすることができた動作です。しかし、現在、この GHD を使用して行われる動作は、バックエクステンション以外にほとんど見かけなくなりました。そして、GHD シットアップ、別名ローマンチェアーシットアップの減少とクランチという動作の出現には大きな関連があります。このクランチという動作は、従来のシットアップが腰に悪影響を与えると各種メディアで注意が呼びかけられたことから流行し始めました。

メディアの主張は、GHDシットアップで主に使用されるのは腹筋ではなく股関節屈筋であり、このようなシットアップ動作は、実際には良い腹筋運動にはならないということ、さらに股関節屈筋で胸部を引き上げるため、脊椎に悪影響を与えるということでした。

私たちは幸運なことに2年に1回程度の割合で、GHD シットアップの運動効果を疑問視し、腰への悪影響を唱える運動生理学者と GHD 器具の前で会う機会があります。その度に腹筋への運動効果がないと主張する人に GHD に乗ってもらい30回ほどシットアップをしてもらいます。

面白いのはその翌日、彼らに話を聞く時です。あまりにも激しい筋肉痛のため、座ること、笑うこと、歩くこと、立ち上がることさえ辛いと口にするのです。どこが痛いのでしょうか？もちろん腹筋です。

私たちが好んで引用する GHD シットアップに関する話にマット・ウィーバーさんの体験談があります。彼は世界最速と呼ぶにふさわしく、自転車で時速 85 マイル(時速 137 km)を記録するという偉業を成し遂げただけでなく、高校時代には完璧な腹筋運動を1分間に100回することに成功し、腹筋チャンピオンとしてその名を知られていました。彼がクロスフィットサンタクルーズに通い始めて間もない頃、クロスフィットの経験豊富なグループと一緒に、床に手が届くほど広い可動域でのGHD シットアップを21回することが含まれるワークアウトをしました。

このワークアウトを終えた直後、マットさんは体調の悪さを感じました。マットさんにとってはこれだけでも驚きだったので、翌朝の状況は想像を絶するものでした。「朝、目が覚めて起き上がろうとしても、まったく身体を起こすことができないんだ。ろっ骨だけ残して腹筋が全部なくなったみたいだったよ。寝返りを打つこともできず、蛇のように這ってベッドの端まで行き、そこで両腕を使ってやっと起き上がることができたんだ。それから1週間、誰にも見られないように過ごして、ようやく元気を取り戻し始めたんだ。」

しかし、これが悪夢の終わりではありませんでした。彼は腹筋チャンピオンの称号を失っただけではなく、腹筋が腫れて膨張し始めたのです。1週間前は色白で筋肉質の体型をしていた彼の身体はまるで日焼けしたように赤くなり、腫れ上がり太って見えるほどでした。その後、腫れが引くにつれ、今度は陰囊が日増しに腫れてきました。そこで緊急病棟で医師をしている父親に相談したところ、大笑いされたそうです。

腫れが収まった頃には、陰囊は小さな見た目の悪いメロンほどの大きさになっていました。写真が残っていないので何とも言えませんが、大変だったことはわかります。

診断によると、腹筋を膨張させていた液体が鼠径管に流れ込み、陰囊に溜まったということでした。この経験により、マットさんは GHD シットアップが腹筋の運動であると確信しました。

GHD シットアップに関するこのような経験談から立証されたことは、この動作では体幹部を屈曲させる働きをする筋肉群、すなわち腹筋以上に股関節屈筋が主に使用されるにも関わらず、腹筋に大きな刺激を与えるということです。それには以下の2つの理由が考えられます。まず1つ目は、たとえ負荷が微々たるものであっても、この動作では体幹部が最大限に伸展され、最大限に屈曲されるということです。この可動域の広さはクランチで得ることはできません。そして、2つ目は、このシットアップにおける腹筋の主な役割が等尺性収縮であるということです。つまり、体幹部が過度に伸展しないようにしっかりと安定に維持するということです。

この2つ目の理由は、クロスフィットの考え方と一致します。最も大きなパワーを生み出すことができ、さらに実用的である体幹部を構成する筋肉群の収縮とは等尺性収縮であり、等速性収縮ではないのです。クロスフィットでは、このように等尺性収縮により、体幹部を安定に維持することが求め

GHD シットアップ 続き

られる動作を用いて腹筋を鍛えます。GHD シットアップ、L-シット、オーバーヘッドスクワットなどの動作では、すべてこの体幹部の安定性が要求されます。しかし、これらの動作では胴部の屈曲がなされないため、実際に試すことなく、その効果を認識することは難しいと言えます。

クロスフィットにおいてL-シットのような股関節の屈曲状態を静的に維持する運動と、GHD シットアップに代表されるより動的な運動をアスリートに行わせた結果、いくつかの結論に達しました。

- ・ 股関節屈曲筋の役割とその筋力は、実用的動作にとって大変重要である。ある専門家の計算によると、股関節屈曲筋は腹筋の何倍もの力を生み出すことができ、この力学的に有利な点を無視して動作を行うことは合理的ではない。
- ・ 現代の多くのアスリートは股関節屈曲筋が弱く、パフォーマンスに大きな影響を及ぼしている。
- ・ 股関節屈曲筋が弱いと腹筋も弱くなる。特にこの影響は腹筋下部に現れ、クランチではこれを改善できない。(どのフィットネスジムにも下腹部の膨らみが目立つ腹筋のエクササイズクラスのインストラクターが1人はいるようです。機会があったら、そのインストラクターに立った状態で片膝を高く上げてもらい、あなたが 2 本指でその膝を押し下げる力に抵抗するように言ってください。簡単に膝が下がってしまうでしょう。腹筋がしっかりと鍛えられていれば、本来は下がらないはずなのです。)
- ・ 静的収縮で安定性を維持する運動をすることなく、腹筋の最も重要で実用的な役割であるミッドラインの安定性を鍛えることはできない。

では、力強い股関節屈曲筋の動作によって引き起こされると言われている腰への危険性についてはどうなのでしょう？クロスフィットでは、そのような損傷が実際に起きたことも、見たこともありません。しかし、ローマンチェアーシットアップや従来の軍隊式腹筋運動が広く受け入れられているコミュニティでこのような損傷がどのようにして起こるのかはある程度の察しがつきます。

1 つ目の理由は、軍隊や警察の訓練において重視されているこの腹筋運動は、本質的には2つの動作から構成されているという点です。膝を曲げて足を固定した状態で行うこの種の腹筋運動では、動作中にわずかな停止状態が起こります。このような腹筋運動をしている人のビデオを見てみると、動作中に停止状態があることが分かります。

このような腹筋運動では、背中上部が接地している状態から腹筋上部がその接地点を支点として胴体の屈曲を開始します。この動作を続け、支点が背中中部にさしかかると、腹筋中部は胴体を屈曲させますが地面と腰後方の間に隙間があるため、抵抗がない状態で腰椎カーブを丸めるのみとなります。この時、腹直筋は収縮状態ですが、脊椎は中立状態となり屈曲することはありません。このような腹筋中部の収縮では、単に腰後方が地面へ下がっただけで負荷はほとんどありません。これが腹筋運動の停止状態が起きる原因です。その後、骨盤と腰後方が接地しているため、股関節屈曲筋が動員され動作が終了されます。「イチ!、ニー!」というかけ声で当たり前のように行われている軍隊式腹筋運動は、腹筋上部

「クロスフィットにとってミッドラインの安定性と主要な体軸の操作は重要な基礎的概念である。」

—グラスマンコーチ

と股関節屈曲筋による2つの動作で構成される運動だと言えます。腹筋上部、股関節屈曲筋、腹筋上部、股関節屈曲筋の順序で繰り返し、これらの筋肉群が動作に動員されるのみとなり、腹筋中部が効果的にこの運動に動員されることはありません。

そして、このように腹筋中部が動員されないことが、結果として腹直筋の筋力に影響を与え、そのような状態で腹筋上部から腹筋下部への激しい力の受け渡しが行われることが腰椎に有害な影響を及ぼす一因となります。このような見解にたどり着くことができたのは一部、アブマットを開発したコック氏、フロム氏、ジェイコブ氏の素晴らしい研究のおかげだと言えます。

2 つ目の理由は、GHD 上でシットアップを行う際、多くの人が股関節屈曲筋を十分に使えていないという点です。股関節屈曲筋には腸腰筋と大腿直筋が含まれます。腸腰筋とは腰椎と大腿骨を繋ぐ筋肉で、シットアップの際、腰椎を引き起こすことでアスリートを座った姿勢にします。しかし、これにより脊柱へのせん断力が発生する可能性があります。一方、大腿直筋は大腿四頭筋の上部分に位置し、膝関節を伸展する働きと股関節を屈曲する働きがあります。この筋肉は膝蓋靭帯を介して骨盤と膝蓋骨を繋いでいて、シットアップの際、骨盤と腸骨棘の両方を引くことでアスリートの上体を起こしま

GHD シットアップ 続き

す。GHD シットアップの際、大腿直筋は 2 つのとても重要な役割を担っています。まず、スピードのある力強い動作を生み出すという役割です。大腿直筋が動員されている場合、胴部は力強く加速されて引き起こされます。そのため、トレーナーはこの筋肉が動員されているかを一目で判断することができます。これにより、胴部を引き起こす動作にスピードとその加速度が加えられます。次に重要な大腿直筋の役割として、腰椎ではなく骨盤と腸骨棘を引き起こすため、腰椎に発生するせん断力を軽減することが挙げられます。

GHD シットアップを指導する際に、膝関節を素早く伸展させて上体を起こすように指示を与えます。大腿直筋が動作に動員された動作とそうでない動作の違いは一目瞭然です。GHD シットアップやその他の足を固定して行うシットアップ動作を腰痛の原因と主張する人たちは、大腿直筋をまったく使わずに腸腰筋のみでこれらの動作を行う傾向があります。このようなGHD シットアップやローマンチェアーシットアップで腰を痛めていた人たちが、股関節屈曲筋を完全に動員できるようにトレーニングすることで、かなりの割合で腰痛を改善することができます。

3 つ目の理由は、腹筋運動を重視するコミュニティでは一般的に股関節の屈曲運動のみが行われ、伸展運動が行われないう点です。腹筋運動は、昔から軍隊や警察の体力トレーニングの一環として組み込まれ、警察と軍隊の体力測定の基準の 1 つとして用いられてきました。しかし、そのほとんどのプログラムでスクワット、デッドリフト、グッドモーニング、スティッフレッグドデッドリフト、バックエクステンション、ヒップエクステンションなどの後背部と股関節を伸展させる運動は行われることがありません。これらのコミュニティでポステリアチェーンを鍛える運動をあえて選ぶとするならランニングとバーピー以外にほとんど存在しません。このように股関節の屈曲運動はなされるが、伸展運動がほとんどなされない偏った状態では、股関節が可動域最大限に用いられることはありません。これがどれほどの怪我の原因になっているかは分かっていませんが、偏っていることが良いことであるはずはありません。これらの理由から、クロスフィットでは GHD 上で行うバックエクステンションとヒップエクステンションが腰の健康を守るために必要不可欠であると考えます。

初心者に GHD シットアップを教える時は、必ず補助をして姿勢を崩さずに上体を水平位置まで下げることができるか確認します。(余談ですが、昨年スイスポールを使って行う体幹トレーニングを推奨するスタンフォード大学のコーチに、少しだけ GHD シットアップを試してもらいました。彼は水平位置より下方まで上体を下げてしまい、自分の力では起き上がることができず、誰かにデッドリフトで水平位置まで上体を持



ち上げてもらわなければなりません。) もし、アスリーートの体幹の筋力がこのスタンフォードのコーチのように弱い場合、最初からGHD上では行わずにアブマットを使って動作を行い、基礎的な筋力がついた後にGHDシットアップを指導します。

また、前述したマットウィーバー氏の陰囊メロン事件のような事故を防ぐためにも、初心者が GHD シットアップで無茶な競争をしないように気をつける必要があります。GHD シットアップとはとても良い運動ですが、多くの強靱なアスリートたちであっても、この運動後に数日~1週間程度の休養が必要だったという事実を理解する必要があります。



このビデオでは GHD を使用した基本動作が紹介されています。

9 種類の基本動作のまとめ

効果的な指導とは、教える、視る、直す、グループマネジメント、存在感と態度、デモンストレーションの6つの分野におけるトレーナーの能力で評価することができます。（「[指導をする上でのバーチュオシティの向上](#)」参照）ここでは、効果的な指導をするための最初の3つである教える、視る、直す能力をレベル1コースの9種類の基本動作を用いて学んでいきます。

レベル1コースの9種類の基本動作：

- ・ エアースクワット
- ・ フロントスクワット
- ・ オーバーヘッドスクワット
- ・ ショルダープレス
- ・ プッシュプレス
- ・ プッシュジャーク
- ・ デッドリフト
- ・ スモウデッドリフトハイプル
- ・ メディシンボールクリーン

動作を教えるためには、その動作の開始姿勢と終了姿勢、さらに適確にその動作を行うためのパフォーマンスポイントを理解している必要があります。視るとは、このような理解の上に成り立った能力であり、トレーナーにはこれらパフォーマンスポイント（および、間違っている部分）を実際に動作が行われている中で評価することが求められます。直すとは、クライアントの動作をよりパフォーマンスポイントに沿った動作へと改善させる能力のことです。

ここからは各動作のパフォーマンスポイントとよくある間違いとその改善方法の 2 点について話していきます。動作によっては段階練習を指導する項目もあります。段階練習では、複雑な動作を実行可能な複数の単純な動作に分けて練習を行います。これら単純化された動作を個々に練習することで、動作全体でのパフォーマンスポイントを改善することができます。

この章の目的は、動作を指導するための膨大な知識、段階練習、改善方法をすべて紹介することではなく、新人のトレーナーでも理解することのできる基礎的な知識を紹介することで指導能力の向上を促すことです。

「基本を忠実に練習し、その動作を習得したと感じる域に達したのなら、再度いっそうの注意を払い基本の練習を繰り返す。」

—グラスマンコーチ

エアースクワット

エアースクワットはクロスフィットにとって欠かすことのできない基礎的動作であり、フロントスクワットとオーバーヘッドスクワットの基盤となります。エアースクワットとは、身体の重心位置をしゃがんだ状態から立ち上がった状態まで移動させる動作です。

1. パフォーマンスポイント

開始姿勢:

- ・ 踵を肩幅に開いたスタンスで立つ
- ・ 股関節と膝関節を完全に伸展させる
- ・ 踵に体重をかける
- ・ 胸を張り、腹筋を締めて脊柱の中立状態を維持する

動作:

- ・ 腰を後方に引いて下げる
- ・ ボトムポジションでは、股関節を膝の位置より下方に下げる(腰を太腿と床が平行になる位置より下げる)
- ・ 膝は足の方向に沿って移動する
- ・ 頭は自然な位置に置く

終了姿勢:

- ・ 股関節と膝関節が完全に伸展するまで立ち上がり動作が終了する

2. よくある間違いとその改善法

間違い-腰椎カーブが屈曲し、脊柱の中立状態が失われる。

- ・ 改善法-胸を上げるように指示を出す。
- ・ 改善法-スクワットのボトムポジションに腰を下げていくにしたがい、両腕を上げるように指示を出す。

間違い-つま先に体重がかかっている。または移動する。

- ・ 改善法-つま先を常に少し浮かせた状態で動作を行わせ、踵に体重をかけることを強調させる。
- ・ 改善法-股関節を後方に引いて下げるように触感の指示を出す。

間違い-腰が十分に下がっていない。

- ・ 改善法-「もっと腰を下げて!」と厳しく指示を出す。
- ・ 改善法 -10 インチ (25cm) のボックス、またはメディシンボールを後方に置いてスクワットを行い、腰を下げる位置を意識させる。

間違い-動作方法が正しくない: 膝が過度に前方に動き、つま先に体重がかかる。

- ・ 改善法-股関節を後方に引いて下げるように触感の指示を出す。
- ・ 改善法-腰を下げる始める時に、膝を手で押さえ前方に動くのを防ぐ。

間違い-膝がつま先の方向に沿って動いていない。膝が内側に倒れ込む。

- ・ 改善法-「膝を外側に押す!」または「両足で床を引き裂く!」と指示を出す。
- ・ 改善法-膝の外側に目標となる物を置いて膝で押させる。

間違い-問題点の多いスクワット: 腰椎カーブを維持すること、踵に体重をかけること、膝を足の方向に沿って動かすこと、腰を十分に下げることがすべてできず、これらが同時に起こってしまう。

- ・ 改善法-「スクワットセラピー」: 壁、またはラックに置かれたバーに面して立ち、後方に 10 インチ (25cm) のボックスを置きます。この時、胸が壁に近い位置で正しいスタンスで立ち、踵がボックスに接触しているようにします。この状態で踵に体重をかけてバランスを維持しながら、ゆっくりとお尻がボックスに触るまでスクワットします。

間違い-不完全なスクワット: 腰椎カーブが維持され、腰も膝より下方へ下がり、踵もしっかりと接地しているがバランスを維持するために極度な前傾姿勢になり、大腿四頭筋に過度な負荷がかかっている。

- ・ 改善法-「スクワットセラピー」: 上記を参照。

フロントスクワット

パフォーマンスポイント、よくある間違いとその改善法は基本的にエアースクワットと同様ですが、フロントスクワットでは、フロントラックポジションで負荷を支えるためのポイントが追加されます。

1. パフォーマンスポイント

開始姿勢:

- ・ 踵を肩幅に開いたスタンスで立つ
- ・ 股関節と膝関節を完全に伸展させる
- ・ バーを肩幅より少し広い位置で持ち、肩上部に乗せる。この時、グリップを緩め、バーの負荷は肩にかかった状態にする。これを「ラックポジション」と言う
- ・ 肘を高く上げ、上腕部が床と平行になるようにする
- ・ 胸を張り、腹筋を締めて脊柱の中立状態を維持する

動作:

- ・ 腰を後方に引いて下げる
- ・ ボトムポジションでは、股関節を膝の位置より下方に下げる(腰を太腿と床が平行になる位置より下げる)
- ・ 膝は足の方向に沿って移動する
- ・ 頭は自然な位置に置く
- ・ 動作中は常に肘を上げ、バーをしっかりとラックポジションに乗せる。

終了姿勢:

- ・ 股関節と膝関節が完全に伸展するまで立ち上がり動作が終了する

2. よくある間違いとその改善法

エアースクワットと同様の間違いと改善法の他に以下が追加されます。

間違い-ラックポジションが不完全なため、バーを胸部(両肩)に完全に乗せることができない。

- ・ 改善法-「肘を上げて!」、「指先でバーを持って!」と指示を出す。
- ・ 改善法-コーチが手を使いラックポジションを修正する。

間違い-スクワットの最中に肘が下がる。

- ・ 改善法-「肘を上げて!」、「胸を上げて!」と指示を出す。
- ・ 改善法-アスリートの肘の下にコーチが手、または腕を置き、肘を上げることを意識させる。

オーバーヘッドスクワット

パフォーマンスポイント、よくある間違いと改善法は基本的にエアースクワットと同様ですが、オーバーヘッドスクワットでは、オーバーヘッドポジションで負荷を支えるためのポイントが追加されます。

1. パフォーマンスポイント

開始姿勢:

- ・ 踵を肩幅に開いたスタンスで立つ
- ・ 股関節と膝関節を完全に伸展させる
- ・ 肩幅より広い位置でバーを持ち、頭上の前額面上に維持する
- ・ アクティブショルダーにする(脇の下を前方に向け、上方へ押し上げた状態)
- ・ 肘関節を完全に伸展する
- ・ 踵に体重をかける
- ・ 胸を張り、腹筋を締めて脊柱の中立状態を維持する

動作:

- ・ アクティブショルダーを維持してバーを常に上方へ押し上げる
- ・ バーを前額面上、またはわずか後方に維持する
- ・ 腰を後方に引いて下げる
- ・ ボトムポジションでは、股関節を膝の位置より下方に下げる (腰を太腿と床が平行になる位置より下げる)
- ・ 膝は足の方向に沿って移動する
- ・ 頭は自然な位置に置く

終了姿勢:

- ・ バーを頭上の前額面上に維持した状態で、股関節と膝関節が完全に伸展するまで立ち上がり動作が終了する

2. よくある間違いとその改善法

エアースクワットと同様の間違いと改善法の他に以下が追加されます。

間違い-オーバーヘッドポジションで肘関節が屈曲し、アクティブショルダーが維持できない。

- ・ 改善法-アスリートにバーをさらに押し上げるように指示を出す。
- ・ 改善法-触感の指示で肘関節を伸展させ、肩を上げて脇の下が前方へ向くようにする。(コーチが手を使い姿勢を修正する)

間違い-バーが前額面の前方に移動する。

- ・ 改善法-バーを押し上げ、前額面の上、またはわずかに後方へ引くように指示を出す。

ショルダープレス

ショルダープレスは他のすべてのオーバーヘッドリフトの基礎となります。この動作の鍵は、脊柱の中立状態を維持すること、バーを垂直に上げること、正しいオーバーヘッドポジションを用いることです。

1. パフォーマンスポイント

開始姿勢:

- ・ 踵を腰幅に開いたスタンスで立つ
- ・ バーを肩幅より少し広い位置で持つ
- ・ バーを肩前方のラックポジションに置く
- ・ 肘はフロントスクワット時より低くなるが、バーより少し前方に出す
- ・ 胸を張り、腹筋を締めて脊柱の中立状態を維持する
- ・ 親指と他の指が向き合うクローズドグリップでバーを握る

動作:

- ・ 動作は「プレス」のみです。
- ・ 顔にバーが当たらないように後方へ引き、肘関節が完全に伸展するまでバーを頭上に押し上げる。
- ・ バーが顔を過ぎたところで顔の位置をもとに戻し、頭を中立状態にする。

終了姿勢:

- ・ 股関節と膝関節が完全に伸展した状態で、バーを頭上の前額面上までアクティブショルダーで完全に上げて動作が終了する。
- ・ バーをラックポジションに戻す時は、肘を前方に押し、顔を後方へ引ながら戻す。

2. よくある間違いとその改善法

間違い-肋骨が上がった状態で上半身が後方に傾く。

- ・ 改善法-腹筋を締めて肋骨を引き下げる。(この時のオーバーヘッドポジションに注意する。)

間違い-バーが前額面の前方にある状態で動作が終了する。

- ・ 改善法-オーバーヘッドポジションにバーが近づくにしたがい、後方へ引くように上げる。

間違い-アクティブショルダーができない、または肘関節が屈曲する。

- ・ 改善法-「押し上げて!」と指示を出すとともに、肘関節を完全に伸展させ、肩を押し上げるよう触感の指示を出す。

間違い-バーの軌道が顔をよけるため、弧を描いている。

- ・ 改善法-顔を後方へ引くことでバーの軌道から外す。
- ・ 改善法-開始姿勢の時点で肘が下がりにすぎているか確認する。
- ・ 改善法-PVC パイプなどをアスリートの前に置き、バーが前方へ出ないようにする。

プッシュプレス

プッシュプレスはショルダープレスを基礎として成り立っています。開始姿勢、バーの軌道、ミッドラインの中立状態、オーバーヘッドポジションはショルダープレスと同様ですが、動作に勢いを付けるために行われるディップとドライブのポイントが追加されます。

1. パフォーマンスポイント

開始姿勢:

- ・ 踵を腰幅に開いたスタンスで立つ
- ・ バーを肩幅より少し広い位置で持つ
- ・ バーを肩前方のラックポジションに置く
- ・ 肘はフロントスクワット時より低くなるが、バーより少し前方に出す
- ・ 胸を張り、腹筋を締めて脊柱の中立状態を維持する
- ・ 親指と他の指が向き合うクローズドグリップでバーを握る

動作:

- ・ 動作の順序はディップ、ドライブ、プレスです。
- ・ ディップ: 股関節を屈曲させることで腰をわずかに落とす。この時、腰はわずかに後方へ引かれ、膝は前方へ出るが胸を垂直に維持する。
- ・ ドライブ: 股関節が完全に伸展するまで勢いよく立ち上がる
- ・ プレス: 顔を引き、肘関節が完全に伸展するまでバーを頭上に押し上げる

終了姿勢:

- ・ 股関節と膝関節が完全に伸展した状態で、バーを頭上の前額面上までアクティブショルダーで完全に上げて動作が終了する。

2. よくある間違いとその改善法

ショルダープレスと同様の間違いと改善法の他に以下が追加されます。

間違い-胸が前方へ傾く。

- ・ 改善法-アスリートをディップポジションで静止させ、コーチが手を使い上体が垂直になるように修正する。
- ・ 改善法-「ディップを浅く!」と指示を出す。
- ・ 改善法-「膝をもっと前に出す!」と指示を出す。
- ・ 改善法-アスリートの前に立ち、胸が前方に傾くのを防ぐ。
- ・ 改善法-「ディップセラピー」: 踵が壁から少し離れた位置で壁に背を向けて立ち、臀部と肩甲骨を壁に接触させる。その姿勢から臀部と肩甲骨を壁から離すことなくディップとドライブを行う。

間違い-ミューティッドヒップ。

- ・ 改善法-ディップ時に股関節が屈曲するようにアスリートに触感の指示を出す。

間違い-プレスへの移行が早すぎる。(股関節が完全に伸展する前にプレスが開始されている。)

- ・ 改善法-段階練習に戻り、アスリートがプレスをする前にディップとドライブを 2 回行わせる。

間違い-ディップで下がった時に止まってしまう。

- ・ 改善法-アスリートの動作速度を上げるために言語の指示を出す。

3. 段階練習 (棒/PVCパイプ使用)

1. ディップをする
2. ゆっくりディップとドライブをする
3. 素早くディップとドライブをする
4. プッシュプレスをする

プッシュジャーク

プッシュジャークはショルダープレスとプッシュプレスを基礎として成り立っています。開始姿勢、バーの軌道、体幹部の中立状態、オーバーヘッドポジション、ディップとドライブは同様ですが、プッシュジャークでは、バー下方へ身体を素早く押し下げるためのプレスのポイントが追加されます。股関節を完全に伸展させた後、アスリートはバーをプレスすることで身体を押し下げ、オーバーヘッドスクワットの途中のような姿勢でバーをキャッチします。そして、そこから立ち上り動作が終了します。

1. パフォーマンスポイント

開始姿勢:

- ・ 踵を腰幅に開いたスタンスで立つ
- ・ バーを肩幅より少し広い位置で持つ
- ・ バーを肩前方のラックポジションに置く
- ・ 肘はフロントスクワット時より低くなるが、バーより少し前方に出す
- ・ 胸を張り、腹筋を締めて脊柱の中立状態を維持する
- ・ 親指と他の指が向き合うクローズドグリップでバーを握る

動作:

- ・ 動作の順序はディップ、ドライブ、プレスアンダー、スタンドです。
- ・ ディップ: 股関節を屈曲させることで腰をわずかに下げる。この時、腰はわずかに後方へ引かれ、膝は前方へ出るが胸を垂直に維持する。
- ・ ドライブ: 股関節が完全に伸展するまで勢いよく立ち上がる
- ・ プレスアンダー: オーバーヘッドポジションにバーを素早く押し上げると同時に腰を落とし、バーの下方に身体を素早く押し下げる。
- ・ 頭上で肘関節を完全に伸展させてバーをキャッチする(この時、胴部が垂直になっている必要はない)
- ・ オーバーヘッドポジションにバーを維持した状態で完全に立ち上がる

終了姿勢:

- ・ 股関節と膝関節が完全に伸展した状態で、バーを頭上の前額面上までアクティブショルダーで完全に上げて動作が終了する。

2. よくある間違いとその改善法

ショルダープレスとプッシュプレスと同様の間違いと改善法他に以下が追加されます。

間違い-股関節が完全に伸展されていない。

- ・ 改善法-「もっと高くジャンプする!」と指示を出す。
- ・ 改善法-完全に立ち上がっている状態でアスリートの頭上に手を置き、ドライブ時に頭がその手に触るまで立ち上がるように指示を出す。
- ・ 改善法-アスリートに段階練習 1~3 をさせる。次のステップに進む前に股関節が完全に伸展するように練習させる。

間違い-オーバーヘッドポジションでアクティブショルダーになっていない。(特にバーをキャッチする時)

- ・ 改善法-アスリートにバーをさらに押し上げるように指示を出す。

間違い-立ち上がる前にバーを肩に下ろしてしまう。

- ・ 改善法-膝関節が伸展するまでバーを頭上に維持するように指示を出す。

間違い-着地の時に足が開きすぎてしまう。

- ・ 改善法-足を腰幅の位置から動かさないようにと誇張した指示を出す。
- ・ 改善法-テープ、またはチョークで床に印をつけ、足が開きすぎないようにする。

3. 段階練習 (ステップ 1~3 : 棒/PVC 不使用、ステップ 4 : 棒/PVC 使用)

1. 手を下ろした状態でジャンプし、しっかりと着地してから立ち上がる。
2. 手を肩の位置に置いた状態でジャンプして、しっかりと着地してから立ち上げる。
3. 手を肩の位置に置いた状態でジャンプすることで股関節を完全に伸展させ、着地をする直前に頭上に腕を伸ばす。頭上に腕を伸ばした状態でしっかりと着地してから立ち上がる。
4. 棒/PVC を使用しプッシュジャークをする。

デッドリフト

デッドリフトとは、他のすべての挙上動作の基礎となります。この動作を正しく行うための鍵はミッドラインを中立状態に維持し、前額面に近い位置に負荷を維持することです。

1. パフォーマンスポイント

開始姿勢:

- ・ 踵を腰幅から肩幅の間に開いたスタンスで立つ。
- ・ 踵に体重をかける
- ・ 胸を張り、腹筋を締めて脊柱の中立状態を維持する
- ・ 肩をバーよりわずか前方、または真上に置く
- ・ バーをすねに付ける
- ・ 両腕をまっすぐ伸ばす
- ・ 左右対称のグリップで膝の外側の邪魔にならない位置でバーを握る
- ・ 頭は自然な位置、または正面を向いた位置に置く

動作:

- ・ 踵で地面を押しように上げる
- ・ 腰と肩が同時に上がるように膝関節を伸展する
- ・ バーが膝をすぎたところで股関節を伸展する
- ・ バーが常に脚と接触した状態を維持する
- ・ バーを床に下ろす時は膝関節を曲げるより先に腰を後方へ引き、肩を前方へ出す
- ・ バーが膝をすぎたところで胸部の角度を固定し、膝関節を曲げての開始姿勢に戻る

終了姿勢:

- ・ 股関節と膝関節が完全に伸展するまでバーを引き上げて動作が終了する

2. よくある間違いとその改善法

間違い-腰椎カーブが屈曲し、脊柱の中立状態が失われる。

- ・ 改善法-中断し、腰椎カーブを維持できるようになるまで負荷を軽くする。
- ・ 改善法-軽いウエイトでアスリートに「胸を上げて!」と厳しく指示を出す。

間違い-つま先に体重がかかっている。または移動する。

- ・ 改善法-アスリートに踵に体重をかけさせ、腰を後方へ引かせる。踵で床を押し出すことを意識させる。

間違い-開始姿勢で肩がバーの後方にある。

- ・ 改善法-腰を上げさせて肩をバーよりわずか前方、または真上に出す。

間違い-バーを下ろす時に膝に当たる。

- ・ 改善法-バーを下ろす時に膝を曲げるより先に腰を後方に引くように指示を出す。

間違い-バーが脚から離れてしまう。

- ・ 改善法-「バーを常に脚に引きつけて!」と指示を出す。

間違い-胸より先に腰が上がってしまう。(スティフレッグドデッドリフト)

- ・ 改善法-「胸をもっと積極的に上げる!」と指示を出す。
- ・ 改善法-アスリートの腰と肩を触り、同時に上げるように指示を出す。

間違い-肩が腰より先に上がる。バーが垂直ではなく、膝をよけて上がっている。

- ・ 改善法-「胸を上げながら膝を後方へ引く!」と指示を出す。
- ・ 改善法-開始姿勢が正しく、腰が低すぎないことを確認する。

スモウデッドリフトハイプル

スモウデッドリフトハイプルはデッドリフトを基礎としていますがスタンスが広くなり、グリップが狭くなります。さらにこの動作では速度と可動域が重要になります。スモウデッドリフトハイプルは、下半身で作られたパワーを上半身に伝達する体幹部から末端部への筋肉の波状伝達をとても良く表現している動作の例と言えます。

1. パフォーマンスポイント

開始姿勢:

- 足を肩幅より広いが膝が内側に倒れ込まない程度に開いたスタンスで立つ
- 踵に体重をかける
- 胸を張り、腹筋を締めて脊柱の中立状態を維持する
- 肩をバーよりわずか前方、または真上に置く
- バーをすねに付ける
- 両腕をまっすぐ伸ばす
- 膝の内側でバーを左右対称に握る

動作:

- 動作の順序はデッドリフト、シュラッグ、プルです
- 踵で地面を押すように上げる
- 腰と肩が同時に上がるように膝関節を伸展する
- バーが膝を過ぎたところで股関節を伸展する
- 腕がまっすぐな状態でシュラッグする
- 肘を外側に高く上げ、腕でバーをあごの下まで引き上げる
- 肘関節、肩関節、股関節、膝関節という上げる時と反対の順序でバーを滑らかに開始姿勢の位置に戻す。

終了姿勢:

- 膝関節と股関節が完全に伸展した状態で肘を外側に高く上げ、あごの下までバー引き上げ動作が終了する。

2. よくある間違いとその改善法

デッドリフトと同様の間違いと改善法の他に以下が追加されます。

間違い-腕でバーを引くのが早すぎる: 股関節が完全に伸展する前にシュラッグし、肘が曲がってしまう。

- 改善法-段階練習に戻り、正しいタイミングでデッドリフトとシュラッグが行える速度で練習させる。速度を上げてデッドリフトとシュラッグが正しくできるようになったところでデッドリフトとシュラッグを 2 回行わせた後にスモウデッドリフトハイプルを 1 回行わせる。

間違い-肘が内側で下がった状態で引き上げている。

- 改善法-「肘を高く!」と指示を出す。

間違い-速度が遅すぎて動作が運動していない。

- 改善法-「もっと速く!」と指示を出す。

間違い-バーを下げる時に腕がまっすぐになるのを待たずに股関節の屈曲が開始されている。

- 改善法-バーを下げる動作を個々に分けてゆっくり行い、徐々に速度を上げていく。

間違い-腕で引き上げる時に肩が前へ出てしまう。

- 改善法-棒 /PVC を使用させ開始姿勢、または腕で引き上げた姿勢を修正する。
- 改善法-グリップを広げたり、バーを上げる位置を低くすることで肩が正しい位置になるようにする。

3. 段階練習 (棒/PVC パイプ使用)

- スモウデッドリフト
- スモウデッドリフト、シュラッグをゆっくりする
- スモウデッドリフト、シュラッグを速くする
- スモウデッドリフトハイプルをする

メディシンボールクリーン

メディシンボールクリーンは、デッドリフトとスモウデッドリフトハイプルを基礎としていますが、アスリートが負荷をキャッチする位置(フロントラックポジション)に入り込むためのプルアンダーという動作が追加されます。

1. パフォーマンスポイント

開始姿勢:

- ・ 踵を肩幅と同じ、または少し広く開いたスタンスで立つ
- ・ 踵に体重をかける
- ・ 胸を張り、腹筋を締めて脊柱の中立状態を維持する
- ・ 肩をメディシンボールの真上に置く
- ・ 脚の間に腕の入る隙間を残し、メディシンボールを床に置く。
- ・ 指先を下に向けて腕を伸ばし、手のひらをメディシンボールの両脇に添える
- ・ 顔を上げ、まっすぐ前を見る

動作:

- ・ 動作の順序はデッドリフト、シュラッグ、プルアンダー、スタンドです
- ・ 踵で地面を押すように上げる
- ・ 股関節と膝関節を伸展する
- ・ 腕をまっすぐ伸ばした状態でシュラッグし、肘がボールの下に位置するフロントスクワットの状態になるまで身体をボールの下方へ引き込む。
- ・ ラックポジションにボールを維持した状態でしっかりと立ち上がり動作を終了する

終了姿勢:

- ・ この動作はボールをラックポジションに維持した状態で膝関節と股関節が完全に伸展するまで立ち上がり動作が終了する。

2. よくある間違いとその改善法

デッドリフトとスモウデッドリフトハイプルと同様の間違いと改善法の他に以下が追加されます。

間違い-股関節が完全に伸展していない。

- ・ 改善法-段階練習に戻り、デッドリフトとシュラッグを 2 回行かせた後にメディシンボールクリーンを 1 回行わせる。
- ・ 改善法-しっかりと立ったアスリートの頭の上にコーチが手を置き、メディシンボールクリーンを行わせる。その時にフロントスクワットでキャッチをする前にその手に頭を当てるように指示する。

間違い-ボールをアームカールしている

- ・ 改善法-アスリートの前に立ち、ボールをアームカールするのを防ぐ。(壁を使うこともできる。)
- ・ 改善法-ボールの縫い目、または目印となるものが動作の最初から最後まで前を向くように動作をさせる。

間違い-キャッチポジションで姿勢が崩れてしまう。

- ・ 改善法-段階練習に戻り、プルアンダーを正しいフロントスクワットで練習させる。
- ・ 改善法-アスリートがフロントスクワットの姿勢の時に「胸を上げて!」と指示を出す。

間違い-キャッチする位置が高すぎる。

- ・ 改善法-段階練習に戻り、プルアンダーを練習させる。その後、プルアンダーを 2 回行かせた後にメディシンボールクリーンを 1 回行わせる。
- ・ 改善法-シュラッグの姿勢でボールを持ち、そこからボールを持ち上げることなくプルアンダーを練習させる。

間違い-プルアンダーをせずにボールを投げ上げてしまっている。

- ・ 改善法-指を使わせないように手のひらだけ、または握り拳をつくらせボールを持たせる。
- ・ 改善法-シュラッグの姿勢でボールを持ち、ボールの両側で手が回転することを意識させてプルアンダーを練習させる。

間違い-ボールが下ろす前にしっかりと立ち上がっていない。

- ・ 改善法-しっかりと立ち上がるまでボールを胸の前に持っているよう指示を出す。

3. 段階練習(メディシンボール使用)

1. デッドリフト
2. デッドリフトとシュラッグ
3. フロントスクワット
4. プルアンダー
5. メディシンボールクリーン

責任あるトレーニング

優秀なコーチとは、クライアントのフィットネスレベルを向上するとともに、彼らの健康を守ることができなければなりません。トレーニングをクライアントに安全に提供するためには、指導をする上でのバーチュオシティの向上の記事で提起したように、パフォーマンスポイントを把握し、その間違いを認識し、さらにそれらを直すことができなければなりません。しかし、これら以外にもトレーニングをクライアントに安全に提供するためには、いくつかの計画的要因が存在します。その要因としてあげられるのが、ジムのプログラミング、特別な配慮を必要とする人たちへのトレーニング処方、器具の配置、資格の正確な提示などです。この記事の目的は、新しくレベル 1 トレーナーになる皆さんに専門的な知識を学んで頂き、責任を持ってクライアントを指導できるように準備して頂くことです。

横紋筋融解症のリスクの軽減

横紋筋融解症とは、高い運動強度、または大きな運動量をとる長時間の運動が原因で引き起こされるごく稀な症状です。クロスフィットに限らず、筋細胞の損傷をとるすべての運動には、この危険性があります。横紋筋融解症は、筋組織が破壊されることで筋細胞中の成分が血液中に浸出する医学的症状で、その英語の名称を省略して「ラブド」と呼ばれることもあります。病状が進行すると、腎臓が損傷を受けて腎不全になる場合があり、ごく稀に死に至ることもあります。

発症要因を持つ患者の血液中に含まれる酵素の一種であるクレアチンキナーゼの上昇が確認された時、横紋筋融解症と診断されます。クレアチンキナーゼはCK、またはCPKとしても知られていて、実際に害を及ぼすマヨグロビンと比較して測定がしやすいため、一般的にこの数値が横紋筋融解症の診断基準として用いられます。

治療には、腎臓内のマヨグロビンの濃度を薄めるとともに流し出すため、大量の静脈内輸液の投与が行われます。

重度の場合、腎臓の機能が正常に戻るまで透析が必要となります。とても稀ですが腎不全により電解物質のバランスが崩れ、不整脈を引き起こした結果、死に至る場合があります。

ほとんどの患者は、症状の程度により数時間から1週間程度の点滴静脈注射による水分補給を行うことで完全に回復することができます。

横紋筋融解症からアスリートを守るために、クロスフィットトレーナーが注意すべきことは以下の通りです。

- ・ 動作方法、一貫性、運動強度の原則に従うこと。
- ・ 横紋筋融解症の発症率の高い動作(伸張性収縮の割合が多い動作)を把握し、そのような動作をプログラミングする場合は、その総運動量に注意すること。

- ・ クライアントに合わせて適切にワークアウトをスケールアップすること。
- ・ プログレッシブスケールアップを避けること。
- ・ クライアントに横紋筋融解症の症状についての知識を与え、医師の診察を受けるべきタイミングについて理解させること。

横紋筋融解症のリスクを軽減するための第1の方法は、動作方法、一貫性、運動強度の原則に従うことです。これはアスリートに長期的な成功をもたらすための最善の方法だけでなく、横紋筋融解症(その他の怪我も含む)が引き起こされる可能性を低減させる上でも有効です。ゆっくりと徐々に運動強度を高くし、運動量を大きくしていくことにより、身体を高い運動強度とより大きな運動量に順応させることができます。たとえば、アスリートが早い段階で正しい動作方法を身に付けることができたとしても、徐々に運動強度を高く、運動量を大きくしていく必要があります。まして、アスリートが初心者である場合、トレーナーは控え目な負荷で運動量も小さくし、アスリートのテクニックの改善に指導の焦点を置くべきです。2週間ほどの「基礎」または「入門」クラスを提供しているアフィリエイトジムの場合であっても、アスリートがこれからクラスを終了した後、引き続きワークアウトを適切にスケールアップすることが大切です。これにより、クロスフィットトレーニングに身体を順応させるための十分な時間を確実にアスリートに与えることができます。また、このような初心者のための特別なクラスがない場合、クラスで行うワークアウトを初心者には動作のテクニックを教える機会としてとらえ、動作速度、または負荷ではなく、正しい動作方法を指導することに焦点が置かれるべきです。初心者にとって、どのくらいのペースで運動強度を高めていくことが適切であるのかという質問に、決まった回答は存在しません。しかし、長期的なフィットネスの改善を目標とし、慎重すぎるくらいのペースで高めていくことが賢明です。このように数ヶ月間、負荷と運動量をスケールアップしたワークアウトを行い、徐々に運動強度を高めていくことは、優秀なアスリートにとっても同様に必要だと言えます。トレーナーは、アスリートの状態を頻繁に確認することで、前回のワークアウトがどのような影響を与えたのか評価する必要があります。クロスフィットにおいて、運動強度とはとても重要な要素です。しかし、アスリートは生涯を通じてフィットネスを改善し、運動強度に対する耐久力を高めていくことができます。急ぐ必要はないのです。

横紋筋融解症のリスクを軽減するための第2の方法は、この症状の原因となる可能性がある動作を把握することです。初心者は「ネガティブ動作」と呼ばれる伸張性収縮の割合が多い動作を最小限に控える必要があります。ネガティブ動作は、筋力の向上にとっても効果的ですが、初心者はこの動作を長時間行うべきではありません。長い時間をかけて、徐々に運動量を大きくしていくことが大切です。

責任あるトレーニング 続き

もちろん、伸張性収縮をとまなう動作をすべて避けることは不可能であると同時に、完全に避けるべきでもありません。しかし、動作の中には、特にこの伸張性収縮の割合が多い動作が存在し、コーチとしてそれらを認識することが大切です。クロスフィットで用いられる動作では、ジャンピングプルアップと最大可動域で行う GHD シットアップにこの特性が見られます。ジャンピングプルアップを行う場合、あごがバーの上方へ上がった時点で素早く腕を伸ばし、脚で衝撃を吸収して元の姿勢へ戻ります。これにより、伸張性収縮のとまなう下降動作の割合を少なくすることができます。最大可動域で行う GHD シットアップでも同様に、初心者は十分な筋力が付くまで、回数を少なくし、必要に応じて可動域も狭くされるべきです。また、クロスフィットのトレーニング歴に関係なく、定期的に GHD シットアップを行わないアスリートに対しても、回数と可動域をスケールアップすることがトレーナーとして賢明です。初心者にとって適切な GHD シットアップの総運動量について、決まった基準が存在している訳ではありません。初心者やクロスフィットを始めたばかりのアスリートは、比較的少ない回数を制限された可動域（水平位置まで）で行うことから開始し、それから定期的に動作を行うことで徐々に回数を多くし、可動域も広くしていくことが大切です。普段、定期的に GHD シットアップを行っていない上級レベルのクロスフィットアスリートであっても同様のことが言えます。

横紋筋融解症のリスクを軽減するための第3の方法は、ワークアウトの最中に継続的にスケールアップを繰り返し、難度を調節することで、すでに疲労したアスリートにさらに動き続けることを要求するプログレッシブスケールアップを避けることです。これは初心者だけでなく、中級レベルのアスリートであっても同様のことが言えます。このような場合、スケールアップをする代わりにアスリートに動作を中断させ、必要に応じて休憩を取らせながらワークアウトを終了させることができます。プログレッシブスケールアップの例として、アスリートが指定回数を終了するまで、動作を止めることなく動き続けられるように、トレーナーが負荷を継続的に軽くしていくことが挙げられます。例えば、ワークアウト中にスラスタに用いるバーベルの負荷を 135 ポンドから 115 ポンドへ、そして 95 ポンドから 65 ポンド、さらに 45 ポンドとしていくことです。もちろん、プログレッシブスケールアップが使われることがあるかもしれませんが、その場合は上級レベルのアスリートであったとしても、十分な注意が払われる必要があります。

横紋筋融解症のリスクを軽減するための第4の方法は、横紋筋融解症の潜在的なリスク、予防方法、一般的な症状についての知識をアスリートに与えることです。特にアスリートが指定された通り(Rx'd)にワークアウトを行うことに固執する場合、横紋筋融解症について説明することで、アスリートにスケールアップの必要性を理解させることができます。

飲酒や薬物の使用も横紋筋融解症のリスクを高めます。特にトレーニングの前後の過度の飲酒は避けられるべきであり、スタチン(コレステロール値を低下させる薬物)を含む特定の

薬物の使用は、横紋筋融解症のリスクを高めるということをアスリートに理解させることが大切です。

横紋筋融解症の症状としては、重度の全身性筋肉痛、吐き気と嘔吐、腹部痙攣があり、さらに重症の場合は赤褐色、またはコーラ色の尿が出る場合があります。尿の変色は、筋肉に赤い色を与える分子であるミオグロビンが尿に流出することによって起こります。これらの症状がワークアウト後に現れた場合(ワークアウト後に限らず赤褐色の尿が出た場合)、アスリートは直ちに医師の診察を受ける必要があります。

この症状を発症するリスクの高いアスリートとして、クロスフィット以外のトレーニングを通じて、ある程度のフィットネスレベルまで達したアスリート、一定期間トレーニングから遠ざかっていたクロスフィット経験者、普段の運動量と運動強度を大幅に超えた経験を積んだクロスフィッターなどが挙げられます。これらのアスリートは、横紋筋融解症を引き起こすために必要な十分な筋肉量を保有し、さらに身体に害を及ぼすほど高い運動強度でワークアウトを行うことができる身体状態にあります。一方、運動不足で体力が低下している人は、可能性がない訳ではありませんが、一般的にこの症状を発症するリスクは低いと言えます。その理由として、このような人は横紋筋融解症を引き起こすために必要な十分な筋肉量を保有せず、さらに高い運動強度でワークアウトを行うことができる身体状態にないということが挙げられます。これらを踏まえ、トレーナーは、アスリートの現在の能力な関係なく1人1人に適切なスケールアップを行い、動作方法の改善に焦点を置いて指導を行う必要があります。さらに、アスリート自身もその重要性を理解することが大切です。

運動器具と動作補助に関連する怪我のリスクを最小限に抑えるために

動作方法、一貫性、運動強度の原則に従い指導をする以外にアフィリエイトオーナーとして、ジムで起きる怪我のリスクを最小限に抑えるためにできることがあります。それは運動器具の状態、使用方法、配置、さらに動作中のアスリートを補助する方法が不適切な場合でも、怪我の危険性があるということを理解することです。

運動器具の状態には、器具の設置と日々の整備の両方が含まれます。器具の設置とはプルアップリグ、器械体操用リング、GHD、その他器具の組み立て、またはジム施設への設置が含まれ、ジムのオーナーにこのような作業をした経験が十分でない場合、専門業者に設置を依頼することが賢明だと言えます。

プルアップリグと器械体操用リング、さらにこれら器具と合わせて使用するストラップ類は、使用が想定される最大重量よりも大幅に重い負荷に耐えるように設計されていなければなりません。このような器具はすべて、クライアントの通常利用が開始される前に、最大荷重を用いてテストされる必要があります。

責任あるトレーニング 続き

すべての器具を定期的に計画を立て、整備することもとても重要です。特にアスリートが足を床から離し、ぶら下がる器具、頭部が下になる器具を整備する場合、時間を十分にかけ、最善の注意を払い作業が行われる必要があります。ストラップ、ラック、バーなどの支持部品、さらにそれらを固定する部品が適切に機能する状態であるために、定期的に摩擦などを検査する必要があります。器具によっては使用中に問題が生じる場合もあります。ダンベル、ケトルベル、バーベルなどの器具は、使用中にハンドルや止め具が外れる危険性があるので、定期的に点検することで正常な状態であることが確認されなければなりません。問題がある器具を見つけた場合、トレーナーには、直ちにその器具を修理、交換、または使用中止にする義務があります。

配置とは、クラスやワークアウトを行う際の器具とアスリートの位置関係のことを言います。安全に動作を行うためには、アスリート同士の間には十分な間隔が必要です。器具を準備する時、片付ける時、挙上に失敗した時、コーチや他のアスリートの通り道などを考慮に入れて、余裕を持ってこの間隔を設ける必要があります。どんな状況であっても、トレーナーはワークアウトを行う場所周辺にバー、プレート、ボックスなどの不要な器具を放置させてはいけません。このような器具にアスリートがつかずいたり、その上に器具が落ちた時に跳ね返る場合があります。

さらにトレーナーには、動作中に起こりうるアスリートの転落や転倒に備える義務があります。キッピングブルアップやマッスルアップをしている最中に、手が滑る可能性は十分にありまます。このような動作を行う際、トレーナーはアスリートに、親指と他の指が向き合うようにバーを握るよう指示を出すことができます。しかし、これは誰にでも言える確実な方法ではありません。特に手が小さいアスリートの場合、これにより逆に危険性が増す場合もあります。使用するグリップの種類に関わらず、動作を繰り返す中で握力が弱まり、器具をしっかり握ることが困難になってきていることを感じ取り、どの時点で動作を止めるかしっかりと判断することが最も重要です。(バーベルやリングを用いた動作、特にリスクの高いベンチプレスやマッスルアップなどでは、より良いバランスと操作性を常に得るために、親指と他の指が向き合うグリップを使用することを推奨します。) そして、ボックスやラックもこのような動作を行っているアスリートの足下、後方、前方に置かれるべきではありません。高さ調節が可能なリングは、適切な高さに調整しておく必要があります。補助用のボックスが必要な場合は、動作を行うアスリートの横側に(他のアスリートの邪魔にならないように)設置するのが最適です。こうすることで、動作中に器具から降りる必要がある場合でも安全に床に着地することができます。このようなリスクを管理するための1つの方法として、ワークアウトを実際に始める前に「予行練習」をすることができます。この予行練習でワークアウトに含まれる各動作を実際に行い、各アスリートが安全に動作を行うために必要な十分な間隔があるか確認します。簡単な方法として、ワークアウトを行うすべてのアスリートが、トレーナーの指示で各動作を行う場所へ

と移動し、他のアスリートとの間隔と器具の配置を確認する場合があります。そして、ワークアウト中の安全を確保するため、トレーナーがすべてのアスリートに同じ経路をたどって移動するように指示を出すことも大切です。

また、トレーナーはアスリートにウエイトリフティングで挙上に失敗した場合の安全な回避方法や、必要な場合には他のアスリートに補助する方法についても指導をする必要があります。しかし、大部分のウエイトリフティング動作で重要となるのは安全な回避動作であり、これはすべてのアスリートに学ぶことが求められます。トレーナーは、必ずこの方法をアスリートに指導し、アスリートが重い負荷へと移行する前に十分に練習させる必要があります。また、回避方法の指導と同時に重要となるのが、前述したように動作を行っているアスリートと他のアスリートの間には十分な間隔があること、そして挙上に失敗した場合でも器具が跳ね返らないようにすることです。基本的にウエイトリフティング動作での補助は推奨しませんが、ベンチプレス(補助が必須)とバックスクワット(特にローバーバックスクワット)では補助を必要とする場合があります。トレーナーは、アスリートが正しい補助方法を知っていると勝手に推測するべきではありません。前記しましたが、補助を安全に行うためには正しい指導と軽い負荷での練習が必要となります。

経験を積んだトレーナー、またはアスリートはジムナスティック動作での補助を行うこともできます。その際は、補助者とアスリートの両者への危険性が最小限となる方法が用いられるべきです。ジムナスティック動作での補助を行う際は、胴部、または腰部を補助することが一般的ですが、腰部から脚部にかけての補助が適している動作もあります。(例: 倒立) 補助者とアスリートのぶつかる危険性が低い場合、アスリートの後方から補助をすることもできます。(例: リングサポート、GHD シットアップ) しかし、一般的にはアスリートの側面から補助を行うのが最も安全だと言えます。(例: 倒立)

トレーナーは、感染症発生リスクを抑えるために定期的に器具を清掃する必要があるだけでなく、バーに血液が付着した時に、直ちに拭き取ることができるように、ジム内に適切な消毒薬と清潔な布を準備する必要があります。血液を清掃する方法に関しては、[こちら](#)を参照してください。

医師の診察が必要かどうかアスリートの体調を観察する

トレーナーの主な役割は、指導を通じてアスリートの動作を改善することですが、ワークアウト中のアスリートの尽力の程度を観察することで、健康に問題がないか確認する必要もあります。クロスフィットのワークアウトは、比較的高い運動強度で行われ、アスリートは、自分の肉体的および精神的耐性に応じて運動を行います。そして、人によってはこの耐性の限界を超えるまで努力してしまう場合があり、さらに様々な環境的要因がこの努力と重なることにより、状況が悪化することがあります。

気温の急激な変動、特に猛暑は問題となりやすい要因の一つです。トレーナーは、季節外れの気温上昇と湿度上昇に備えて十分な飲料水を準備し、アスリートの耐性を超えた過度の努力が引き起こす目眩などの一般的な徴候に注意しなければなりません。また、横紋筋融解症は、寒い季節でも引き起こされますが、特に気温の上昇は、この症状の潜在的なリスクを高めます。そのため、トレーナーはアスリートに水分補給を十分に促す必要があるとともに、過度の水分補給が身体に良くないことも警告します。(現在、主流となっている1時間に1.2リットルの割合で水分補給をするという研究結果は、実際には多すぎであり、水分過剰の状態になる可能性があります。)ワークアウト後にアスリートの精神状態が変化し、熱中症の疑いがある場合、トレーナーは余分な衣類を脱がせ、医師の診察を受けるまで冷たい水で身体を冷やす必要があります。

天候に関連すること以外に、医師の診断が必要になる状況は他にもあります。関節や筋肉に、しびれ、知覚麻痺、慢性的な痛みなどの症状が発生した場合は、医師の診察を受ける必要があります。さらにアスリートが何の反応も示さない場合は、直ちに医師の診察が必要です。

このような救命処置を必要とする事態に備えるため、トレーナーには心肺蘇生法(CPR)や自動体外式除細動器(AED)の使用方法を学ぶための研修を受けることが強く求められます。そして、実際にジム施設内に AED を設置することも大切です。米国の大部分の州では、法的に AED の設置が定められています。クロスフィットトレーナーおよびアフィリエイトは、すべての州法に準拠していることを確認する必要があります。CPR/AED 資格の有効期間は、赤十字、米国心臓病協会など、その団体にもよりますが、通常は 1 ~ 2 年程度です。トレーナーには、常に有効な資格を保持することが求められます。

水分補給

喉の渇きを感じた時に水分補給を行い、渇きを感じていない時にその必要はありません。

運動中に起こる体重の減少を防ぐために、常に水分補給を促す方法をクロスフィットは推奨していません。運動中の脱水症状は、身体其自然な生理的過程です。そのため、運動中の水分と血中塩分濃度を調整するためには、自然な喉が渇きに従うのみで十分だと考えます。

運動中に起こる体重の減少を防ぐために、喉の渇きを感じる前に水分を摂取することは、健康とパフォーマンスに特に良い効果をもたらす訳ではありません。さらに、このような水分補給には、命に危険を及ぼすレベルにまで血中塩分濃度を

希釈してしまう運動関連低ナトリウム血症(EAH)を引き起こす危険性もあります。EAH は、アスリートが水分を過剰に摂取することで起こる症状であり、「運動中のアスリートはできる限り多くの水分を補給するべきである」という一般的な考え方により引き起こされる医原性疾患であると言えます。

EAH の原因となる「水分」には、電解質を加えたスポーツドリンクも含まれます。世間一般に広く知られている考えとは異なり、これら市販のスポーツドリンクが低ナトリウム血症のリスクを低減することはありません。水と違いこのようなスポーツドリンクには、香味料や糖分が含まれているため、過剰に摂取してしまう可能性が高くなります。その結果、アスリートの命に危険を及ぼす可能性のある EAH の危険性も高まります。

特別な配慮を必要とするアスリート

特別な健康状態のアスリートすべてに、フィットネスプログラムを実施する前に、医師からの運動の許可を得ることが求められます。トレーナーは、アスリートの潜在的な健康問題を知るために病歴調査表の記入を求めることができます。さらに、アスリートに健康状態に関する質問をすることで、医師の診断を必要とする一般的な医学的症状(例:糖尿病、処方薬の使用)の有無を確認することもできます。

一般的に特別な配慮を必要とするアスリートには、妊娠している人も含まれます。トレーナーは、妊娠が知らされた時点で、アスリートに医師からの許可とガイドラインの提出を求める必要があります。クロスフィットジャーナルには、妊娠をしているアスリートに対するワークアウトのスケールリングに関する多くの情報が掲載されています。トレーナーは、特にワークアウト中の転倒や転落の危険性を軽減するよう最善の注意を払わなければなりません。(例:ボックスジャンプ、ロープクライム)また、アスリートがふくらはぎの痛みや腫れを訴えた場合は、より重大な症状の徴候である可能性があるため、このような訴えには特に注意を払う必要があります。

特別な配慮が必要となるアスリートには、手術後のアスリートも含まれます。多くのこのようなアスリートは、手術後に運動を継続したことで回復が早まったと証言しています。もちろん、クロスフィットワークアウトは、このようなアスリートに対しても適切にスケールリングすることができます。しかし、トレーナーは、アスリートが実際にワークアウトを再開させる前に、医師からの許可を得よう求める必要があります。

トレーナーが**法的に許されている処置や行動の範囲**は、運動へのアスリートの参加意欲の促進と指示の提示であり、医学的な診断や治療を行うことはできません。

責任あるトレーニング 続き

「クロスフィットレベル 1 トレーナー」資格の法的使用

レベル 1 修了コースでの試験に合格すると、クロスフィットレベル 1 トレーナー(略称「CF-L1 トレーナー」という呼称を使用できるようになります。このコースを認定する第三者機関である**米国国家規格協会**(ANSI)が、これを資格として承認しています。

クロスフィットトレーナーには以下の項目に順守することが求められます。

- ・ 資格の表記を正しく行うこと
- ・ [トレーナーライセンス契約](#)に従って行動すること

レベル 1 コース登録時に、すべての参加者はトレーナーライセンス契約に同意しています。

クロスフィットレベル 1 トレーナーは、レベル 1 修了証明書を所有します。この修了証明書の有効期間は 5 年間です。資格の有効状態の継続に関する詳細は、「[参加者ハンドブック](#)」をご覧ください。トレーナーの資格を確認するためにはクロスフィット**トレーナー名簿**を用いることができます。レベル 1 コースの合格者は、「認定」という言葉を使用することはできません。この用語上の違いは些細かもしれませんが、「レベル 1 認定」という表記は、この資格の不当表示にあたり、クロスフィットが承認するものではありません。レベル 1 修了コースなどの「修了コース」とは、一般的に目的とされる学習内容があり、その学習内容に沿って試験が行われることを意味しています。参加者は講義、または実技を通じて目的とされる内容を学習し、試験を受けることでその理解の程度が評価されます。一方、クロスフィット認定トレーナー、またはクロスフィット認定コーチなどの「認定」資格を習得するためには、試験のみがその判断基準となり、講習を通じて学習内容を教わることはありません。認定コースとは、コーチとしての総合的な能力を評価することを目的としています。認定を得るために申請者は自分自身で学習し、試験に準備する必要があります。簡易的に言うとクロスフィットの資格に限らず、一般的に「認定」とは「修了」と比較して、その専門分野におけるより優れた能力の保持を意味します。

クロスフィットレベル 1 トレーナーの資格は、他の教育資格(例:M.S., R.N., D.C.)と同様に氏名の横に記載することができます。ウェブサイトの経歴欄、または名刺に記載することもできます。しかし、「クロスフィット」という名称を商業目的で使用することはできません。(例:パーソナルクロスフィットトレーニング、クロスフィットクラス) この名称を商業目的で使用するために、トレーナーは、まずクロスフィット**アフィリエイト**を運営するための申請をしなければなりません。

レベル 1 コースを通じてトレーナーは、豊富な知識を学びます。それらの多くは無料で公開されている知識であり、フィットネス業界では何らかの形で認められ、一般的に知られています。しかし、レベル 1 コースのように、このような知識が分かりやすく整理され、まとめられた状態で学習できる場は存在しません。そして、これがクロスフィットの方法論を形作るものとなります。そのため、誰でもクロスフィットの方法論を用いて自分自身、友人、家族にトレーニングを無料で提供することができます。しかし、登録商標である「クロスフィット」という名称、またはロゴを用いてトレーニングなどのサービスを提供をする場合、レベル 1 トレーナーはアフィリエイトにならなければなりません。個人が営利、または非営利に関わらず、クロスフィットという名称を使用許可を得ることなく、広告、集客、宣伝、勧誘に使用することは許可されていません。「アフィリエイト」になるということは、クロスフィットという名称を使用する許可を得ることだとも言えます。アフィリエイトに関する詳細は[こちら](#)をご覧ください。

クロスフィットをする人にとって、プログラムを通じて得ることのできる成果に対する危険性の割合はとても小さいと言えます。そして、トレーナーのクライアントに対する責任とは、まさにこの割合をより小さくする努力を常に継続することなのです。ここで紹介したこのガイドは、新人のクロスフィットトレーナーが、ジムにおいてクライアントの安全を最大限に守る上でとても役立つ情報源だと言えます。



指導をする上でのバーチュオシティの向上

バーチュオシティとは、一般的な基本動作を誰もできないくらい完璧に行くことを言います。この言葉は、重い負荷と速い動作速度にも関わらず、アスリートが完璧に近い動作方法でワークアウトを行っている時に、そのテクニックを表す言葉として用いられることがあります。これこそ、経験を積んだクロスフィットアスリートが達成したいと願う境地です。優秀なクロスフィットコーチになるためにも同様にバーチュオシティを追求することが求められます。指導においてバーチュオシティの域に到達したコーチとは、クライアントのフィットネスを改善するための卓越した能力を持ち備えながら、常にさらなる進歩の余地があると考え、自分の技能に磨きをかける努力を惜しみません。

レベル 1 修了コースとは、クロスフィットの方法論を概略的に紹介するための入門コースであり、レベル 1 修了証明書の取得は、クロスフィットトレーナーになるための第一歩です。そして、レベル 1 コースでの試験に合格するという事は、クロスフィットプログラムに対する基礎的な理解があることを意味し、クロスフィットレベル 1 トレーナー(CF-L1 トレーナー)という呼称を使用できることを意味します。

この記事の目的は、指導においてのバーチュオシティを向上するために、新人のトレーナーが実践できる方法を紹介することです。

効果的なトレーナーの特徴

効果的なトレーナーは、以下の 6 種類の能力をすべて兼ね備えている必要があります。

1. 教える
2. 視る
3. 直す
4. グループマネジメント
5. 存在感と態度
6. デモンストレーション

このリストは、フィットネスにおける 10 種類の基礎的身体能力のリストと原則的には同様であると考えられます。(What is Fitness? (Part 1)) 10 種類の基礎的身体能力をすべて持ち備えるアスリートは、1種類の身体能力のみに大きく長け、他の能力に劣るアスリートよりもフィットネスレベルが高いことは皆さん既にご存知だと思います。これと同様に、効果的なトレーナーとは、上に記した6種類の能力の中のいくつかだけでなく、すべてを持ち備えていなければなりません。そして、トレーナーが効果的であればあるほど、各能力の

レベルも高くなります。これらの能力について学習し、どのように応用すべきかより深く理解する場として、**レベル 2 修了コース**があります。

1. 教える - 動作方法を効果的に説明し、的確に指示を出す能力の事です。細かいポイントの前にまず、より重要なパフォーマンスポイントに着目することができ、アスリートの目的、能力に応じて臨機応変に指示を変えることのできる能力が求められます。

トレーナーの効果的な教える能力とは、知識の豊富さに加えて、その知識をコミュニケーションを通じて、効果的に伝える能力にも依存しています。知識を正しく伝えるためには、トレーナーは正しい動作の定義だけでなく、間違った動作（効率の悪い動作）とは、どのように引き起こされるのか理解しなければなりません。このような知識を身につけるためには、継続的な学習が必要です。フィットネスに関連するすべての分野において、より深い知識を身につけることにより、教える能力を飛躍的に向上することができます。

また、効果的なトレーナーは、経歴や能力に関係なく、1 人 1 人のアスリートを理解することができる特殊な能力を持っています。このようなトレーナーは、自分の持つ豊富な知識の中から、各アスリートが正しく動作を行うために必要な 1 つ、または 2 つの重要な動作ポイントを選び出し、適切なタイミングでアスリートに伝えることができます。さらに、効果的なトレーナーは、自分とアスリートとの間のコミュニケーションが効果的ではなかった場合、それを認識することができなければなりません。一般的に言語、視覚、触感の指示に加え、例え、表現などを用いた様々なコミュニケーション法をトレーナーが活用することで、より良い成果を指導を通じて与えることができます。

2. 視る - アスリートが動的、または静的状態に関わらず、正しい動作と悪い動作を見分け、さらに主要な間違いから詳細に至るまで認識する能力の事です。

効果的なトレーナーは、動きの中で動作が正しく行われているか評価することができます。この能力において、動作を行うアスリートをいつ視るべきなのか、そして動作のどの部分を評価すべきであるのか知っていることが重要になります。股関節が完全に伸展しているかを評価するために、胴体と大腿骨の関係を視ること、ポステリアチェーンが動員されているかを評価するために足にかかる重心位置を視ることなどは、その代表的な例です。また、良い姿勢と悪い姿勢の違いに関する知識を持っていることも大切です。効果的なトレーナーは、

指導をする上でのバーチュオシティの向上 続き

アスリートが動いている時（例：股関節伸展）、または静止している時（例：クリーンでのキャッチポジション）に関わらず、間違いを視ることができなければなりません。特に経験の浅いトレーナーにとって、アスリートが動いている時に動作の間違いを特定することが困難な場合が多々あります。

3. 直す - 視覚、言葉、触感の指示を使い、アスリートの動作方法に改善を促す能力のことです。そのためには、複数の間違いを優先順位の高い順に直すこと、すなわちトリアージすることが必要となり、さらにそれらの間違いがどのように関連し合っているのか理解することが大切になります。

トレーナーは、アスリートに動作を教えること、さらに間違いを視ることができるようになり、はじめて動作を直すことができます。直すことが効果的に行われると、アスリートの動作方法は劇的に改善します。

そして、トレーナーの直す能力は以下の条件により定まります。

1. 効果的な指示を使用すること
2. 1つの間違いを直すための複数の方法を知っていること
3. 動作の間違いをトリアージできること
4. 批評と称賛のバランスを取ること

どのような指示であってもアスリートの動作に改善を促すことができるのであれば、それらはすべて良い指示であると言えます。指示に関する特定の形式、またはルールが存在する訳ではなく、指示の有効性とは結果により評価することができます。一般的に短く、具体的でアスリートに実際に動作を促すことのできる指示を与えることにより、より良い結果を導き出すことができます。さらに、同じ指示であってもクライアントによっては、異なった解釈をする場合があるため、トレーナーは、1つの間違いを直すために複数の方法を用いることができればなりません。

複数の間違いが同時に存在する場合、それら間違いの重要性を基準に優先順位を決め、1つずつ改善していくトリアージという方法を用いることが最善の策だと言えます。この順位付けの基準となるのは、その動作の理想的な状態からの逸脱の程度とその動作を行うにあたってのアスリートの能力です。このことから分かるように、すべてのアスリートと動作に対してある1つの順位付けを共通して用いることができる訳ではありません。さらにトレーナーがアスリートに指示を与える上で重要なのは、指示により促された動作の改善が極わずかであっても、またはその場での直接的な改善には至らなかったとしても、その努力を認め、称賛を与えるということです。これに

より、トレーナーはアスリートとより良い信頼関係を築くことができます。

特に経験の浅いトレーナーは、動作を視る能力と直す能力に劣っている傾向があります。指導をする際、トレーナーは常にアスリートの動作に注意を払う必要があります。良いトレーナーとは、批判的な目で厳しく動作を注視することができ、常に自分自身に以下の問いかけができなければなりません。「どのようにしたら動作をより効率的に、そして安全にすることができるだろうか?」「どのような指示を与えれば、姿勢を改善することができるだろうか?」「どのように指示を与えれば、より良い改善を促すことができるだろうか?」これら質問の答えを実践に移すことで、良いトレーナーはアスリートの動作に実際に目で見ることのできる変化を与えることができます。トレーナーは、このような批判的な目を育てるために他の優秀なトレーナーのもとで指導にあたり、自分自身、アスリート、またはクラスをビデオに録画し、研究することが大切です。

4. グループマネジメント - クラスだけではなく、ジム全体を構成管理する能力のことです。クラス時間、ジムのスペース、器具の管理をすることで、効率良くクラスを進行し、参加者に最善の経験を与えることができればなりません。そのためには、事前にクラスの計画を立てることが重要になります。

グループマネジメントをする上で、トレーナーにはクラスへの参加者を効率良く移動させ、さらに器具などの準備にかかる時間を最小限にすることが求められます。これにより、トレーナーはより長い時間をアスリートに動作を教え、実際に練習させることにかけてことができます。そのために、トレーナーはクラスで使用する指示説明を事前に考え、器具やウエイトも配置しておく必要があります。こうすることで、長い説明により動作を練習する時間を犠牲にせずに済みます。

クラスでしっかりと動作を練習できる時間を取ることは、トレーナーとアスリートの両者にとって必要不可欠です。練習にかけられる時間が短いということは、トレーナーが動作を観察し、指示を与えることのできる時間も短いということです。そして、アスリートにとっても改善がなされた正しい動作を練習する時間が短いことを意味します。

すべてのアスリートが、グループクラスという環境の中で個人的な指導を受けていると感じることができなければなりません。トレーナーとしての経験の長短に関係なく、毎回クラス後にどれだけの時間と指導を1人1人のクライアントに与えることができたか正直に自分を評価することが大切です。トレーナーとしての目標は、効果的な指導力を最大限に向上するとともに、より多くのアスリートに確実な成果を与えることです。

指導をする上でのバーチュオシティの向上 続き

5. **存在感と態度** - 前向きで魅力ある学びの環境を作る能力のことです。そのためには、トレーナーはアスリートの気持ちを理解し、信頼関係を築くことができなければなりません。

存在感と態度とは他の能力と比べ、あまりにも漠然とした能力であるように感じるかもしれません。しかし、クライアントはトレーナーにこの能力が欠如していることを直感的に感じ

「私たちが実践しているのはウエイトリフティングではなく決意であり、成功とはこの決意により導くことができる。そして、たゆまぬ努力によってのみ、その成功をより良い形で手にすることができ、始めから成功を期待し、それを努力するきっかけにすることは敗者への第一歩である。」

- グラスマンコーチ

ます。「前向き」とは、そのようなふりをすること、または無理にそのような態度をとることではありません。前向きな学びの環境には、様々な要素が含まれます。トレーナーは真剣に心からクライアントと接することで、トレーニングを通じてより良い経験を提供することができるように常に努力しなければなりません。効果的なトレーナーは、1人1人のクライアントが異なった目的、そして目標を持っていることを理解しています。目標を達成する手伝いをするために、各クライアントを理解し、やる気を起こさせる方法を見つけ出すのはトレーナーの責任です。効果的なトレーナーは、各クライアントと関わりを持ち、コミュニケーションをとることができます。

クライアントの気持ちを理解して配慮することができ、奉仕することへの情熱を持ち備えていることが、前向きな存在感と態度を持つトレーナーに共通する特徴です。そして、クライアントの生活の質の向上に関心を持ち、大切に思う気持ちも効果的なトレーナーとして大切です。クライアントは、トレーナーの動作方法、解剖学、栄養学などに関する知識を説明する能力より先に、このような気持ちを感じ取ります。

6. **デモンストレーション** - お手本として正しい動作の例をアスリートに見せる能力のことです。トレーナーは、自分自身で動作を行い例を見ることがありますが、アスリー

トの中の1人に動作を行わせ例とすることもできます。動作の例を行うためには、自分自身の動作に対する優れた感覚が要求されます。トレーナーは、自身がお手本となり、実際に自分がアスリートへ与えるアドバイスに従い動作を行うことで、クライアントが目標とする存在にならなくてはなりません。

トレーナーはデモンストレーションを通じて、実際の動作をアスリートに見せることができなければなりません。デモンストレーションは、アスリートに安全で効率的な動作とその可動域基準を理解させるためにとても役に立ちます。トレーナーの動作に制限がある場合は、クライアントをデモンストレーションに使うこともできます。素早く良い動作を見分けることのできるトレーナーにとって、動作の上手な代行者を見つけることは難しくないでしょう。

デモンストレーションとは、トレーナーがクラスで正しい動作の例を示すだけに留まりません。トレーナー自身がお手本となり、クライアントと同様の可動域基準でワークアウトを行い、クライアントと同様のプログラミングと食事法を実践し、お互いを励まし合う前向きな態度を示すことなのです。

専門知識を得ながら指導をするための原則

トレーニングのための熟練した技術を習得するためには、レベル 1 修了コースに合格した後の長年に渡る実際の指導経験、そして継続的な学習が必要となります。しかし、新人、または指導経験の少ないトレーナーであっても指導をすることはできます。指導をする上ですべてのレベルのトレーナーに以下の3つの原則に従うことが求められます。

1. 基本動作を習得する
2. 範囲を制限する
3. 自分が知らないということを認識する

基本動作を習得する

始めたばかりのアスリートにとって、動作方法、一貫性、運動強度の原則に従うことが最善の成果を得るための最も良い方法です。トレーナーは、クライアントが高い運動強度を発揮できるように、ワークアウトの時間を度々変更することがあります。しかし、始めたばかりのクライアントにとっても複雑な動作が必要であると考え違いをしたり、自分の技術を売り込むために運動量の大きな長時間のワークアウトをさせることがあってはいけません。グラスマンコーチは、2005年にクロスフィットトレーナーに宛てた手紙(基本、バーチュオシティ、習得: クロスフィットトレーナーに宛てた手紙)の中で、この点を特に指摘しています。トレーナーは、十分に時間をかけてクライアントに適切な動作方法を教え、正しくできることを確認した後高い運動強度を適応する必要があります。まずは、アス

指導をする上でのバーチュオシティの向上 続き

リットが一貫して安全で正しい動作を行えることに固執し、動作の間違いに注意しながら、徐々に運動量と負荷を大きくしていきます。効果的で正しい動作は、アスリートの怪我のリスクを低減するだけでなく、より速い動作速度と重い負荷でワークアウトを実施することを可能にします。これにより、アスリートはより良い成果を長期にわたり得ることができます。

アスリートが初期の段階で、運動強度を高くしすぎてしまうとプログラムの成果を下げる結果となります。そして、これは運動強度が低すぎる場合、またはまったく適用されない場合であっても同様です。自身の能力の限界を超える努力をすることは、アスリートにより良い改善をもたらします。そして、その上で運動強度とはなくてはならない要素です。しかし、アスリートが初期の段階で、運動強度を上げる努力をしすぎてしまうと、長期的な動作効率の低下や怪我につながる場合があります。トレーナーは、アスリートに運動強度を上げさせるべきか確信が持てない場合は、慎重を期して低い運動強度から徐々に適用していくことが大切です。運動強度が低い場合であっても、多くのアスリートは様々な実用的動作を行うことからある程度の成果を得ることができます。そして、ゆっくりと時間をかけて、より高い運動強度をアスリートが適用できるようになるにつれ、その成果はより明らかなものとなります。

範囲を制限する

多くのクロスフィットのアフィリエイトでは、グループクラス形式で指導が行われています。しかし、新人のトレーナーにとってこのような形式で指導を行うことが困難である場合があります。注意力のほとんどが教えること、そしてクラスを管理することに向けられてしまい、新人のトレーナーは動作の視ること、そして直すことに十分な時間をとることができません。私たちは新人のトレーナーに、人数の多いグループクラスを指導する前にまず自分の動作方法を改善する技術を磨くために、友人や家族を対象にパーソナルトレーニング、または少人数のグループセッション(2 ~3 人)を行うことを推奨しています。新人のトレーナーができるもう 1 つのことは、主任コーチが担当するクラスや少人数のグループトレーニングで助手を務めることです。主任コーチがクラスの管理に対処している間に、新人のトレーナーは助手としてアスリートに指示を出し、間違った動作を改善することで動作を見分ける能力を向上させることができます。新人のトレーナーは、このような経験を積むために地元のアフィリエイトでインターンシップ、またはアシスタントの仕事を探すべきです。2006 年にグラスマンコーチが述べているように、トレーナーが質の高いトレーニングをクライアントに継続的に提供するためには、徐々にクラスの規模を大きくしていくことが大切なのです。

「トレーナー 1 人あたりのクライアント数が多くなると、クロスフィットが求めるトレーニングの水準を下げてしまう可能性があります。このような水準の低下は、トレーナーの類稀な技能により

補うことができます。クロスフィットの特徴でもある1人1人のアスリートに対する献身的な指導に妥協することなくグループクラスを行うために、トレーナーはクラスのすべてのアスリートに、1対1のセッションを受けている場合と同様の印象を与えることができればなりません。このためにはトレーナーとしての卓越した能力が必要となります。

そして、このような能力を適切に発達させる唯一の方法が、1対1のセッションから徐々にグループクラスへと移行することなのです。このような努力をすることなく、最初からグループクラスで指導を行うトレーナーは、一般的にクロスフィットが求めるトレーニングの水準に達していないと言えます。

グループクラスでのトレーナーに対する要求は急激に増加します。各アスリートへの注意、熱意、声だし、指導、これらすべての頻度が人数の増加にともない段階的に増えていきます。このような要求に確実に対応することのできる能力は、努力によってのみ習得することのできる芸術と呼ぶにふさわしい技だと言えます。クロスフィットトレーナーとしての目標は、各アスリートに十分な指導を与えるとともに、トレーナーとしての存在感を目の前で示すことにより、アスリート 1 人 1 人がこれ以上の注目は必要ないと感じ、満足するようなクラスを行うことです。そのために必要不可欠なのが、各クライアントに合わせてほめ言葉や助言を与えつつ、より細部まで動作を観察し、批評を与える機会を増やしていくことです。このような作業をグループクラスで適確に行うトレーナーが、どれだけ忙しいか理解できると思います。新人のトレーナーがこのような環境に突然入り、すべてのクライアントを満足させることは不可能に等しいと言えます。」

さらにトレーナーには、質の高いクラスを 1 回指導するだけでなく、1日に同様のクラスを複数回指導することが求められます。グラスマンコーチは、カリフォルニア州サンタクルーズでのトレーニングの際にこのように言いました。

「クロスフィットが実践するアスリートへの決意を持った指導は、トレーナーにとって楽しく、とてもやりがいがあります。しかし、そのためには大変な労力がともないます。そして、トレーナーが活力、注意力、結果としてクロスフィットが求める水準を低下させることなく指導できるのは、1日に5クラスが限界だと言えます。

指導をする上でのバーチュオシティの向上 続き

私はアスリートたちと初めて会う時、自分の指導に対する決意を明確に伝えます。私が彼らのために尽力するということを理解させるのです。彼らが私の関心の中心であり、私のする会話の焦点なのです。彼らが継続的にクラスに参加してくれるのは、私の身体能力が理由ではなく、彼らの身体能力を改善することのできる私の能力を信じているからです。」

「範囲を制限する」とは、新人のトレーナーが質の高いトレーニングを提供するために、自分の能力以上の数のクライアントを同時に指導しないということです。質の高いトレーニングとは主観的なものですが、トレーナーとしての目標は、クラスに参加したすべてのアスリートの動作に改善が認められ、彼ら全員が有意義な時間を過ごしたと感じ、次回を楽しみにするようなクラスを提供することです。

自分が知らないということを認識する

「自分が知らないということを認識する」とは、トレーナーに分からないことがある時、それを認める率直さと自己認識が必要だということです。スクワットの解剖学的仕組みに関する質問、アスリートが腰痛を感じる原因、過度の砂糖摂取が健康に悪い理由など、その質問がどのようなものであっても、自分の現在の知識や法律的に許されている処置や行動の範囲を超えるような場合、いい加減な情報を提供し、ごまかそうとするのは賢明な行為とは言えません。トレーナーはこのような場合、自分の知識の範囲内で対応することにより、クライアントの安全を守り、信頼を築くことができます。トレーナーだからといって、健康とフィットネスに関するすべての知識があると期待されている訳ではありません。必要に応じて、自信を持ってクライアントを紹介することのできる他の専門家とのつながりを築くことが大切です。そして、トレーナー自身もあらゆる質問に対する回答を見つけ出す努力をし、医学的処置が必要であると判断した場合、直ちにクライアントを医師へ紹介します。

卓越性の追求

トレーナー(またはアフィリエイト)として、成功を収めるために推奨されるクロスフィットの「ビジネスモデル」は卓越性の飽くなき追求です。卓越性の追求は、サンタクルーズに最初のクロスフィットジムを作った初期の時代から、私たちを成功へ導いてきた信念です。この信念は、私たちが CrossFit.com、クロスフィットジャーナル、レベル 1 修了コースなどに関連する重大な決断をする時の判断基準となってきました。私たちの最も重要な目的は、より多くの人々により質の高いトレーニングを提供することです。そのために、私たちは金銭的な成功を追求するのではなく、クライアントに提供するトレーニングを常により良くすることに注力したビジネスモデルを考案しました。そして、それは必然的により良い成果をクライアントにもたらします。これこそが成功と失敗を決める違いなのです。

「卓越性の追求とは、クロスフィットのビジネスプランの根幹をなす重要な要素です。多くの人にとって市場の動向とは、適確に把握することはできないものであり、その中で金銭的な成功への道を見つけ出すことは困難を極めます。しかし、市場の動向が把握できないものであっても、巨大な自由市場において卓越性とは、誰の目にも明らかです。卓越性を根幹としたビジネスプランを構築するために、以下の 3 つの前提条件を受け入れることが大切です。

1. 市場の動向の大部分は把握することができない
2. 卓越性とは誰の目にも明らかである
3. 自由市場は卓越性に恩恵を与える

最も効果的なビジネスプランとは、金銭的な成功ではなく卓越性を追求することです。こうすることで、市場はあなたの卓越性に恩恵を与え、それは金銭的な成功へともつながります。(図 1) このビジネスプランは驚くべき効率性と有効性を持っているのです。」

宣伝広告などにより、消費者の購買意欲を喚起する活動であるマーケティングは、根本的に自身が提供する製品やサービスを改善する行為ではないため、卓越性の追求とは言えませ

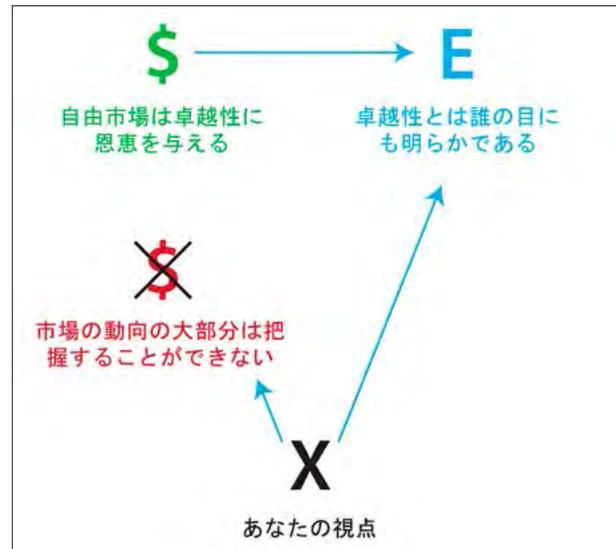


図 1. 自由市場では卓越したものが報われる

ん。卓越性を追求するために大切なのは、「トレーニング、またはジムをより良くするために何が必要だろうか?」という問

いかげを自分自身にすることです。金銭的な利害損失を分析することは、あらゆる判断をする上での障害となります。ほとんどの問題とは、単純に「これをするには、プログラミングやトレーニングの質の改善につながるだろうか?」と自問することで解決することができます。そして、その答えが「はい」であるなら、その決断がもたらす行動とは卓越性を追求していると言えます。

学ぶことに終わりはない

トレーナーには学習を継続することが求められます。クロスフィットトレーナーは、レベル 1 修了コースを学習の第一歩と考え、その後もフィットネスに関連する解剖学、生理学、栄養学、身体力学などのあらゆる分野に対する教養を深める努力を継続することが大切です。これらの各分野においてより深い知識を持つことは、クライアントを指導する上でとても役に立ちます。特にある方法、またはある動作をトレーニングプログラムに取り入れる理由について質問された場合、より詳しい説明をクライアントにすることができます。他のクロスフィットコーチ、または専門分野を指導するコーチとともに指導にあたることも、動作の間違いを認識し、直す方法を学ぶ上でとても役に立ちます。複雑な動作のテクニック、指示方法、そして動作方法を理解し、実際に指導できるようになることを目標に努力することが大切です。

アスリートの進歩に合わせて、コーチも同様により高度な技能への理解を深める努力を継続する必要があります。クライアントを指導することが、同時に自分の知識の限界を試すことでなければ、そのトレーナーの指導に対する努力は十分ではないと言えます。熟練したコーチとは、アスリートが自分の指導能力以上に成長していくことを心から願い、そのことを誇りに思います。しかし、コーチ自身も自分の指導能力を高めることを継続し、常にアスリートの要求に先行する努力を惜しみません。これはコーチの指導能力不足のためにアスリートの成長が遅れ、その結果として起こる先行とは大きな違いがあります。

トレーナーは、自身の学習を継続するために以下のことができます。

1. まず何よりも大切なのは、実際の指導を通じて学ぶということです。責任ある指導をしながら学ぶためには、レベル 1 修了コースで学習したパフォーマンスポイントに固執し、動作方法、一貫性、運動強度の原則に従うことが大切です。このガイドラインに従うことができれば、トレーナーはアスリートの心身の健康を守りつつ、自身も指導を通じて学び、経験を積むことができます。トレーナーとして重要なのは、友人、家族、地元のクロスフィットジムのアスリートに関わらず、実際に指導の場に立ち、教える

ことです。このような経験を通じてのみ、トレーナーは学習し、指導能力を高められることができます。身体力学、解剖学、指導方法をより深く理解することも大切であり、それらはトレーナーとしての能力の基盤となります。しかし、机上の努力だけでは、実際の指導の場で知識を応用することはできません。

2. 他のコーチ、特に経験を積んだコーチを観察し、彼らがどのようなことに注意を払い、それがいつなされるかを学ぶこともできます。そして、彼らの指示の使い方にも注目してください。優秀なコーチとは、アスリートの動作方法に大きな改善を促すために、一般的にとても短い指示しか必要としません。さらに彼らとクライアントとの間の信頼関係にも注目し、何がクライアントを惹きつけているのか考えてください。
3. **レベル 2 修了コース** (L2) に参加する。L2 とは、クロスフィットトレーナーが、他のトレーナーとともに指導能力を実際に応用する技術を学ぶためのコースです。このコースでは、特に視る能力と直す能力に重点が置かれ、参加者には効果的なトレーナーの 6 種類の能力に基づき、指導能力の改善に役立つフィードバックが与えられます。レベル 1 コースの目的が、クロスフィットの概念的枠組みの理解であることにに対し、L2 では、トレーナーが日々の指導で実際に必要とするトレーナーとしての能力を改善することが焦点となります。
4. 専門コースに参加する。クロスフィットでは、ウエイトリフティング、ジムナスティック、耐久力、ケトルベル、キッズ、フットボール、パワーリフティング、動作とモビリティなどの数多くの専門コースを提供しています。これらの専門コースで学ぶことのできる動作の一部は、レベル 1 修了コースでも簡略的に紹介されていますが、専門コースでは、特定の動作技術についてのより詳しい解説、そして技能練習がなされます。これらのコースで紹介される動作の指導方法が、レベル 1 コースで紹介される一般的な方法と異なる場合がありますが、トレーナーは目的に応じて、異なる方法がより適切である場合もあることを理解する必要があります。また、クロスフィットが提供するコースの中には**認定**コースもあり、そこでは解剖学、生理学、ジム経営に関する知識が主題として取り上げられます。トレーナーは、クロスフィットが提供するより上の資格を習得するために必須となる継続的学習への単位としてこれらのコースを受講することができます。しかし、コース自体は興味のある人でしたら誰でも参加できます。
5. トレーニング、動作、健康に関する様々な文献を読む。**クロスフィットジャーナル**は、このような学習を開始するトレーナーにとって最適な教材だと言えます。そして、この教材は誰でも無料で利用することができます。このジャーナルでは、あらゆるセミナーの内容が主題とされるだ

指導をする上でのバーチュオシティの向上 続き

けでなく、クロスフィットコミュニティで活躍する優秀なトレーナーの動作、または指導の例、さらに意見や経験談なども紹介されています。

6. 学習する機会を求めて、クロスフィット以外の分野で学ぶ努力をすることも大切です。クロスフィット以外の分野での指導方法、動作方法、プログラムを知ることは、自分の指導能力の向上に役立ちます。もし、その分野の目的がある特定の能力のみを向上させることであっても、その方法論にはクロスフィットにおいても応用することのできる要素が含まれています。
7. [CrossFit.com](https://www.crossfit.com) を学習する。2001 年度より開始されたクロスフィットメインサイトのアーカイブには、クロスフィットのプログラミングが長年に渡り蓄積されています。このアーカイブはワークアウトを学び、実際に試すためのとても良い情報源となります。

このような継続的な学習をすることは、クロスフィット認定トレーナー資格であるレベル 3、またはクロスフィット認定コーチ資格であるレベル 4 に向けて準備する上でも役に立ちます。これらの認定資格に関する詳細は、[こちら](#)をご覧ください。クロスフィット認定コーチ資格とは、クロスフィットが卓越した指導能力を有するトレーナーに与える称号です。このようなトレーナーを評価する資格を私たちが設ける理由は、クロスフィットコミュニティ内でより優れたコーチを区別するためです。

クロスフィットコミュニティへの参加とその代表として

レベル 1 修了コースの参加者の多くは、このコースで指導するセミナースタッフのことを「クロスフィット」またはクロスフィット大使であると感じるはずで、確かにセミナースタッフは、クロスフィットをより多くの人たちに伝える義務を担った大使的な存在であると言えます。しかし、最も大切なクロスフィット大使とは、クロスフィットトレーナーになるためにこのセミナーに参加し、クロスフィットコミュニティで今後活躍していく参加者の皆様なのです。クロスフィットのアフィリエイトジムで指導にあたるクロスフィットトレーナーこそが、クライアントと直接関わることで彼らの人生により良い影響を日々与えているのです。

クロスフィットは、すべてのトレーナーが自分自身のこのようにクロスフィットコミュニティを尊重し、守っていくことを望んでいます。これは、「[責任あるトレーニング](#)」で提示したすべてのクライアントを尊重するというガイドラインにも反映されています。熟練したトレーナーは決して学ぶことやめません。そして、自分の知識の範囲外のことを指導することもし

ません。クライアントは自身の健康をトレーナーの手に委ねます。これは、トレーナーにクライアントの安全を守り、彼らの健康を改善させる責任があることを意味します。

現在のクロスフィットコミュニティの大部分は、より多くの人たちにより質の高いトレーニングを提供しようというコミュニティメンバーの提案により、クロスフィットが取り入れてきたものです。CrossFit.com ウェブサイト、クロスフィットジャーナル、レベル 1 修了コースはすべてコミュニティの提案により実現しました。クロスフィットの目標は、クロスフィットトレーニングを通じてより多くの人たちにより良い影響を与えることです。そして、これらそれぞれの情報源には、単体としてもそれを実現する十分な力があります。クロスフィットは、すべてのトレーナーにより上の資格の取得を目標に様々なコースやイベントに参加し、そのフィードバックをコミュニティに提供することを推奨しています。レベル1修了コースへの参加者は、コース終了後にフィードバックを提供するように求められます。しかし、参加者はいつでもコースに関するフィードバックを coursefeedback@crossfit.com にメールすることができます。

現在、活躍する何千人ものクロスフィットトレーナーが、レベル 1 修了コースをトレーナーとなる第一歩として受講してきました。新人のトレーナーは、このレベル 1 修了コースで学んだ知識とこのトレーニングガイドを活用し、少人数のクライアントを時間をかけてゆっくりと指導することから開始し、徐々に指導することのできる人数を増やしていく努力を継続することが大切です。フィットネスとは生涯を通して改善することができます。トレーナーの指導能力も同様です。熟練したトレーナーは、すべてのクライアントの健康とパフォーマンスを改善するために、バーチュオシティを追求し続けることに誇りを持っています。



基本、バーチュオシティ、習得： クロスフィットトレーナーに宛てた手紙

2005年8月初版発行

器械体操の世界では、ミスをする事なくルーチンを行うだけでは 9.7 点となり、10.0 点満点と評価されることはありません。残りの 0.3 点を獲得するためには、ルーチンでミスを犯さないことはもとより、リスク、オリジナリティー、バーチュオシティの 3 つの要素を明示しなければなりません。

リスクとは失敗する確率の高い技に挑戦することであり、オリジナリティーとは過去に誰も行ったことのない、そのアスリート独自の技、または技の組み合わせを成功させることです。当然のことながら、器械体操の初心者は好んでリスクとオリジナリティーのある技に挑戦しようとします。たしかにこのような技に挑戦することは、アスリートにとって楽しいだけではなく、とても刺激的で魅力を感じるものです。しかし、その反面、このようなリスクとオリジナリティーに気がつく観客はほとんどいないのが現実です。

バーチュオシティは違います。器械体操の世界でバーチュオシティとは、「一般的な基本動作を誰もできないくらい完璧に行うこと」と定義されます。リスクとオリジナリティーと違い、バーチュオシティが具体的に何であるかということをはっきりと理解することは極めて困難です。しかし、このバーチュオシティを指導陣、選手、観客は容易に認識することができます。私がここで皆さんに理解してもらいたいことは、バーチュオシティが単に器械体操で満点をとるための最後の 0.3 点であるということではなく、これこそが本当の意味での技の習得を意味するものだという事です。そして、技の習得こそが才能を表現するという事であり、そのような技には美しさがあります。

バイオリンの演奏、作詞、器械体操など習得する対象に関わらず、何かを学ぼうとする初心者には、基礎を早々と済ませ、より複雑で高度な動作、技術、テクニックに進もうとする傾向があります。しかし、このようなオリジナリティーとリスクへの強制的とも思える衝動は、初心者にかけられた呪いと言えます。

この呪いの結果、足早に身につけたオリジナリティーとリスクは、見る者の目に「不釣り合いな飾り」、「ばかげた独創性」、「基礎の不足」と写り、最終的にはバーチュオシティの欠如とみなされます。さらにこの呪いにより、初心者は技の習得を遅らせる結果となります。もし、あなたがある分野で最高

峰とされるコーチから指導を受ける機会があったとしたら、その飾り気のない基礎的で基本を重視した指導法に驚かされることでしょう。これから分かるように、初心者にかけられた呪いとは、何も指導を受ける側だけに言えることではありません。指導をする側にも同様のことが言えるのです。そして、トレーニングの場合であっても同様です。

トレーニングプログラムの価値を必然的に奪い、指導の有効性を低下させる原因は、基礎に対する固執した態度の欠如にあるのです。実際にプログラミングと指導の場で、基礎がおろそかにされるのを頻りに目にすることができます。現在、多くのクロスフィットジムでは、クロスフィットプログラムの典型的な例である短い時間域での高い運動強度をともなうカブレットやトリプレットを見ることがほとんどありません。そして、トレーナーも基本動作を事細かく指導することを怠っている状況が多々あります。

トレーニングプログラムの価値を必然的に奪い、指導の有効性を低下させる原因は、基礎に対する固執した態度の欠如にある。

このようなことが起きてしまう原因は、容易に理解することができます。トレーナーにとっても、華やかで高度な動作を教えたいという衝動を持つことは自然なことだからです。基礎を早々に済ませ、高度な動作を教えたいというこのような衝動は、クライアントを楽しませ、自分の知識と技術を誇示することにより、感銘を受けたいという自然な気持ちから生まれたものです。しかし、これはトレーナーとして犯してはならない大きな間違いです。アスリートがオーバーヘッドスクワットをすることができない状態であるのにスナッチを教えたり、エアースクワットができない状態であるのにオーバーヘッドスクワットを教えることは、トレーナーとして最もしてはいけないことです。このように基礎から高度な技術へと早々に移行することは、怪我の危険性を高めるだけではなく、アスリートの改善を遅らせ、プログラムから得ることのできる成果を下げる結果となります。これは、トレーナーがアスリートのフィットネスの改善を阻害する行為とも言えます。

基本、バーチュオシティ、習得：クロスフィットトレーナーに宛てた手紙 続き

あなたが基礎に固執し、その重要性を強調して指導を行えば、クライアントは自然とあなたを熟練したトレーナーと認めるようになり、あなたの指導をつまらないと感じるどころか、尊敬の念を抱くようになるでしょう。そして、間違いなくクライアントもすぐさま基礎の有効性を認識し、基礎にこだわらないトレーナーを持った不幸な人たちを尻目に、ありとあらゆる能力をより効果的に改善していくことでしょう。

基本に固執する決意を持ち指導することさえできれば、より良いトレーニングをクライアントに提供することができるだけでなく、より良い成果もクライアントにもたらすことができるようになります。その結果、あなたは経験を積んだプロのトレーナーとして評価され、尊敬されるようになるのです。

1時間のクラスには、準備運動、基本動作や技術練習、自己新記録更新やウエイトリフティングで最大負荷に挑戦するなどに加え、アスリートとその日のトレーニングについて話し合った後、それらの動作を用いて短時間のカプレットやトリプレット、または単に「遊び」を行う時間も十分にあります。このように遊びを取り入れることも重要です。タイヤフリップ、バスケットボール、リレー競走、鬼ごっこ、フーバーボールなどを取り入れることは、良いプログラムにとって必要不可欠な要素です。しかし、これらの「遊び」は料理を引き立てるための塩、コショウ、オレガノといった香辛料であり、メインディッシュではないということをトレーナーは理解する必要があります。

クロスフィットトレーナーは、世界最高のトレーナーになるための手段を十分に持っています。そして、私は心から世界最高になれると信じています。私たちはクロスフィットトレーナーとして妥協を許さず、10点満点を取るための最後の0.3点の獲得を目指すべきなのです。そして、これがまさにバーチュオシティを追求するということなのです！

敬具



プロフェッショナルトレーニング

2006年1月初版発行

私はフィットネストレーナーです。私がしていることは、単に仕事ではなく私の情熱です。常にクライアントのことを第一に考え、クライアントにフィットネスにおける成功をもたらすことが、私の一生のの仕事です。私は自分をプロのトレーナーとして自負することができます。

私は年齢や能力に関係なく、クライアントのことをアスリートとして考えます。そして、私の仕事は指導を通じて、アスリートの身体能力を向上させることです。しかし、私が彼らに費やす努力と与える影響は、身体能力の改善に留まらなないと考えています。それは、トレーニングがすべての分野において、成功するために必要となる習慣と態度を身体的に表現したものであるからです。私は指導するすべてのクライアントにこのことを強調して伝えます。そして、彼らがトレーニング以外のことで成功したという報告を聞き、初めて私は自分の仕事の成功を認めます。

トレーニングを通じて学んだ教訓は必ず役に立ちます。トレーニングにより培われた忍耐力、勤勉さ、自制心、誠実さ、正直さ、そして目標を達成するために払う犠牲と決意の重要性は、トレーニング以外のすべての分野で応用することができます。そして、これらを最も効率良く学べる場所こそがジムなのです。クライアントがビジネス、スポーツ、軍事の分野、または恋愛関係においてもすでに大きな成功を収めている場合であっても、厳しいトレーニングにより、各分野で必要とされる能力をより一層向上させることができます。

私はプロのトレーナーとしての能力は、その有効性のみにより決定づけられると信じています。私はこの能力に関して誰にも負ける訳にはいきません。そのため、私は世間で話題となるフィットネスの流行には一切の興味を感じませんし、それどころか不必要なものだと考えています。私の指導法は多く

の場合、型にはまることなく独特であり、他の多くのトレーナーにとって理解し難いと言えます。しかし、この差こそがフィットネス業界で私が優位に立つことのできる理由であり、この差を私は銀行へ持っていくと言っても過言ではありません。世間一般に広く認められることに対する強い欲望を持つトレーナーは、平凡またはそれ以下の指導能力を追求していると言えます。

他の追随を許さない有効性を追求するために、時に私は新しい指導方法を考え出す必要があります。そのためには、学習と実験が必要不可欠となります。結果的に私の仕事の大部分は、ジム以外で書物や学術文献を読むことや、他のトレーナーやコーチと情報交換をすることになります。

私のトレーナーとしての能力は、その有効性により決定づけられます。これは私の能力が最終的には、私の指導するアスリートの測定可能なパフォーマンス指標によって判断されることを意味しています。アスリートの試合、テストでの結果、過去の記録を比較することで、私は実際に自分がトレーナーとして優秀であるのか、それとも単に見せかけだけの自己満足であるのか知ることができます。

私はアスリートたちと初めて会う時、自分の指導に対する決意を明確に伝えます。私が彼らのために尽力するということを理解させるのです。彼らが私の関心の中心であり、私のする会話の焦点なのです。彼らが継続的にクラスに参加してくれるのは、私の身体能力が理由ではなく、彼らの身体能力を改善することのできる私の能力を信じているからです。世界一流のアスリートが世界一流のトレーナーになれる訳ではありません。

最近のトレーナーとしての能力をほとんど、またはまったく必要としないフィットネスプログラムの世界的な流行とともに、トレーナーはチャイラーのような存在となり、クライア



ントに劣った結果しかもたらすことができなくなりました。私にそのようなことは一切ありません。私は複雑な動作のテクニック、指示方法、そして動作方法を理解し、実際に指導できるようにすることを目標に常に努力をしてきました。そして、ほとんどのトレーナーがこの足を踏むような難度の高い技能をもトレーニングに取り入れることができるようになりました。

さらにアスリートの進歩に合わせて、トレーナーである私も高度な技能への理解を深める努力を継続する必要があります。クライアントを指導することが、同時に自分の知識の限界を試すことでなければ、そのトレーナーの指導に対する努力は十分ではないと言えます。熟練したトレーナーとは、アスリートが自分の指導能力以上に成長していくことを心から願い、そのことを誇りに思います。しかし、トレーナー自身も自分の指導能力を高めることを継続し、常にアスリートの要求に先行する努力を惜しみません。これはトレーナーの指導能力不足のためにアスリートの成長が遅れ、その結果として起こる先行とは大きな違いがあります。

私にはクライアントの仕事、趣味、家族、目標などを知る義務があります。なぜなら、私はトレーニングを通じてクライアントに身体を鍛えること以上のことを学んで欲しいからです。フィットネスの枠を超えてクライアントにやる気を起こさせるためには、私自身がクライアントの生活に関わっていく必要があるのです。そして、私が彼らに感心を持ち、私が彼らの興味を引くことができなければこのようなことを達成することはできません。

書籍、新聞、雑誌などを普段から熱心に読んでいる私にとって、会話の話題や知識に不足することはありません。実際、

私はクライアントが開催するパーティー、結婚式、家族の集まりなどに参加することがよくあります。このように、私はほぼすべてのクライアントと個人的な友人でもあるのです。クライアントと深い関わり合いを持つトレーナーとは、とてもやりがいのある仕事です。そして、時には深い関わり合いを持つがために感情的になってしまうこともあります。しかし、クライアントの人生にとって私は重要な一部であり、人生が笑い、涙、希望で満ち溢れていることは当然のことなのです。

トレーニングがもたらす成果、クライアントと育む友情、喜びを分かち合う時間、連絡を取る頻度などの人間的な関わり合いと私のトレーナーとしての能力が一体になることで、クライアントが特別な価値として評価する関係を築き上げることができるのです。

クライアントを指導することが、同時に自分の知識の限界を試すことでなければ、そのトレーナーの指導に対する努力は十分ではない。

そして、このような関係への感謝の気持ちとして、クライアントは私に代わって集客をしてくれます。私自身では宣伝広告を出すなどの集客活動はしません。私の仕事はクライアントに最善の成果を与えることです。そして、クライアントの数が増えるということは、彼らに紹介されてくるクライアントの数も増えるということです。クライアントを指導することに忙しく、私には集客活動をしている時間などありません。



プロフェッショナルトレーニングのためのスケーリング

2006 年 1 月初版発行

「プロフェッショナルトレーニング」で記述されたクライアントと有効性へ断固たる決意を持つという信念が、クロスフィットを現在に至るまで成長させてきました。これは単にクロスフィットの強さと成功の要因であるだけでなく、私たちに成功をもたらした最も大きな理由でもあります。

この信念をもとに、私たちは月曜日から土曜日の午前 5 時から 10 時まで忙しくクライアントを指導するという営業形態を作りました。この営業形態により、年間約 10 万ドルの収入を得ることができました。友人たちとともに働き、多くのクライアントの生活に前向きな影響を与えることができ、さらに午後は家族、娯楽、または自身の学習のために使える自由な時間のある生活をしつつ、この収入を得られたことは大きな驚きでした。

クロスフィットが実践するアスリートへの決意を持った指導は、トレーナーにとって楽しく、とてもやりがいのあるものですが、そのためには大変な労力がともないます。そして、トレーナーが活力、注意力、結果としてクロスフィットが求める水準を低下させることなく指導できるのは、1 日に 5 クラスが限界だと言えます。

しかし、最終的に私たちのトレーニングに対する需要は、私たちがしたい生活を維持しつつ、質の高いトレーニングを提供することのできるこの範囲を超えるようになりました。そこで、私たちはより多くのアスリートに対応するために、グループクラスという形で指導を提供し始めました。

以前にもスポーツチームをグループクラスという形で指導したことがありました。その時に指導を担当したトレーナーはもとより、参加したアスリート全員から「とても良かった」という感想をもらいました。グループクラスという社会性のある環境には、とても大きな力があります。正しく実施することができれば、1 対 1 のトレーニングとは比較にならないほど大きな努力をアスリートから引き出すことができます。私たちは、グループクラスでの競争意識と仲間意識を「人は得点のためなら全力を尽くす」という一文で表現します。そして、これがクロスフィットが「フィットネススポーツ」であると認識されるようになった理由でもあります。

また、グループクラスにより、トレーニングがもたらす収益も大幅に増加させることができます。

しかし、グループクラスには 2 つの欠点があります。1 つ目の欠点はスペースの問題です。アスリートの人数が増えれ

ば、それにともないトレーニングに必要なスペースも大きくなる必要があるということです。しかし、幸いなことに、10 人のアスリートがトレーニングするために必要なスペースは、1 人に必要なスペースの 10 倍ではありません。1 人分のスペースで 3 ~ 4 人が十分にトレーニングすることができます。

2 つ目の欠点は、トレーナー 1 人あたりのクライアント数が増えると、クロスフィットが求めるトレーニングの水準を下げってしまう可能性があるということです。このような水準の低下は、トレーナーの類稀な技能により補うことができます。

クロスフィットの特徴でもある 1 人 1 人のアスリートに対する献身的な指導に妥協することなくグループクラスを行うために、トレーナーはクラスのすべてのアスリートに、1 対 1 のセッションを受けている場合と同様の印象を与えることができません。そのためにはトレーナーとしての卓越した能力が必要となります。

そして、このような能力を適切に発達させる唯一の方法が、1 対 1 のセッションから徐々にグループクラスへと移行することなのです。このような努力をすることなく、最初からグループクラスで指導を行うトレーナーは、一般的にクロスフィットが求めるトレーニングの水準に達していないと言えます。結果として、このようなトレーナーはクラスの定員を確保することが困難になります。

では、私たちが実際にどのようにグループクラスを行ったか以下に紹介します。クライアントの人数が 1 対 1 で対応できる限界に達した数年後、私たちは新しいクライアントを他の 1 対 1 のクライアントとの 1 対 2 の予約という形で受け入れるようにしました。

このグループクラスへの移行について、私たちはすでに会員となっていた 1 対 1 のクライアントに、トレーニング料金が安くなるだけでなく、新しい友達を作ることのできる良い知らせがあると伝えました。他のクライアントと一緒にトレーニングをすることに抵抗のある人には、お試し期間を設けました。その結果、この移行はとても上手くいきました。

料金については、以前 1 セッションあたり 75 ドル支払っていたクライアントの場合、50 ドルの支払いになりました。そして、トレーナーの 1 セッションあたりの収益も増やすことができました。この移行により、より多くの人がより頻りにセッションに参加するようになりました。そして、この 1 対 2 のセッションでスケジュールを組むことが限界に達した時に、もう 1 人加えて 1 対 3 のセッションへと移行しました。これにより、クライアント 1 人あたりの料金を 40 ドルとさ

プロフェッショナルトレーニングのスケールリング 続き

らに安くすることができただけでなく、トレーナーの 1 セッションあたりの収益も増やすことができました。セッションに新しいアスリートを加えるごとに、クライアント 1 人あたりの料金が下がり、トレーナーの収益が増えます。このように人数を増やすことは、クライアントがトレーナーから受ける指導や注目が減少したと感じないのであれば、クライアントとトレーナーの両者にとってとても良い方法だと言えます。

しかし、グループクラスでのトレーナーに対する要求は急激に増加します。アスリート1人1人への注意、熱意、声だし、指導、これらすべての頻度が人数の増加にともない段階的に増えていきます。このような要求に確実に対応することのできる能力は、努力によってのみ習得することができ、まさに芸術と呼ぶにふさわしい技だと言えます。クロスフィットトレーナーとしての目標は、各アスリートに十分な指導を与え、ともに、トレーナーとしての存在感を目の前で示すことにより、アスリート 1 人 1 人がこれ以上の注目は必要ないと感じ、満足するようなクラスを行うことです。そのために必要不可欠なのが、各クライアントに合わせてほめ言葉や助言を与えつつ、より細部まで動作を観察し、批評を与える機会を増やしていくことです。このような作業をグループクラスで適確に行うトレーナーが、どれだけ忙しいか理解できると思います。新人のトレーナーがこのような環境に突然入り、すべてのクライアントを満足させることは不可能に等しいと言えます。(トレーナー自身がクライアントとともにクラスに参加しながら指導を行う際の指導水準の低下も想像してみてください。私たちは、このような状況で水準以下の指導がなされるのを頻繁に目にします。)

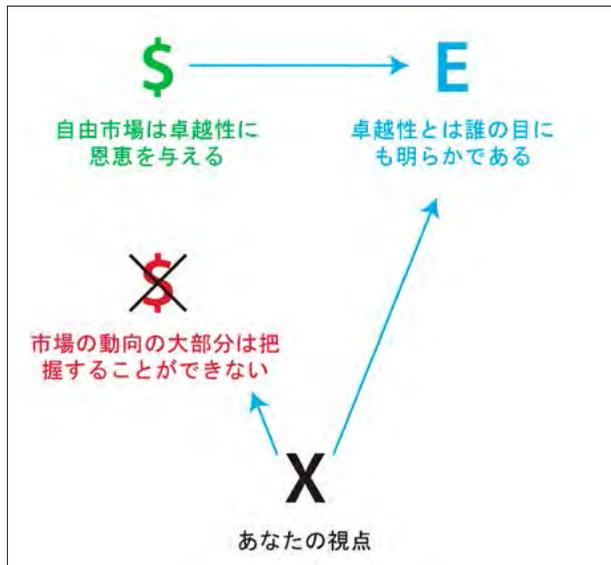
グループクラスへの移行を始めてからの 2 年間で、私たちは各週の労働時間を増やすことなく、1 対 1 のセッションをすべてグループクラスにすることができました。もちろん、1 対 1 を好むクライアントとのセッションは継続しました。1 クラスあたり参加料金を 15 ドルと設定し、平均 10 ~ 15 人のアスリートがクラスに参加しました。

これにより、私たちの収入も大幅に増えました。さらにこの移行により、私たちの業務の安定性が目に見えて向上しました。夏休みとクリスマス休暇による季節的な変動はほとんど見られなくなりました。以前は、1 対 1 のセッションを週に 2 ~ 3 回行っているクライアントが 3 人も偶然に同じ時期に長期休暇をとった場合、私たちの収入は大きな打撃を受けました。グループクラスでは、そのような打撃を受けることはありません。

1 対 1 のセッションからグループクラスへの移行を始めると同時に、私たちは CrossFit.com を立ち上げました。このウェブサイトもクロスフィットがトレーニングを提供する理由と同様に、私たちの信念であるクライアントと有効性への断固たる決意から生まれました。私たちの目標は収益を上げるのではなく、私たちのトレーニングを通じてより多くの人に

より良い影響を与えることでした。この違いはごく僅かかもしれませんが、人はこの違いを明確に感じ取ることができます。

私たちのグループクラス、ウェブサイト、ジャーナル、セミナー、アフィリエイトプログラムはすべて、より多くの人により質の高いトレーニングを提供することを目的に採用されました。そして、これら 1 つ 1 つがクロスフィットの価値を高め、結果としてクロスフィットに関わるすべての人により良いトレーニングを提供することへとつながりました。グループクラスへの移行でまず最初に良い成果を得ることができたのは、当初から私たちが 1 対 1 のセッションで指導していたクライアントでした。そして、彼らが私たちのジャーナルを購読し、ウェブサイトを参考にし、セミナーに参加し始めました。このようなクロスフィットの 1 つ 1 つの発展は、コミュニティ全体により良いサービスを提供するためになされてきました。



私たちが追求するのは、金銭ではなく卓越性です。そして、これこそが成功と失敗を決める違いなのです。卓越性の追求とは、クロスフィットのビジネスプランの根幹をなす重要な要素なのです。

多くの人にとって市場の動向とは、適確に把握することはできないものであり、その中で金銭的な成功への道を見つけ出すことは困難を極めます。しかし、市場の動向が把握できないものであっても、巨大な自由市場において卓越性とは誰の目にも明らかです。

プロフェッショナルトレーニングのスケールリング 続き

卓越性を根幹としたビジネスプランを構築するために、以下の 3 つの前提条件を受け入れることが大切です。

1. 市場の動向の大部分は把握することができない
2. 卓越性とは誰の目にも明らかである
3. 自由市場は卓越性に恩恵を与える

最も効果的なビジネスプランとは、金銭的な成功ではなく卓越性を追求することです。こうすることで、市場はあなたの卓越性に恩恵を与え、それは金銭的な成功へともつながります。このビジネスプランは驚くべき効率性と有効性を持っているのです。

私たちはあらゆる決断を下すための判断基準として卓越性の追求を用います。例えば、クロスフィットサンタクルーズの最後の拡張を検討していた時、私たちはこの拡張が経済的に実現可能であるか明確な判断ができないでいました。不確定な要素が無数に存在する中で、私たちが立てた予測は、事業

張に関する知識を有する会計士を説得するにはあまりにも不確実なものでした。しかし、「これをするには、プログラミングやトレーニングの質の改善につながるだろうか？」と単純に自問してみたのです。答えは明らかに「はい」でした。実際に拡張を終えると、クロスフィットサンタクルーズの会員数は 6 ヶ月の間に 3 倍になり、拡張されたスペースにより、新たな器具の追加が可能になっただけでなく、プログラムもより良く改善することができました。拡張の決断なくして、このようなことは実現不可能でした。

クロスフィットが提供するセミナー、ジャーナル、アフィリエイトプログラムが発展するにつれて、私たちはグループクラスを新しい世代のクロスフィットトレーナーたちに受け渡しました。彼らが現在のクロスフィットサンタクルーズを運営するための諸経費の大部分を賄っています。これにより、私たちはより大きな努力と資力をクロスフィットコミュニティを発展させるための計画に傾けることができるようになりました。



クロスフィットレベル 1 トレーナーのライセンス契約概要

レベル 1 修了コースに登録するためには、トレーナーライセンス契約に同意する必要があります。この契約を余すところなく読み、クロスフィットレベル 1 トレーナー (CF-L1) としての許可事項と禁止事項をしっかりと理解してください。この契約に記載されている禁止事項に違反した場合、訴訟の対象となるだけでなく、レベル 1 トレーナー修了証明書の剥奪、またはクロスフィットアフィリエイト申請をする際に拒否される可能性があります。

この記事は、クロスフィットレベル 1 トレーナーライセンス契約を専門用語を用いることなく要約したものであり、レベル 1 セミナーへの参加者は、このライセンス契約の原文に記されたすべての事項への責任を負うものとします。まず最初に、クロスフィットの方法論とクロスフィットという商標名について明確に区別する必要があります。

クロスフィット™ の方法論は無償で利用することができます。 私たちの方法論は、過去 10 年以上に渡り [CrossFit.com](https://www.crossfit.com) で公開されてきました。世界中のすべての人たちが私的使用を目的として無償で利用することができます。

しかし、クロスフィット™ という商標名は無償で利用することはできません。 レベル 1 セミナーでの試験に合格し、L1 トレーナー修了証明書を持っていたとしても、クロスフィットという商標名をいかなる形であっても営利、非営利目的に関わらず、宣伝、広告、勧誘などの集客活動をするために使用することはできません。万一、使用した場合はトレーナー修了証明書の取り消しや訴訟の対象、さらにはアフィリエイト申請の却下となる場合があります。

クロスフィットという商標名を用いて宣伝などの集客活動を行うためのライセンスを取得するには、アフィリエイトにならなければなりません。アフィリエイトについての詳細は[こちら](#)をご覧ください。レベル 1 テストに合格した後、「クロスフィットレベル 1 トレーナー」、または「CF-L1 トレーナー」という呼称を履歴書、名刺、ウェブサイト上の経歴として記載することができますが、許可されているのは以上のみです。クロスフィットという商標名の使用において他に許可されていることは一切ありません。クロスフィットの方法論を用いて、自分自身をトレーニングすることや友人を無償で指導すること、そして他人にこの方法論を紹介すること、クロスフィットのTシャツを誇らしげに着用することはできます。しかし、そのトレーニングや指導の説明するために、または商品の販売、集客活動をするためにクロスフィットという商標名とクロスフィットの著作物を使用することはできません。また、クロスフィットの方法論の名称や表現方法を変え、自分が考案した物として表示公開することもできません。このような行為は不正な剽窃であり、著作権を侵害しているとみなされます。

クロスフィットの法務部門は、世界規模でのクロスフィットという商標名とクロスフィットの著作物の無許可での使用に関して積極的に訴追します。クロスフィットという商標名の使用に関して不明な点がある場合は、affiliatesupport@crossfit.com に問い合わせるか、弁護士にご相談ください。クロスフィットという商標名の無許可での使用の疑いがある場合は、Eメールで iptheft@crossfit.com までご報告ください。

よくある質問

レベル 1 修了証明書を持っていれば、クロスフィットのクラスを指導することができますか？

クロスフィットL 1 トレーナーは既存のアフィリエイトにてクロスフィットのクラスを指導することができます。

既存のアフィリエイト以外の商用目的のジム施設などで働く場合、クロスフィットを通じて学んだ知識を用いて指導することはできます。しかし、それをクロスフィットという名称で呼ぶこと、またはクロスフィットの商標を使用することは一切できません。

クロスフィットL 1 トレーナーがクロスフィットの名称を使用することなく、クロスフィットと類似したトレーニングプログラムを広告、宣伝することはできますか？

クロスフィットL 1 トレーナーは、クロスフィットの方法論を使用して他人を指導することができます。しかし、アフィリエイトになることなく、そのプログラムにクロスフィットという商標名を使用することはできません。

クロスフィットL 1 トレーナーは、クロスフィットという商標名を集客目的として宣伝広告に使用しなければ、クライアントにクロスフィットを実施していると言うことはできますか？

いいえ。口コミによるクロスフィットトレーニングの集客活動もアフィリエイトにならない限りすることはできません。クロスフィットL 1 トレーナーは、クロスフィットの方法論を使用して他人を指導することができます。しかし、アフィリエイトになることなく、そのプログラムにクロスフィットという商標名を使用することはできません。

クロスフィットL 1 修了証明書を持っていますが、アフィリエイトで働かず、自分でジムも開くことなくクロスフィットトレーニングをしていると宣伝したいのですがどうしたらいいですか？

レベル 1 修了証明書を持つパーソナルトレーナーが、アフィリエイトではない自宅や商業目的のジムなどの施設でクライアントにトレーニングを提供する場合、クロスフィットの商標を使用することはできません。アフィリエイトになる必要があります。上記の項目を参照してください。

既存のアフィリエイトでトレーナーをしている場合、クロスフィットトレーニングを宣伝することはできますか？

はい。既存のアフィリエイトで働き、レベル 1 修了証明書を持っている場合、そのアフィリエイトはそこで実施されるトレーニングをクロスフィットという商標名を使用して宣伝することができます。そして、トレーナー自身もそのアフィリエイトのクロスフィットトレーナーであることを宣伝することができます。

レベル 1 修了証明書を取得すると、クロスフィットレベル 1 トレーナーという呼称の他にどのような権利が与えられますか？

レベル 1 修了証明書を取得したトレーナーには、クロスフィットトレーナーを検索するために一般公開されているオンラインデータベースであるクロスフィットトレーナー名簿に掲載される権利が与えられます。レベル 1 修了証明書は、トレーナーが専門分野修了証明書(SME: Subject Matter Experts)を取得するため、そしてその知識を用いて指導するための必須条件となります。(例: クロスフィットジムナスティックトレーナー)

レベル 1 修了証明書を取得すると、トレーナーが更に学習を進めていく上でどのような資格が与えられますか？

レベル 1 修了証明書は、レベル 2 ~ 4 などのより高度なクロスフィットコースに進むためだけでなく、専門分野コース(SME)を受講し、その分野での「トレーナー」という呼称を得るためにも必須条件となります。上記の項目を参照してください。

参加者ハンドブック概要

バージョン 7.2

1. お知らせ

レベル 1 認定コースの登録手続きの際、参加者の皆様には**参加者ハンドブック**内の規約および手続に同意していただくことでコースへの登録が完了いたします。本セクションには規約の概要が含まれています。

CrossFit 主催の CrossFit レベル 1 認定コース以外のセミナーを受講しても、「CrossFit」 トレーナーの資格を得ることはできません。公式イベントは [CrossFit.com](https://crossfit.com) で確認して登録手続きにお進みください。ご質問がある場合は、seminars@crossfit.com までメールにてお問い合わせください。トレーナー個人の 公式資格の有無を確認するには、[トレーナー名簿](#)をご覧ください。

アフィリエイトになるために、またはレベル 1 認定コースを受講するための必須または導入コースとして、アフィリエイトやその他フィットネス企業が提供するコースを受講する必要という内容は詐欺であり、事実ではありません。そのような個人または団体を見つけた場合、iptheft.crossfit.com までご報告ください。

2. レベル 1 認定コースとその目的

レベル 1 認定コースは CrossFit トレーナーを目指す人のための入門コースです。このコースでは CrossFit の基本となる方法論および動作を学ぶことができます。レベル 1 認定コースを修了するにはテストに合格する必要があり、合格した方には次が与えられます。

- 1) レベル 1 トレーナー認定書 (5 年間有効)、および
- 2) CrossFit レベル 1 トレーナー (CF-L1) の称号。

この称号を保持することで可能になる内容の詳細はセクション 5 をご覧ください。

3. トレーナー認定書の取得資格

CrossFit レベル 1 トレーナー認定書 (および、CrossFit レベル 1 トレーナーの称号) を取得するには、テスト受験時に 17 歳以上であること。

17 歳未満の コース参加希望者は、テスト受験時期および受講料に関する追加の規約の対象となります。

4. トレーナー認定書の取得条件

CrossFit レベル 1 トレーナー認定書は、次のプログラム必要条件を満たすことで発行されます。

- 2 日間コース (両日 午前 9 時から午後 5 時まで) への参加、および
 - すべての講義に必ず出席していること、
 - 実技練習すべてに必ず出席していること、
 - ワークアウトすべてに必ず出席していること、および
 - 参加者本人がレベル 1 テストに、33/50 (66%) 以上の得点で合格すること。

上記必要条件をすべて満たした参加者のみが CrossFit レベル 1 (CF-L1) トレーナー認定書を受けられ、CrossFit レベル 1 トレーナー (CF-L1) の称号を利用することができます。

5. レベル 1 トレーナー認定書の使用許可

CrossFit レベル 1 トレーナー認定書を受け取った参加者は、事務用品、ウェブサイト、名刺、その他資料に以下のように自身の資格を記載することができます。

氏名、CrossFit レベル 1 トレーナー (CF-L1 トレーナー)

資格保有者は、自分が登録トレーナーまたは認定トレーナーであると名乗る、または上記以外の称号を使用することはできません。

CF-L1 の称号を有していても、いかなるビジネスまたは宣伝目的において、CrossFit の名前、スローガン、イラスト、写真、または CrossFit ジャーナルや CrossFit ウェブサイトのコンテンツを使用することは**できません**。ビジネスまたは宣伝目的において、CrossFit の名前を使用する法的な権利は、アフィリエイトにのみ与えられます。レベル 1 認定書を取得することで、CrossFit とのアフィリエイトプログラムに申請できるようになります。

参加証明書（コースは受講したがテストに合格しなかった、など）には上記特典が与えられることはありません。認定書はすべて譲渡不可です。

6. 認定書の有効期限

認定書および称号の有効期限は 5 年間で、それ以後の CF-L1 の称号の使用およびアフィリエイトの継続にはコースを再び受講し、もう一度テストに合格する（「再認定」）必要があります。5 年間の有効期限が終了するまでに、それ以上のレベル（CF-L3 など）のコースに参加・合格することで再認定の必要がなくなります。

7. 登録、受講料、キャンセル

- 参加者は、愛称ではなく正式氏名にて登録する必要があります。
- 費用
 - コース: \$1000
 - テストの再受験: \$150
 - 再認定: \$500 (5 年ごとに、コースを再受講し、テストを再受験する必要があります)
- コース参加またはテスト受験前に費用を全額お支払いください。参加までに未払いの費用がある場合、現地にて徴収いたします。未払いの費用が全額支払われるまで、テスト結果および認定書はこちらにて預かります。
- コース受講後 1 年以内であれば、参加者は何度でもテストを再受験することができます。1 年以内にテストに合格できなければ、コースを再受講していただきます。
- CrossFit はコースまたはテストの費用払戻またはコースの転籍の要望に便宜を図ることはありません。
- CrossFit 側の理由によりコースがキャンセルになる場合、受講料は全額返金いたします。CrossFit は参加者のコース受講のための旅行費用は負担いたしません。

8. コース、テスト、コース資料の言語

CrossFit は世界各地へと拡大する CrossFit コミュニティの要望に応えるべく、各種教材等を外国語に対応させる取り組みを続けています。コースおよび教材の既定の言語は英語です。テストまたは学習教材が自分の第一言語に対応していない、そして英語の理解力に自信がない場合、第一言語に対応するようになってからコースを受講されることを強くお勧めいたします。

コース:

通訳付きのコースは、[CrossFit.com](https://www.crossfit.com) にあるセミナー登録リンクから、「言語」セクションにて指定します。

通訳付きコースがなく、自分で通訳を用意したいという場合、コース開始の最低 2 週間前までに testing@crossfit.com までお問い合わせください。通訳がテストに付き添うことはできません。

テスト:

- 参加者は登録時にテスト受験時の言語を選択することができます。
- 現在ご利用いただけるテスト対応言語:
 - アラビア語、
 - 中国語、
 - オランダ語、
 - 英語、
 - ドイツ語、
 - フランス語、
 - アイスランド語、
 - イタリア語、
 - 日本語、
 - 韓国語、
 - ノルウェー語、
 - ポーランド語、
 - ポルトガル語 (ブラジル)、
 - ロシア語、
 - スペイン語 (中南米およびヨーロッパ)。
- メモ用紙、外国語辞書を持参することは可能です。**電子機器の使用は認められません。**辞書等を持参する場合、コース開始の 2 週間前までに testing@crossfit.com までお問い合わせください。
- 事前に言語を選択しなかった、または選択した言語を変更したい場合、コース開始の最低 2 週間前までに testing@crossfit.com までお問い合わせください。

コース教材:

- コース受講時に示される情報および**トレーニングガイド**の内容からテスト問題は出題されます。参加者はコース内容およびトレーニングガイドの内容を熟知しておいてください。
- 最新版のトレーニングガイドは英語版で提供いたします。
- レベル 1 トレーニングガイドが対応する英語以外の言語:
 - フランス語、
 - ドイツ語、
 - イタリア語、
 - 韓国語、
 - ポルトガル語、
 - ロシア語、
 - スペイン語 (中南米)。
- 新たな言語が追加された場合、または既存言語版が更新された場合、[こちら](#)にてお知らせいたします。

9. テストについて

- テストを受験する際には、写真付きの身分証明書、登録証番号が必要です。
- 参加者はコース受講時と同じ施設にてテストを受けてもらいます。一般的な試験会場と比べ簡素な作りになります。テスト会場の環境がテスト結果に影響を及ぼす不安を感じる方は、テスト開始前までにリードインストラクターにご相談ください。
- レベル 1 のテスト問題は CrossFit 以外のフィットネスの情報源、関連分野、または資料から出題されることはありません。問題は、コース内で使用した教材およびレベル 1 のトレーニングガイドからしか出題されません。
- 質問数は 55 問、テスト時間は 60 分です（英語以外の言語の場合 75 分です）。
- 各質問の正解は 1 つしかありません。2 つ以上の選択肢に印をつけると、不正解とみなされます。
- テストは 6 つの主題から構成されており、得点配分が異なります。次の表は各主題の質問数に関するテストの「詳細情報」になります。

主題	質問数	得点配分
CrossFit とは	5	10%
フィットネスとは	5	10%
動作	22	44%
テクニク	4	8%
栄養学	5	10%
プログラム、重要なトレーニング、法務	9	18%
合計	50	100%

- 参加者は 50 問の問題に解答し、33 問以上正解すると合格です。
- 採点対象の 50 問以外に、それぞれのテストには採点対象外の問題が上記出題範囲から 2 問以上出題されます。
 - 採点対象外の問題に対する参加者の解答は、可否の判定には使用されません。
- CrossFit はたとえ学習目的であっても、不正解の問題を参加者に公開することはできません。
- CrossFit は参加者に通知することなしに、定期的にテスト内容を更新いたします。テストはすべて、公正さと妥当性を保証するために統計的レビューの対象になります。

10. テストの規則

すべてのテスト会場には次の規則が施行されます。

- テストを受験するにあたり、すべての参加者は登録証のコピーおよび適切な政府発行の写真付き身分証明書が必要です。
- 参加者は指定されたコースおよびテストに対してのみ参加を認められます。
- テストに 5 分以上遅刻した参加者の受験は認められず、受講料は没収となります。
- コースまたはテストに他人を同伴することはできません。
- 許可されていない参考文献、本、用紙、個人の持ち物（財布、ブリーフケース、コートなど）をテスト会場に持ち込むことはできません。
- 携帯電話、タブレット、信号装置、その他ハンドヘルドコンピューターを含む電子機器等をテスト会場に持ち込むことはできません。

- テスト問題、解答、レイアウト、内容を含むがそれに限定されない試験内容を複写、筆記、写真複写、写真撮影、記憶、記録、転送することは認められません。
- 他の参加者またはテスト監督担当者からの援助または援助の要請は認められません。
- テスト会場から、テスト関連資料、書類、メモを持ち出すことはできません。
- テスト中に他の参加者との会話は認められません。
- テスト中にテスト会場から退出することはできません（トイレなど）。

参加者によるテスト規則への違反が見受けられた場合、参加者はテスト会場からの退出を命じられ、今後、CrossFit コースおよびテストへの参加資格を永久に剥奪されることがあります。試験監督官/コースインストラクターは、テスト規則に違反した参加者に対して、直ちに適切な手段を講じる権利を有します。

11. テスト結果、認定書、トレーナー名簿への記載

テスト結果（合格または不合格）は、受験日から最短 5 日、最長 7 日で Eメールにて通知されます。テスト結果のメールを受け取らない場合、迷惑メールフォルダをお確かめください。8 日経ってもメールを受け取らない場合、testing@crossfit.com までメールにてお問い合わせください。

CrossFit から、得点、不正解の問題、採点対象外の問題をお教えすることはありません。結果に記載されているのは、合格または不合格のみです。

アメリカ国外にお住まいの方は、トレーナー認定書を受け取るまでに最長 8 週間掛かることがあります。参加認定書はコース参加後およそ 2 週間後に電子メールにてお送りいたします。認定書に関するご質問のお問い合わせ先：certificates@crossfit.com。

正式認証を受けた CrossFit トレーナーはすべて [トレーナー名簿](#) に名前が記載されます。記載されるまでに 4 週間ほど掛かります。

12. CrossFit レベル 1 トレーナーの行動規範

CrossFit が許容できないと考える行動は次の通りです。許容できない行動を行っている CrossFit レベル 1 トレーナーに対する処遇は以下の通りです。1) トレーナー名簿からの削除、および 2) CrossFit, Inc. と好関係を維持していないと思われる人物による新たな資格の取得を禁止。

禁止行為には以下が含まれます。

- レベル 1 テストの受験に際して署名した守秘義務契約書などの秘密保持契約の違反。
- CrossFit ブランドまたは従業員を、ソーシャルメディアを含む、あらゆるメディアにおいて公に非難すること。
- コース登録時に利用できる割引コードを含む、あらゆる割引コードの共有。
- CrossFit セミナーのホスト用といった奨学金枠の売却。
- 提携を行うことなく、CrossFit サービスのマーケティングを行うといった、CrossFit の名前の不正使用。

13. 特別な配慮

障害のある参加者の方（障害を持つアメリカ人法（ADA）のセクション 3 の定義に従う）で、コース登録書と共に、必要とする支援を記述した書面、適切な医療文書を提出していただいた方には特別な配慮を提供させていただきます。

配慮の申し込みの際に使用する申込用紙は、英語版の [参加者ハンドブック](#)（セクション 8.2）の「ADA の特別な配慮の要請」（セクション 4.3）以下にある用紙セクションに含まれています。

配慮要請は、コース開始の最低 2 週間前までに提出してください。現地にて配慮を要請されても提供いたしかねます。間際になって要請が行われた場合、承認の保証はいたしかねます。