



# レベル2トレーニングガイド &ワークブック

**CrossFit**  
TRAINING

## 目次

<b>コース概要</b> .....	2
コースの準備 .....	2
概要シート:スクワット .....	3
概要シート:プレス .....	4
概要シート:デッドリフト .....	6
コースの目標 .....	8
学習目標 .....	8
スケジュール .....	9
翻訳のスケジュール .....	10
セミナーの概要 .....	11
<b>1日目</b> .....	13
学習目標 .....	13
効果的なトレーニングの基礎 .....	14
練習セッション .....	23
実践演習1—動作の間違いを教えることと視ること .....	23
実用的動作のための一般的な動作の特徴 .....	25
実践演習2 - 動作の間違いを視ることと修正すること .....	33
重い日 (ヘビーデー) .....	35
ティーチバック1 — 1対1のコーチング .....	38
<b>2日目</b> .....	40
学習目標 .....	40
ティーチバック2 - グループコーチング .....	41
栄養学 .....	43
プログラムの設計とスケーリング .....	50
弱点に対処するためのウォームアップの例 .....	61
プログラミング分析ワークシート .....	63
クラス構成とレッスンプランの作成 .....	67
コーチング評価シートのサンプル .....	71
レッスンプランの例 .....	72
<b>コース後</b> .....	80
ここから先どこに進むのか? .....	80
参加者ハンドブックの概要 .....	81

---

## コースの準備

CrossFitレベル2修了コースでは、参加者がコーチング能力をリアルタイムで訓練し、取り組む時間を確保することに重点が置かれています。このコースには「実践演習」および「ティーチバック」と呼ばれるセクションがあり、ここではスタッフがコーチングドリルを参加者に指導したり、CrossFitの基本的な動作について他の人をコーチングする能力に関するフィードバックを提供したりします。

そのための最善の準備は、コーチングの経験です。理想は、参加者は参加する前に少なくとも50時間のコーチングを経験することです（6ヶ月間、週に約2クラス）。この経験は、他の参加者の前でコーチングし、建設的なフィードバックをリアルタイムで受け取るための最善の準備になります。参加者は、[CrossFitレベル1トレーニングガイド](#)のリソースも利用することをお勧めします。具体的には、「付録：動作ガイド」を参照してください。そこには、9つの基本動作に関する情報、およびこのコースの印刷版が含まれています。さらに重要なことは、そこにある資料を研究して練習し、他の参加者を効果的に教える準備を整えることです。以降のページには、準備にさらに役立つ9つの基本動作の概要シートも含まれています。

また、このコースを受講する前に[オンラインスケールリングコース](#)、[オンラインレススプランニングコース](#)、および[オンラインスポットフローコース](#)も受講することをお勧めします。これらのオンラインコースは、どのようなアスリートにも対応するためのスケールリング能力を磨き、効果的なレススプランを作成し、間違いを特定するのに役立ちます。

## 概要シート:スクワット

### エアースクワット

#### 教えること

##### 開始姿勢

- 足を肩幅に開いたスタンスで立つ
- 股関節と膝を完全に伸展する

##### 動作

- 腰を後ろに引いて下げる
- 腰椎カーブを維持する
- 膝はつま先の方向に揃える
- 股関節を膝より下に下げる
- 踵は床に付ける
- 股関節および膝が完全に伸展したところで動作が終了する

#### 視ること

##### 主なパフォーマンスポイント

- 腰椎カーブを維持する
- 踵に体重をかける
- 水平状態より下に下げる
- 腰を後ろに引くことから動作を始める
- 膝がつま先の方向に沿って動く

#### 修正すること

##### よくある間違い

- 屈曲時に腰椎カーブを失う
- つま先に体重がかかっている、または移動している
- 十分に下がっていない
- 膝から動作が始めてつま先に体重をかける
- 膝が足の内側に入っている
- 不完全なスクワット

### フロントスクワット

#### 教えること

##### 開始姿勢

##### エアースクワットと同じ、それに加え:

- 手は肩のやや外側
- バーを指先に置いたルースグリップで持つ
- 肘を高く上げる(上腕部が床と平行になるようにする)

##### 動作

##### エアースクワットと同じ、それに加え:

- フロントラックポジションを維持する
- バーは足の中心上を移動する

#### 視ること

##### 主なパフォーマンスポイント

##### エアースクワットと同じ、それに加え:

- フロントラックの位置を維持する
- バーは前額面に近づけたまま

#### 修正すること

##### よくある間違い

##### エアースクワットと同じ、それに加え:

- 不適切なラックポジション(バーが胴部に接触していない)
- スクワット中に肘が落ちる(バーが前額面から離れる)

### オーバーヘッドスクワット

#### 教えること

##### 開始姿勢

##### エアースクワットと同じ、それに加え:

- バーを広いグリップで握る(パススルーをできるようにするため)
- 肩を上げてバーに付ける
- 脇の下を前方に向ける

##### 動作

##### エアースクワットと同じ、それに加え:

- オーバーヘッドポジションを維持する
- バーは足の中心上を移動する

#### 視ること

##### 主なパフォーマンスポイント

##### エアースクワットと同じ、それに加え:

- オーバーヘッドポジションを維持する
- バーは前額面に近づけたまま

#### 修正すること

##### よくある間違い

##### エアースクワットと同じ、それに加え:

- オーバーヘッドポジションがアクティブではない(肩がアクティブではなく肘が曲がっている)
- バーが前額面の前方に移動する

## 概要シート: プレス

### ショルダープレス

#### 教えること

##### 開始姿勢

- 足を腰幅に開いたスタンスで立つ
- 股関節と膝を完全に伸展する
- 肘はバーより少し前方に出す
- 手は肩のやや外側
- フルグリップでバーを握る

##### 動作

- あごを引く
- バーは足の中心上を移動する
- 脊柱の中立状態を維持して脚を伸ばして立つ
- 踵は床に付ける
- 肩を上げてバーに付ける
- 腕を完全に伸展して動作を終了する

#### 視ること

##### 主なパフォーマンスポイント

- 腰椎カーブを維持する
- 踵は床に付ける
- バーは前額面に近づけたまま
- 最大の可動域で動作を行う
- アクティブショルダーを実行する

#### 修正すること

##### よくある間違い

- 肋骨が上がった状態で脊柱を過伸展する
- 顔の周りでバーが弧を描く
- バーが前額面の前方にある状態で動作を終了する
- 動作終了時にアクティブショルダーができていない。または肘関節が屈曲している。

### プッシュプレス

#### 教えること

##### 開始姿勢

##### ショルダープレスと同じ

##### 動作 (ディップ、ドライブ、プレス)

- バーは胸部(肩)に置く
- 胸部は、股関節と膝関節がディップしている時は垂直に維持する
- 股関節および脚を伸ばし、腕でプレスする
- 踵は股関節と膝が伸展するまで床に付ける
- バーは足の中心上を移動する
- 股関節、膝、腕が完全に伸展したところで動作が終了する

#### 視ること

##### 主なパフォーマンスポイント

##### ショルダープレスと同じ、それに加えて:

- 胸部を垂直に動かす
- 股関節を伸展させてから腕でプレスする
- 下がってから立ち上がる動作への切り返しを迅速に行う

#### 修正すること

##### よくある間違い

##### ショルダープレスと同じ、それに加えて:

- 胸部の前傾。
- ミューティッドヒップ
- 股関節が伸展する前に腕でプレスする
- ディップのボトムポジションで一旦停止する

##### 段階練習 (PVCあり)

- ディップして止める
- ゆっくりとディップしてドライブする
- 素早くディップしてドライブする
- プッシュプレス

概要シート: プレス、続く

## プッシュ ジャーク

### 教えること

開始姿勢

ショルダープレスと同じ

動作 (ディップ、ドライブ、プレスアンダー、スタンド)

バーは胸部(肩)に置く

胸部は、股関節と膝関節がディップしている時は垂直に維持する

股関節と膝を素早く伸展させてから、腕でプレスすることで素早く身体をバーの下に押し下げる

踵は股関節と膝が伸展するまで床に付ける

バーは足の中心上を移動する

部分的なオーバーヘッドスクワットで

バーをキャッチする

股関節、膝、腕が完全に伸展したところで動作が終了する

### 視ること

主なパフォーマンスポイント

ショルダープレスおよびプッシュプレスと同じ、それに加えて:

ドライブ時に完全に股関節を伸展させる

真っ直ぐに伸ばした腕でバーをキャッチする

正しい部分的なスクワットでバーをキャッチする

### 修正すること

よくある間違い

ショルダープレスおよびプッシュプレスと同じ、それに加えて:

ドライブ時に股関節が完全に伸展していない

キャッチ時のアクティブなオーバーヘッドポジションが十分でない

着地のスタンスが広すぎる

ラックポジションに戻す前にウェイトを持った状態で立ち上がらない

### 段階練習

(ステップ#1-3 PVCなし;ステップ#4 PVCあり)

1. 手を下ろした状態でジャンプして着地する
2. 手を肩の位置に置いた状態でジャンプする
3. ジャンプして股関節が完全に伸展したところで腕を伸ばす
4. プッシュ ジャーク

## 概要シート: デッドリフト

### デッドリフト

#### 教えること

##### 開始姿勢

- スタンスを腰幅から肩幅の間にして立つ
- フルグリップで手は腰のすぐ外側
- 肩はバーの上または少し前方に出す
- バーをすねに接触させる
- 腕をまっすぐ伸ばす
- 視線は水平

##### 動作

- 腰椎カーブを維持する
- 肩と腰を同時に上げてバーを膝上まで上げる
- 次に、股関節を伸展する。
- バーは足の中心上を移動する
- 踵は床に付ける
- 股関節および膝が完全に伸展したところで動作が終了する

#### 視ること

##### 主なパフォーマンスポイント

- 腰椎カーブを維持する
- 踵に体重をかける
- バーは前額面と身体に近づけたまま
- 初期の引く段階で、胴部の角度を比較的一定にする
- アクティブショルダーを実行する

#### 修正すること

##### よくある間違い

- 屈曲時に腰椎カーブを失う
- つま先に体重がかかっている、または移動している
- 開始姿勢で肩がバーの後ろになっている
- バーを下げる動作を開始する時に腰を後ろに引いていない
- バーが脚から離れる
- 胸部が上がらずに腰だけが上がる
- 腰が上がらずに肩だけが上がる

### スモウ デッドリフトハイプル

#### 教えること

##### 開始姿勢

- 肩幅のスタンスよりわずかに広く、膝はつま先に沿った位置に
- フルグリップで手は脚の内側
- 肩はバーの上または少し前方に出す
- バーをすねに接触させる
- 腕をまっすぐ伸ばす
- 視線は水平

##### 動作 (デッドリフト、シュラッグ、プル)

- 腰椎カーブを維持する
- 肩と腰を同時に上げてバーを膝上まで上げる
- 次に、股関節を素早く伸展する。
- 踵は股関節と脚が伸展するまで床に付ける
- 肩をシュラッグした後に腕で引き上げる
- 肘を外側に高く上げる
- バーは足の中心上を移動する
- バーを顎下まで引き上げ、股関節および膝が完全に伸展したら動作が終了する

#### 視ること

##### 主なパフォーマンスポイント

- デッドリフトと同じ、それに加えて:
  - 腕を引く前に股関節が伸展する
  - 股関節を素早く伸展する

#### 修正すること

##### よくある間違い

- デッドリフトと同じ、それに加えて:
  - 腰が伸展する前に肩がシュラッグするか腕が曲がる
  - 肘を低く内側に引く
  - 動きが遅すぎる (つまり、動作が分割される)
  - 間違った下げ方 (腕が伸びきる前に股関節が屈曲する)
  - 引いている間に肩が前方に出る

##### 段階練習 (PVCあり)

1. スモウデッドリフト
2. ゆっくりとスモウデッドリフトシュラッグ
3. 素早くスモウデッドリフトシュラッグ
4. スモウ デッドリフトハイプル

概要シート: デッドリフト、続く

## メディシンボールクリーン

### 教えること

#### 開始姿勢

- 足を肩幅に開いたスタンスで立つ
- 足の間にあるボールに手のひらを付ける
- 膝はつま先の方向に揃える
- 肩がボールの上方にくるようにする
- 腕をまっすぐ伸ばす
- 視線は水平

#### 動作 (デッドリフト、シュラッグ、プルアンダー、スタンド)

- 腰椎カーブを維持する
- 股関節を素早く伸展する
- 次に肩をシュラッグする
- 踵は股関節と膝が伸展するまで床に付ける
- 次に、腕を使ってスクワットのボトムポジションにプルアンダーする
- ボールは身体に近づけたまま
- ボールをラックポジションで維持し、股関節と膝を完全に伸展させ
- 動作が終了する

### 視ること

#### 主なパフォーマンスポイント

#### デッドリフトとスモウデッドリフトハイプルと同じ、それに加えて:

- ドライブ時に完全に股関節を伸展させる
- 正しいフロントスクワットでボールをキヤッチする

### 修正すること

#### よくある間違い

#### デッドリフトとスモウデッドリフトハイプルと同じ、それに加えて:

- ドライブ時に股関節が完全に伸展していない
- ボールを腕で上げている
- キャッチ時の姿勢が崩れている
- キャッチ位置が高すぎる (つまり、ワーククリーンしてからスクワットしている)
- プルアンダーしていない (例、ボールを投げ上げる)
- ウェイトを下げる前に立ち上がっていない

#### 段階練習 (メディシンボールあり)

1. デッドリフト
2. 素早くデッドリフトシュラッグ
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

---

## コースの目標

レベル2コースは、以下に関する参加者の理解と実施の向上を目的としています。

1. 実用的動作の本質的な動作方法。
2. 間違いの識別と修正。
3. 効果的なトレーナーとして本質的な能力。
4. 効果的なプログラミングの設計と評価。
5. 効果的なグループワークアウトのためのクラスマネジメント戦略。
6. 順守と維持のための効果的な栄養戦略。

---

## 学習目標

レベル2コースを修了すると、参加者は次のことができるようになります。

1. 効果的なトレーナーの本質的な能力を理解して実施できる。
2. 実用的動作の静的および動的な間違いを識別して評価できる。
3. 実用的動作の一般的な特徴を識別して説明することができる。
4. 口頭、視覚、および触感の指示を使って適切な動作修正を実施することができる。
5. 実用的動作のパフォーマンスのポイントを個人やグループに効果的に伝えることができる。
6. 適切な存在感、態度、およびグループマネジメントスキルを発揮することができる。
7. プログラムの効果を設計および評価する。
8. 個人の現在のフィットネスレベルと運動能力を評価し、適切なスケーリングを適用する。
9. 効果的なクラスの主要な構成要素を理解し、実施する。
10. 教育、実施、順守、および維持のための効果的な食事方法を識別し、話し合う。

---

## スケジュール

### 1日目

9:00	-	9:20	開会の挨拶と紹介
9:20	-	10:00	方法論の講義
10:00	-	11:15	コーチング能力の育成
11:15	-	12:00	方法論の講義
12:00	-	1:00	昼食
1:00	-	2:20	コーチング能力の育成
2:20	-	3:40	ワークアウト/コーチング能力の育成
3:40	-	5:00	コーチング能力の育成
5:00	-	5:15	閉会の挨拶

### 2日目

9:00	-	9:05	開会の挨拶
9:05	-	9:25	方法論の実践
9:25	-	10:40	コーチング能力の育成
10:40	-	11:40	方法論の講義
11:40	-	12:40	昼食
12:40	-	2:05	コーチング能力の育成
2:05	-	3:10	方法論の講義
3:10	-	3:50	方法論の講義
3:50	-	4:50	ワークアウト/方法論の実践
4:50	-	5:00	方法論の実践
5:00	-	5:05	閉会の挨拶

---

## 翻訳のスケジュール

### 1日目

9:00 - 9:20	開会の挨拶と紹介
9:20 - 10:05	方法論の講義
10:05 - 11:20	コーチング能力の育成
11:20 - 12:10	方法論の講義
12:10 - 1:10	昼食
1:10 - 2:30	コーチング能力の育成
2:30 - 3:50	ワークアウト/コーチング能力の育成
3:50 - 5:15	コーチング能力の育成
5:15 - 5:30	閉会の挨拶

### 2日目

9:00 - 9:05	開会の挨拶
9:05 - 9:25	方法論の実践
9:25 - 10:40	コーチング能力の育成
10:40 - 11:45	方法論の講義
11:45 - 12:45	昼食
12:45 - 2:05	コーチング能力の育成
2:05 - 3:15	方法論の講義
3:15 - 4:00	方法論の講義
4:00 - 5:00	ワークアウト/方法論の実践
5:00 - 5:15	方法論の実践
5:15 - 5:25	閉会の挨拶

## セミナーの概要

レベル2コースは2日間のコースで、以下の3つの部分で構成されています。

- 方法論の講義
- コーチング能力育成のための実践
- ワークアウトとデモンストレーション

これら構成要素の詳細とそれぞれの合計時間を以下に示します。コースは2日間のコース（午前9時から午後5時15分まで）で、合計13.2時間になります。

### 1. 方法論の講義

構成要素	時間	コースの割合
コースの概要と紹介	0.3	2%
効果的なトレーニングの基礎 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 効果的なトレーニング開発のための6つの基準</li> </ul>	0.5	4%
実用的動作のための一般的な動作の特徴 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ほとんどの動作に共通する特徴を確認する</li> <li>• これらの特徴を識別して評価する方法を学ぶ</li> <li>• これらの特徴が安全性とパフォーマンスの利点をどのようにサポートしているかを理解する</li> </ul>	0.7	6%
クラス構成とレッスンプランの作成 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 効果的なクラスの構成要素を識別する</li> <li>• 効果的なクラスを計画する</li> <li>• レッスンプランを使用して効果的なクラスを実行するための最善の実施方法を確認する</li> </ul>	0.7	6%
プログラムの設計とスケーリング <ul style="list-style-type: none"> <li>• プログラミングの効果を分析する</li> <li>• CrossFitプログラミングで多様性を効果的に適用する方法を確認する</li> <li>• 多様なクライアント層に合わせたスケーリングの考慮事項について理解する</li> </ul>	1.0	7%
栄養学 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 順守のための適切な方法を識別する</li> <li>• 適切な順守方法をどのように適用するか理解する</li> <li>• 効果的な方法の維持を監視する</li> </ul>	1.0	7%
方法論講義の合計	4.2時間	32%

セミナーの概要、続く

## 2. コーチング能力育成のための実践

構成要素	時間	コースの割合
<b>教えることと視ることの実践</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>効果的に教える方法を評価して適用する</li> <li>動作の間違いを識別する</li> </ul>	1.2	9%
<b>視ることと修正することの実践</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>動作の間違いを識別して評価する</li> <li>間違いを評価し、効果的な口頭、視覚、および触感の指示を適用して動作を改善する</li> </ul>	1.2	9%
<b>ティーチバック：一対一のコーチング能力の育成</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>効果的なトレーニング基準を個人に適用する</li> <li>コーチングに関する評価とフィードバックを受け取る</li> </ul>	1.3	10%
<b>ティーチバック：グループコーチング能力の育成</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>効果的なトレーニング基準を少人数のグループに適用する</li> <li>コーチングに関する評価とフィードバックを受け取る</li> </ul>	2.6	20%
<b>コーチング能力育成の実践の合計</b>	<b>6.3時間</b>	<b>48%</b>

## 3. ワークアウトとデモンストレーション

構成要素	時間	コースの割合
<b>ワークアウト—第1日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>負荷がかかっている他のアスリートを効果的にコーチする</li> <li>スケーリングと閾値トレーニングを評価して適用する</li> </ul>	1.2	9%
<b>ワークアウト—第2日</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>効果的なクラスの手本に参加する</li> <li>クラスの構成要素を評価する</li> <li>効果的なクラスの最善の実践例について話し合う</li> </ul>	1.2	9%
<b>トレーニングデモンストレーション</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>効果的なトレーニングのための基準を効果的に適用している実演を観察する</li> </ul>	0.3	2%
<b>ワークアウトとデモンストレーションの合計</b>	<b>2.7時間</b>	<b>20%</b>

## 4. 項目の合計

構成要素	時間	コースの割合
方法論の講義	4.2	32%
コーチング能力育成のための実践	6.3	48%
ワークアウトとデモンストレーション	2.7	20%
<b>合計時間</b>	<b>13.2時間</b>	<b>100%</b>

---

## 学習目標

第1日を修了すると、参加者は次のことができるようになります。

1. 効果的なトレーナーの本質的な能力を理解して実施できる。
2. 実用的動作の静的および動的な間違いを識別して評価できる。
3. 実用的動作の一般的な特徴を識別して説明することができる。
4. 口頭、視覚、および触感の指示を使って適切な動作修正を実施することができる。
5. 実用的動作のパフォーマンスのポイントを個人やグループに効果的に伝えることができる。

## 効果的なトレーニングの基礎

レベル1修了コースでは実用的動作とCrossFit方法論を紹介しますが、レベル2コースではトレーナーが他人をコーチングする能力を向上させることに重点を置いています。

他人をコーチするトレーナーの能力には、以下の6つの異なる領域の能力が関係しています。

- 教えること
- 視ること
- 修正すること
- 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

各領域におけるトレーナーの能力の深さと幅は、クライアントがより高いフィットネスレベルに達するかどうかだけでなく、そのフィットネスレベルの度合いにも影響します。効果性とは、クライアントが広範囲の時間域と運動域における仕事遂行能力を最適化するかどうか（つまり、クライアントができる限りフィットおよび健康になるかどうか）を調べることで評価できます。新しいトレーナーが各領域で初歩的な能力しか持っていないとしても、様々な実用的動作を高い運動強度で実行することには固有の利点があるため、クライアントは成果を得ることができます。一方、効果的なトレーナーは、クライアントが1人でできる以上に健康を保護しパフォーマンス改善する能力を備えています。

これらの領域は個別に記述および定義できますが（以下を参照）、リアルタイムのコーチング環境ではそれらは性質的に重なり合っています。いずれかの領域に欠陥があると、トレーナーの成功が妨げられる可能性があります。ある領域が他の領域に比べて弱点となっている場合も、トレーナーの全体的な到達範囲を狭くします。たとえば、途方もない知識と技術的スキル（教えること、視ること、修正すること）を備えたトレーナーでも、メンバーとの個人的なつながり（存在感と態度）がほとんどない場合、メンバーを維持するのに苦労します。

トレーナーの現在の能力レベルに関係なく、各領域の改善に向け決意することは成功するトレーナーの顕著な特徴です。アスリートが動作方法を調整し改善する場合と同様に、トレーナーもキャリアを通じて常にコーチングスキルを磨く必要があります。これによりコーチングにおけるバーチュオシティが育成されます。

### 教えること

各動作方法を効果的に表現し、指示する能力。これには、主要なパフォーマンスポイントに焦点を合わせてから、詳細なまたは微妙なパフォーマンスポイントに力を注ぐ能力が含まれます。また、アスリートのニーズと能力に基づいて指示を変更する能力も含まれます。

実用的動作を教えるために、トレーナーはまず、適切な動作方法の定義と、欠陥のある動作の原因を理解する必要があります。トレーナーは理想的なポジションを知っている必要がありますが、トレーナーにより頻繁に求められる仕事はアスリートに悪いポジションと動作パターンを改善する方法を教えることです。

### フィットネス関連領域の知識

トレーナーは、動作方法だけではなく、フィットネスを改善する可能性のある他の領域についてクライアントに指導することもできます。解剖学や生理学、栄養、特定のスポーツの専門知識など、フィットネスと重なり合うあらゆる分野の知識が、トレーナーの指導に役立ちます。トレーナーには、アスリートの運動能力が高いほど、更なるフィットネスレベルの向上を実現するため

効果的なトレーニングの基礎、続く

により深い知識が求められます。キャリアの過程で継続的で熱心な学習、教育、および実務経験を積むことにより、初心者からエリートまで、あらゆるアスリートに適用可能な幅広い知識を育成することができます。

教えることには、知識を所有するだけでなく、それを他の人に伝える能力も求められます。知識だけでは効果的な教師にはなることはできません。教えることの成功は、トレーナーができるだけ多くの知識を他の人に正確に伝える能力にかかっています。

### 効果的なコミュニケーション

知識を効果的に伝えるには、教師は、生徒の経歴、能力、学習方法に関係なく、その能力に合わせてコミュニケーションスタイルを変えられる必要があります。トレーナーがさまざまなコミュニケーション手段（たとえば、視覚や言葉で教えること）を使って学習を支援し、最適なサービスを提供するのはそのためなのです。トレーナーとアスリートとの対話の背後にある基本的な考えは、アスリートとのコミュニケーションが上手くいかなかった場合、その責任はトレーナーが負うということです。アスリートを導き、指導することはトレーナーの責任であり、その過程に全力を傾けることがアスリートの責任なのです。ただし、アスリートが指示に明らかに理解に苦しんでいる場合、トレーナーはアスリートが理解できるまで方法、またはコミュニケーションスタイルを変更する必要があります。

トレーナーは、アスリートがパフォーマンスの期待を満たしているかどうかを判断することにより、教えることとコミュニケーションの効果性を評価することもできます。グループ内の誰一人としてトレーナーが期待するレベルに達していない場合、トレーナーは指示を再評価する必要があります。多くの場合、それはアスリートのせいではありません。優れた教師は、効果的なコミュニケーションにより、問題の大部分を未然に防ぐことができます。たとえば、複雑な動作を段階練習や論理的なティーチングステップに分解して、アスリートが1つ1つの練習を自然に積み重ねてゆけるようにすることは、多くの場合効果的です。コーチがアスリートにバーベルクリーンを見せ、その全体を説明して再現するようにクラスに求めても、生徒が指示通りにできることはほとんど期待できないでしょう。逆に、レベル1コースのメディシンボールクリーンで示したような段階練習を使用するならば、より多くのアスリートが主な動作方法をすばやく実践できるようになります。これらの段階練習は、トレーナーが特定の間違いを視ることに集中するのにも役立ちます。

必要なだけ教えるということは多くの場合、特定のアスリートのその時点で最も重要な1つまたは2つのポイントに合わせて、コーチが自分の知識を縮小して簡素化する必要があることを意味します。テンポの速い人間の動作では、単純で大きな指示の方が理解されやすく、多くの場合長く詳細な説明は改善の妨げとなります。これは、その分野に関するトレーナーの知識がシンプルであるべきだという意味ではありません。シンプルであるべきなのは説明です。トレーナーは、「このアスリートが今必要としていることは何か？」と自問するのです。答えはアスリートが進歩に応じて変化します。

### 視ること

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こと。

動作中における力学的ポジションが正しいか、または正しくないかを効果的に評価できるトレーナーには、視る能力があります。視ることは、トレーナーがクライアントの動作方法に変化をもたらすために必要な最初のステップですが、それはトレーナーの教える能力（知識）に依存しています。トレーナーはまず、最良の機械的利益と、これらの位置でのさまざまな人体測定への影響について知る必要があります。トレーナーが何を探すべきかわからないなら、直すことのできる問題も視ることはできないでしょう。

効果的なトレーニングの基礎、続く

### 静的な間違い

また、トレーナーは、アスリートが静的であろうと動的であろうと、反復を通して視覚認識能力を利用する必要があります。静的位置とは、アスリートが少しも動いていないポイントです。通常、静的位置は、運動の終了範囲の近く（開始位置、キャッチ位置、または終了位置のいずれか）で発生するか、または多くの場合方向の変更により一時停止またはスピードが低下したときに発生します。静的位置には、たとえば、デッドリフトの開始姿勢やスクワットのボトムが含まれます。静的位置では、トレーナーが評価により多くの時間を割くことができるため、間違いを正しく識別することは簡単です。

### 動的な間違い

動的状態とは、アスリートが静的位置と静的位置との間を、多くの場合高速で動いている時に見ることができます。動的動作で見られる間違いの例には、クリーンのドライブ局面で完全に股関節が伸展されない、プッシュプレスで早い段階でプレスが開始される、膝からスクワットが開始されるなどがあります。これらの動的な間違いは、評価するための時間が短いため、識別するのがより困難です。また、トレーナーは動作中のいつ、どこで間違いが見られるかを知っている必要があります。たとえば、トレーナーは、プッシュジャークのドライブ局面中にアスリートが踵に体重をかけていることを見る必要がありますが、トレーナーは股関節を伸展させる時の胸部と太腿の関係、前額面に対するバーの軌道、他のさまざまな関係も評価しています。トレーナーがアスリートを評価するために、一般的に横(斜め45度)の位置から視るのが最も良く、役に立つとされています。しかし、その位置のみにこだわるべきではありません。

次の場合、動的な間違いを視ることはより難しくなります。

1. アスリートの動きがより速く、
2. 間違いがより微妙になるとき。

何年も経験を積むことは、トレーナーがあらゆるレベルのアスリートを効果的に指導するのに役立ちます。新しいトレーナーは、いくつかの方法を使用して、間違い、特に動的間違いを視る能力を育成することができます。1つの方法は映像で学ぶことです。動作を遅くして、一連の静的フレームにします。トレーナーは、自分のアスリートを撮影しても、単にインターネットで利用可能な映像を見てもかまいません。一連の静的な動作を観察した後映像をリアルタイムで再生すると、静的な位置と動的な位置との間を埋めることができます。新しいトレーナー向けの別の方法は、一度に1つの間違いについてのみアスリートを慎重に調査することです。たとえば、アスリートにプッシュジャークを教える場合、トレーナーは最初の数回で股関節の伸展のみを観察することができます。次に、トレーナーは、アスリートが踵でしっかりと押しているかどうかを観察して視ることができます。時間の経過とともに、トレーナーは複数の間違いを同時に観察できるようになります（たとえば、股関節の伸展が欠如していたり、踵に体重をかけていなかったりするなど）。最初は、すべてを視ようとしても何も視えないことがよくあります。同様に、通常、新しいトレーナーは1回に複数のアスリートに目を向けるのではなく、1回に1人のアスリートを観察することでより成功に近づくことができます。

### 修正すること

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。これには、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含まれ、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必要になります。

動作方法の改善を促進するトレーナーの能力は、教える能力と視る能力に依存します。教えることには、適切な動作方法に関するトレーナーの知識が反映されます。視ることには、それらのポジションをリアルタイムで識別するトレーナーの能力が反映されます。どちらかの能力が制限されている場合、トレーナーの修正する能力も低下します。

動作方法を修正すると、パフォーマンスが向上し、怪我をするリスクが減少します。トレーナーは、アスリートの動作方法を永遠に修正できることを知っている必要があります。つまり、より効率性の高いポジションを作り出すことで、アスリートは際限な

効果的なトレーニングの基礎、続く

く洗練され、進歩を続けていくことができるということです。CrossFitトレーナーは、クライアントが優れた動作方法を得られるよう努力すべきであり、「OK」の動作に満足して改善を怠らないようにする必要があります。これは、トレーナーがあらゆるレベルのアスリートの大きな逸脱と微妙な逸脱の両方を修正できる必要があることを意味します。良い動作のための高い基準を設定し、改善を絶え間なく追求し続けなければなりません。

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つの間違いを修正する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。

### 指示

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。指示の主な役割は、動作の方法を完全に説明することではなく、アスリートが完璧な動作方法を実行できるように助けることです。たとえば、「踵に体重を」と言って、体重を後ろに移動させ、足全体におけるより良い圧力配分の（つま先重心と比べ）改善を助けることができます。一般に、指示を短く、具体的で、動作を促すものにするので、成功率を高めることができます。トレーナーはアスリートが達成するための単一のタスクを与えるため、短く、具体的で、動作を促す指示が役立ちます。この種の指示の例は、「膝を押し出す」です。これは短く（7文字）、身体の部分別に（膝）であり、行動や方向（またはその両方）も示します。複雑な動作をしているときでも、アスリートはこのような指示に簡単に反応します。

トレーナーは、指示を与えることと間違いの指摘を混同する可能性があります。たとえば、存在する間違い—「膝が内側に入っている」—を指摘しても、アスリートにそれを修正する方法を伝えていません。経験豊富なアスリートは、特定の間違いについて聞いたことから修正するところまで一気に飛躍できますが、間違いを識別して特定の指示に変換することは、最終的にトレーナーの責任です。

また、トレーナーは、指示を与える際、専門的な言葉に頼ることがあります（例：「ミッドラインが失われています」）が、これはアスリートがかなりの量のフィットネス関連の知識を持っていることが前提です。こうした言葉はより技術的に思えるかもしれませんが（そしておそらく、より知的な印象を与えようとする試み）、言語の指示としてはあいまいです。指示は、誰でも簡単に理解できるシンプルな言語にする必要があります。具体性に欠ける言語も指示では避けるのが最善です。「しっかり！」や「胸！」などの指示は、特に「しっかり」する方法や胸をどこにどのように動かすかについての指示がない場合、アスリートにとって無意味になります。

短く、具体的で、実行可能な指示を開発するための3ステップの基本手順を以下に示します。

1. 間違いを識別し、
2. 何が正しい位置にないかを識別して（具体的に：身体部分の名前を挙げる）、
3. 身体部分への指示を与えます。

前に述べたように、「膝を押し出す」は短く、具体的で、実行可能な指示です。

ただし、短く具体的で実行可能な指示があっても、アスリートの動作が改善されるという保証はありません。トレーナーは、間違いが解決されるまで複数の指示を出す必要があります。あるアスリートに有効な指示が別のアスリートや他の場合には無効な場合があり、結果として良い指示でも動作が改善されないことがあります。「踵に体重をかける」は短く、具体的で動作を促

効果的なトレーニングの基礎、続く

す指示であり、多くの場合、アスリートは踵を下げます。それにもかかわらず、一部のアスリートは、この指示を踵にだけ体重をかけるべきだと解釈し、後ろに倒れたりバランスを失ったりします。これは指示がが悪いとか、トレーナーが間違っていたということではなく、トレーナーが別の指示を試す必要があることを意味しています。

トレーナーは特定の間違いに対して特定の限られた指示のみを使用すべきではなく、動作が改善されるまで異なる指示を使用し続ける必要があります。時間が経つにつれて、トレーナーは修正するための方法を開発し、あらゆる間違いに対応可能な豊富な選択肢を持つことができます。これら修正するための方法には、口頭（話す）、視覚（示す）、および触感（触れる）の指示を含める必要があります。これらはすべて同じ間違いの修正に使用できますが、アスリートによって解釈が異なる場合があります。言語の指示はアスリートに特定の説明を伝え、視覚の指示は現在のポジションと望ましいポジション間の対照的なイメージを作り出し、触感の指示は物理的な目標を使用して適切な動作方法を達成します。トレーナーが間違いに対して使用できる方法の数が多いほど、間違いを修正することに成功する可能性が高まります。

### 間違いのトリアージ

多くの場合、複数の間違いが同時に発生するため、修正すべき間違いを1つに決めることは困難です。理想はすべての間違いに同時に対処することですが、これは実際には非現実的です。最善なのは、トレーナーが間違いのトリアージを行うことです。「トリアージ」という用語は、医学で最も頻繁に使用され、医療処置を必要とする人々に緊急性を割り当てることです。動作をコーチングする際のトリアージとは、存在する複数の間違いに対し、最も重要度の高いものから順に緊急性を割り当てることを意味します。怪我のリスクが最も高い（したがって、パフォーマンスを制限する可能性が最も高い）間違いには、より高い重要性を割り当てます。負荷のかかる環境では、最初に対処する間違いは脊柱の中立状態の喪失（一般的に屈曲すること）です。ただし、エアスクワットの深さでの屈曲した腰椎カーブは、負荷のかかるバックスクワットでの同じポジションほど気に掛ける必要はありません。このアスリートは、必要な可動域を維持しながら、中立的なミッドラインを目指して、スクワットを完全な深さまで続ける必要があります。動作方法が理想的でないとしても、このアスリートが最終的に負荷に耐えられるポジションまで改善することを可能にするのはまさに動作の練習なのです。この例では、可動域全体を用いることが、ミッドラインの安定性よりも優先されます。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適用に対してある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。

何であれ、トレーナーは最初に修正することにした間違いに焦点を合わせるべきです。存在する他の間違いを意識的に無視する必要があります。その間違いが少なくとも最重要ではなくなる程度まで修正または緩和されたら、トレーナーは次の問題に進むことができます。

対処すべき間違いを選択した後、トレーナーはさまざまな間違いがどのように関連しているかを知る必要があります。トレーナーは、動作方法の相互関係に基づいて、修正しようとしている身体部分とは異なる身体部分への指示を出す場合があります。アスリートがエアスクワットを実行していて、体重が前方に移動し、膝が内側に倒れ、背中が丸くなるという間違いが見られるとしましょう。トレーナーは次の点を考慮する必要があります。膝が足の内側に入っているために、背中が丸くなっているか？背中が丸くなっているために、体重が前方に移動しているか？おそらく、トレーナーは最初に背中のポジションに対処することを選択しますが、実際にはアスリートに「膝を押し出す」と伝えます。骨盤により多くのスペースを確保すると、脊柱の中立状態を作り出すのに役立つ場合があります。

### 指示の効果を評価し、フィードバックを提供する

トレーナーは指示を提供した後、少なくとも1回はそのアスリートのもとにとどまって結果を評価する必要があります。アスリートの反応がどうであれ、トレーナーはフィードバックを提供する必要があります。トレーナーは、動作が同じか、改善されたか、悪化したかをアスリートに知らせる必要があります。動作が改善した場合、トレーナーは、「良くなった」または「正しく直った」などと述べてそれを伝える必要があります。これは、アスリートが適切なポジションに関する運動感覚意識を養う助になりま

効果的なトレーニングの基礎、続く

す。場合によっては、アスリートは動作を改善できるとしても、望ましい程度までは改善できないことがあります。これらのアスリートを励ましつつ、同じ指示を繰り返し与えることは、多くの場合正しい方法です（たとえば、「良くなりましたが、もっと低く！」など）。動作が変わっていない場合は、単純に「まだそこに達していません」とか、「後で戻ってきます」と言うことで対処できます。うまく伝わらない指示を、1人のアスリートに繰り返して述べるべきではありません。代わりに、トレーナーは新しい指示を見つけるべきです。動作が悪くなった場合、トレーナーはすぐにそれを認識し、停止するか元に戻す必要があります（「ほかの方法で行いましょう」など）。

指示の有効性を評価せず、アスリートにフィードバックを提供しないのは、指示をまったく与えないこととほとんど同じです。トレーナーがアスリートに何かをするように指示し、結果を見る前に立ち去った場合、変化しないか、さらには悪い方向に変化した場合にそれを逃してしまうかもしれません。アスリートは、自分の努力が改善につながったかがわかりません。肯定のおよび否定的なフィードバックはすべて、アスリートの運動感覚意識の向上に結びついています。単語選択の的確さは重要です。「良い」または「より良い」という単語の使用は、動作方法が実際に適切であるか、改善されたときのために取っておく必要があります。つなぎ言葉としては使用しません。

指示を与える過程全体を通し、トレーナーは（変化に関係なく）努力に対する称賛が必要なタイミングにも注意する必要があります。一回のセッションで変化が起きないか、非常にわずかしか起きない場合があります。努力を褒めることは、その日になされた尽力を認め、クライアントが尽力を続ける意思を維持するのに役立ちます。トレーナーは、その賞賛が努力に対するものであり、動作は引き続き改善される必要があるということを明確にする必要があります。

### グループマネジメント

マイクロレベル（各クラス内）とマクロレベル（ジム全体）の両方で組織および管理する能力。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とは、クラスのロジスティクス上の考慮事項を整理するだけでなく、クライアントがワークアウトを完了するのに十分なスペース、時間、および器具を確保することです。これらの変動要素の最善の管理を行い、可能な限り最良の指導をするためのサポートをすることです（「効果的なクラスのコンポーネント」を参照）。クラスの各要素（たとえば、特定の部分に費やす時間、器具のセットアップ方法、各参加者に割り当てる時間など）の計画が不十分な場合、クライアントの経験の質が損なわれる可能性があります。

#### スケジュールを厳守する

最も基本的なレベルでは、効果的なグループ管理とは、掲示されたスケジュールを守ることを意味します。クライアントはこれらの発表されたクラス時間を中心に彼らのスケジュールを計画しているため、彼らにはもっと時間がある、または余裕があると想定すべきではありません。掲示された時間を厳守するということは、時間通りに始め、終わることの両方を意味します。時間超過は、開始遅延のと同じほど受け入れられません。通常、トレーナーが前もって計画を立てず、クラスのスケジュール全体を熟考しないと、終了時間が超過してしまいます。スケジュールの順守には、各クラスないでのスケジュールも含まれます。簡単なテンプレート（紹介、ウォームアップ、ワークアウト、ワークアウト後など）に従うと、すべてのクラスで必要な時間を各部分に割り当てるのに役立ちます（「効果的なクラスの構成要素」を参照）。また、トレーナーがクラスの経験レベルを考慮して、どの部分の時間を長くする必要があるか、短くする必要があるかを決める場合があります。

#### スペースと器具の配置

グループマネジメントには、スペースの配置や器具の利用状況などの変動要素も含まれます。配置では、使用中の器具の周囲の緩衝ゾーンを考慮したり、ワークアウト中にアスリートがジムの別のエリアに移動したりする必要があることも考慮する必要があります。クラスの規模は、多くの場合、器具とスペースを考慮して、どのワークアウトが現実的かを決定します。どちらの制

効果的なトレーニングの基礎、続く

限もない場合でも、参加者の人数が予想せずに増えた場合に備え、効果的なトレーナーはクラスワークアウト用の代替案を事前に決めておくべきです。

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。これは、トレーナーが事前に計画し、複数の器具やウェイトを使って複雑なワークアウトを事前に準備しておくことが含まれるかもしれません。器具の整理に数分またはそれ以上の時間を費やすと、トレーナーが動作を指導、改善、洗練する時間が少なくなります。

#### 何をどのように教えるかを計画する

説明に費やす時間も、クライアントの練習時間を短くすることがあります。トレーナーは、クライアントの時間を最大限に活用するために、何をどのように教えるべきかを計画する必要があります。すべてのクラスで十分な練習時間を確保することは、トレーナーとクライアントの双方に必要です。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。動作方法の変化は、何回にもわたって継続的に指示を与えることから生じます。

どのクラスでも、トレーナーは各参加者に向ける注目を管理する必要もあります。すべての生徒が、自分に十分な注目が向けられたと感じるべきです。一部のアスリートは他のアスリートよりも多くの時間を必要としますが、理解の早い無駄な動きの少ないアスリートも指導を受けたり、スピードや負荷を高めるよう励まされたり、良好なパフォーマンスを褒めてもらう必要があります。注目を向けることは、彼らにとっても利益をもたらします。各アスリートに十分に注目を向ける上で助けになる有用な方法は、ウォームアップまたはスキルの練習中のすべての回数で、グループをトレーナーのリズムに合わせて動かすことです。グループが動作をするタイミングを制御することで、全員が同じ回数の繰り返しを確実に完了できます。また、トレーナーは個人とその特定の動作の局面を体系的かつ選択的に観察することもできます。

クラスのサイズはトレーナーが各アスリートと過ごす時間に影響しますが、クラスのサイズがトレーナーの能力を超えてはなりません。クラスが大規模になると、多くの場合、トレーナーの役割は集団をまとめる人、時間を計る人、およびチアリーダーに変化し、各人の動作の間違いに指示を与える時間はほとんどなくなってしまいます。新しいトレーナー（経験が2年未満のトレーナー）が10人以上の参加者のクラスに足を踏み入れた場合、成功することはまれです。CrossFitの創設者であるグレッグ・グラスマンは、「プロフェッショナルトレーニングのスケールリング」という記事で、長年の1対1のパーソナルトレーニングの後、2人のグループ、最終的に3人のグループなどが生まれてクラスは拡大が続けたが、最終的に個々の料金を払っている会員に「注目を向けることが減少したことに気づいた」と述べました。

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。トレーナーは各アスリートの弱点を評価したでしょうか？そのセッションで実際に動作が変わったでしょうか？いずれかの質問に対する答えが「いいえ」の場合、そのセッションはトレーナーにとっておそらく大きすぎるものでした。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。

#### 存在感と態度

前向きで魅力的な学習環境を作り上げし、アスリートへの共感を示し、親密な関係を築く能力。

「存在感と態度」とは、トレーナーが前向きな雰囲気を作り、各クライアントとの関係を築く能力を指します。効果的なトレーニングの他の5つの領域よりも主観的ですが、前向きな存在感と態度を開発することは同じくらい重要です。

効果的なトレーニングの基礎、続く

### クライアントを知る

効果的なトレーナーは、アスリート各自が異なる能力、不安、ニーズ、目標を持っていることを認識しており、それに応じて対応するための意識と対人スキルも備えています。トレーナーは、個人が指導や批評に対して異なる反応をすることを認め、経歴や能力に関係なく各個人にどのように関わり、やる気を起こさせるのが最善かを判断する責任を負います。

トレーナーは、それぞれのクライアントが各クラスに興味を抱いているかどうかを理解する必要があります。クライアントのニーズは、日々の生活や外的な生活の要求によって変わる可能性があるからです。トレーナーは、ほとんど常に、グループの大半で何が起きているかを知っているべきであり、これは動作方法だけにとどまりません。これには、外的な圧力やストレスのためにその日苦しんでいる人、エネルギーに満ち溢れている人、気分が良くない人やイライラしている人、ジムに慣れていない人などが含まれます。これらの要因はすべて、アスリートの通常の能力と比較したパフォーマンスの程度に影響します。効果的なトレーナーはこれらのことを理解しています。彼らは定期的にクライアントとやり取りし、彼らとの関係を築く努力をしているからです。

前向きな存在感と態度を備えたトレーナーの一般的な特徴は、クライアントの成功を本当に気にしていることです。これは、トレーナーの知識以上にクライアントにとって重要です。多くのクライアントは、トレーニングの技術的側面にほとんど関心がありません。彼らの関心は多くの場合、運動とは無関係な職業や趣味にあり、彼らがジムに来ているのは生活の質を向上させるためです。彼らにとって、ジムにおける成功のメカニズムは、結果と成功自体ほど重要ではありません。結果を得ることに加えて、クライアントは歓迎され、気遣われ、尊敬され、インスピレーションを与えられ、モチベーションが高められたかどうかを知ります。彼らは、トレーナーが最善の関心を心から払っているかどうかを感知できます。

### 本物であること

前向きな存在感と態度があるような「振り」をすることに意味はありません。それは奉仕に対する誠実な情熱から生まれるからです。それは、トレーナーの性格と対人スキルに基づいて、さまざまな形で表れます。トレーナーは、これを声大きい、面白い、陽気などの単一の特性と解釈すべきではありません。トレーナーに推奨されていることは、本物になることです。自分の限界を意識しつつ本物の気遣いを示し、自分がクライアントに与えられる影響を意識しているなら、どんなタイプの性格のトレーナーでも成功する余地があります。これは、トレーナーが今の自分自身より、さらに良い自分になることの動機付けになる可能性があります。トレーナーは、自覚している欠点を補うために個人的な目標を設定できます。たとえば、控え目な性格を自覚しているトレーナーは、各メンバーを歓迎して挨拶するために、クラスに早めに入るように努力できます。

特に新しいトレーナーはグループの前で恥ずかしく感じたり神経質になったりすることがあり、存在感と態度が消極的になってしまうことがあります。アイコンタクト、オープンなボディランゲージ、笑顔など、動作をいくらか変化させることは、トレーナーが全力で頑張る上で大いに役立ちます。トレーナーは、体調などについて簡単な質問をし、回答に耳を傾けてフォローアップすることができます。トレーナーはこれらの基本的な対人関係スキルを活用しつつ、よりリラックスしてクライアントと接したり、関わりを深めたりする努力をすることができます。

### 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。トレーナーは、自分で手本を示したり、または手本を示す別のアスリートを選んだりすることで、これを行えます。これには自分自身の動作方法を注意深く理解する必要があります。また、手本によって指導するという概念も含まれています。トレーナーはクライアントにするアドバイスに自分も従うことで、クライアントにやる気を起こさせる存在になります。

### 視覚資料を提供する

デモンストレーションは、トレーナーの指導を支援する強力な視覚的道具です。これは、必ずしもトレーナーが完全な動作を示す必要があるという意味ではなく、トレーナーはデモンストレーションを使用して自分の指導を強化することができるという

効果的なトレーニングの基礎、続く

ことです。これには、パフォーマンスポイントを示したり、可動域の基準を示したり、動作の修正の仕方をデモンストレーションすることが含まれます。

デモンストレーションの使用には、正しい動作に関するトレーナーの知識が反映されます。各トレーナーは、自分の動作を十分に理解して、それを指導の道具として使用する必要があります。このため、トレーナーはグループとその必要性に応じてデモンストレーションを調整する必要があります。教える場合と同様、デモンストレーションは、アスリートの必要性を満たすために、実際の状態と同様にし、微妙なものというより、より簡略化され、より明白なものであることが求められます。トレーナーの動作に限界がある場合は、デモンストレーションに他人を使用してもまったくかまいません。優れた動作/パターンを迅速に識別する能力を備えたトレーナーは、効果的な代わりにの人物を見つけるのに困難を覚えることはありません。

#### 信頼性をデモンストレーションする

デモンストレーションは、トレーナー自らが推奨されているプログラムに属し、クライアントに期待されるのと同じ基準と価値を保持していることを他者に示すかどうか、ということでもあります。デモンストレーションは、トレーナーの信頼性についてより多くを物語ります。手本で示すことは、トレーナーのジムで作り出される文化に大きな影響を与えます。トレーナーは次のように自問できます。どうやってクライアントにテクニックを意識させるにはどうすればよいですか？彼らがもっと頑張れるよう励ますには？ワークアウト基準を順守されるには？互いを尊重して接するには？トレーナー自身の態度と行動を調べることで、多くの答えが得られます。トレーナーは、テクニックの改善に取り組み、高い運動強度を利用し、同じプログラムに従い、可動域の基準に従い、回数を正しくカウントし、他の人をサポートして励ます必要があります。

これは、トレーナーが食事方法、ワークアウトプログラム、競技シナリオなどの自身の直接の経験を活用して、クライアントの質問に答え、目標を達成できるよう支援することを意味します。洞察とアドバイスは、経験に基づいている場合に最も効果を発揮します。直接の経験を活用することで、トレーナーは他の人のモチベーションの源にもなります。

トレーナーはリーダーシップの地位にあり、手本による指導はコミュニティのあらゆる部分に影響を及ぼします。トレーナーは、すべてのメンバーが模倣したいお手本または基準になります。

#### 結論

教えること、視ること、修正すること、グループマネジメント、存在感と態度、およびデモンストレーションは、トレーナーが自らまたは共に働くトレーナーを評価および育成する際に使用できる6つの領域です。効果的なトレーナーは各領域で能力を発揮する必要があり、トレーナーの効果性はそれぞれの能力によって制限されます。プロのトレーナーは、自身のキャリア全体にわたって各領域での能力の育成を続けます。このようにして、指導におけるバーチュオシティを追求しているのです。「誰にでもできることを誰にもできないくらい巧みに行うこと」とは、動作だけに適用されるわけではありません。どのような特定のスキルにも適用できます。CrossFitトレーナーは、自らの技術のあらゆる面で卓越性を追求し、自分に健康を託した人により良いサービスを提供することを常に目指します。

## 練習セッション

コースの約半分は、小グループで実際にコーチングドリルに取り組むことに費やされます。各セッションの形式と焦点はわずかに異なりますが、主な目標は、参加者に自分自身を評価する道具、およびどこでどのように改善するかを決定する方法を提供することです。

各練習では、参加者自身が考えを整理し、彼らのトレーニングを厳密に評価するのを助けるための質問が投げかけられます。インストラクターからのフィードバックは、参加者がこれらの質問に答えるのに役立つはずですが、インストラクターがリストに挙げた全領域の包括的評価を提供することを意図していません。参加者は各練習後に、コーチングを自己評価するためにある程度の時間をとるべきです。

インストラクターのフィードバックは、参加者のコーチングを現在制限している主な要因に加え、参加者のコーチングで最も強みとなる側面にも焦点を当てられます。参加者は、インストラクターからのフィードバック、および他の参加者への、または他の参加者からの有益なフィードバックを書き留めることが勧められています。

## 実践演習1—動作の間違いを教えることと視ること

- このセッションの目標は、他のコーチングする上での要求（グループ管理など）に干渉されることなく、教えることと視ることの基本スキルを練習することです。
- これらのドリルは、他人をトレーニングするためのコーチングテクニックを強化することを目的としていますが、そのみではコーチングの効果が上がらないことを理解しなければなりません。ドリルを通して優れた能力を得ることができたなら、そのスキルを総合的なコーチング手法に統合することを目指してください。

### ティーチング計画のサンプル

動作	エアスクワット
パフォーマンスポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>脊柱の中立状態を維持する</li> <li>踵に体重をかけ続ける</li> <li>水平状態より下がる深さ</li> <li>正しい動作軌道（例：腰が後方に引かれ下がる）</li> <li>膝が足の方向に沿って動く</li> </ul>
開始姿勢	<ul style="list-style-type: none"> <li>スタンス</li> <li>身体ポジション</li> </ul>
開始姿勢の計画	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>スタンス</b>：「踵を肩の下に置き、つま先を少し外に向けます。」（デモ）</li> <li><b>身体ポジション</b>：「私が「セット」と言ったら、パンチに身構える時のようにお腹に力を入れます。」（デモ）</li> </ul>
動作とPOPプラン	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>動作</b>：「私が「下に」と言ったら、股関節の折り目が膝より下になるまで、お尻を後ろに押し下げます。」（動作指示は、動作軌道とパフォーマンスの深さポイントが含まれる。）（デモ）</li> <li><b>脊柱の中立状態</b>：「スクワット全体を通して胸を上げた状態を維持し、お腹に力を入れます。」（デモ）</li> <li><b>踵に体重をかける</b>：「踵に体重をかけ続けます。」（デモ）</li> <li><b>膝がつま先の方向に沿って動く</b>：「スクワット全体を通して、膝を互いに離し、足の甲の上方に置きます。」</li> </ul>

実践演習1—動作の間違いを教えることと視ること、続く

自己評価

教える能力:	要改善	満足
情報は明確かつ正確で、関連性がありましたか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
使用した段階練習は効果的でしたか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
一番苦労したのはどの動作でしたか?		
成功を最も妨げる要因は何でしたか?		
視る能力:	要改善	満足
静的間違い (開始姿勢、終了時など)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
動的間違い (股関節の伸展、前傾など)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
どの静的間違いを識別できませんでしたか?		
どの動的間違いを識別できませんでしたか?		
どの動作のときに間違いを最も多く見逃したと感じましたか?		

## 実用的動作のための一般的な動作の特徴

### 導入部

レベル1コースの9つの基本動作からスナッチ、キッピングプルアップ、ハンドスタンドプッシュアップなどの動作まで、すべての基本動作には一般的な動作の特徴があります。これらの動作の特徴により、アスリートが静的（開始、キャッチ、または終了位置）か動的（静的位置間を移動する）かに関係なく、類似した位置と動作パターンが大まかに分類されます。

これらの特徴には以下が含まれます。

- ミッドラインの安定性
- 体幹部から末端部の動作
- 前額面のバランス
- ポステリアチェーンの動員
- 正しい股関節機能
- アクティブショルダー
- 関節に関する全可動域
- 効果的なスタンスやグリップ

これらの特徴およびそれを適用する背景を理解することで、トレーナーは動作を評価するための一般的な原則を得ることができます。これらのカテゴリにうまく収まらない位置や動作パターン、およびすべての特徴を示さない動作もあります。このリストはすべてを網羅するものではありません。これは、コーチングスキルセットの育成を助けるために使用できる分類の道具にすぎません。

これらの特徴は、アスリートが動作を正しく行う場合（つまり、パフォーマンスポイントに順守する場合）に示されます。これら動作の特徴により、パフォーマンスを向上させる可能性を高め、怪我のリスクを最小限に抑えることができます。正しい動作方法は、動作と筋肉のアライメントが最も整ったポジションを使用し、安全性、有効性、効率性を同時に実現することにより、パフォーマンスとリスク管理を支援します。

### ミッドラインの安定性

「ミッドライン」は左右対称の平面のことですが、CrossFitでは、実用的動作中の脊柱（頭の付け根から股関節上部）と骨盤の関係を具体的に示すために使用されます。ミッドラインは、脊柱と骨盤が中立的な解剖学的関係にあるとき、脊椎を3等分し、骨盤を2等分します。安定性とは、何かが安定している、つまり「静的」になっていることを意味します。ミッドラインの安定性とは、この脊柱の中立状態の姿勢からの動きを防ぐアスリートの能力を指し、体幹部の筋力と同義です。ミッドラインの安定性は、動的および/または負荷がかかっているときに、アスリートが脊柱から骨盤までの自然なS字カーブを維持できるかどうかを決定します。一部のリフティングでは、腰椎と胸部の両方で中立を超えた伸展を伴うミッドライン姿勢を維持することが重要です。とにかく、この姿勢は動作中ずっと維持されます。

脊柱の安定性は、主に腹部（「腹筋」）、内部と外部の斜紋筋（「斜筋」）、および脊柱の起立筋（「脊柱起立筋群」または単に「起立筋」）を動員することで達成されます。腹筋を使うと、脊柱起立筋群と斜筋を動員しやすくなります。これらは椎骨の周囲に筋肉組織のベルトを作り出します。

実用的動作のための一般的な動作の特徴、続く

### 剛性を備えた統合構造としての胸部

この中立的な静的位置は、胸部を1つの剛性のある統合構造として動かすことで、付属肢と持ち上げる物体間の力の伝達が可能になるため、パフォーマンスが最大化されます。たとえば、プッシュジャークでは、脚と股関節が胸部を介してウェイトに上向きの力を加えます。ミッドラインが柔らかいと、バーに最善の力を伝達できません。

脊柱の中立状態を維持する場合、椎骨の向きにより、力が良好に分散され、負傷のリスクが軽減します。可能であれば、力の分散に最善の筋肉と骨格アライメントのために、(スクワットなどで) 垂直方向のミッドラインを持つことが理想的です。デッドリフトのように胸部が垂直方向から移動すると、脊柱の中立状態を維持するための筋肉組織への要求が高まります。ただし、ミッドラインが安定している場合、胸部が前方へ移動しても、怪我のリスクが高まることはありません。脊柱が受けるせん断力が増加するのは、ミッドラインの安定性が失われたときです。人間の脊柱は、せん断(圧縮に対して) 力にさらされると、損傷を受けやすくなります。結果として生じるせん断力は、筋肉と靭帯がこの姿勢を失ったことに抵抗する一方で、1つの椎骨を別の椎骨より前に押し出そうとします。筋肉と靭帯の強度が十分でない場合、脊柱が損傷する可能性があります。

### 中立からの逸脱

中立からの逸脱は、屈曲(中立から前方に曲がる) または伸展(中立から後方に曲がる) で発生することがあります。脊柱を曲げることは腹部の自然な機能であるため、脊柱の屈曲自体は必ずしも問題ではなく(ベッドから出るなど)、レバーアーム(ジムナスティックホールドなど) を減らすのに効果をもたらすこともあることを思いに留めてください。同様に、起立筋は脊柱を伸展します。中立を超えて伸展することが本質的に危険なわけではありませんが、逸脱の程度と身体への負荷によっては危険になります。

以下に、脊柱のポジショニングの階層を負傷のリスクが高い順に示します。

- 最も安全: 中立位置でのミッドラインの安定性。
- より危険: 静的姿勢での中立状態でない脊柱。中立姿勢でのミッドラインの安定性ほど理想的ではありませんが、静的姿勢(屈曲または伸展) は個々の脊柱分節の動きを妨げます。ここでは、一つの椎骨が挙上の力の大部分を負担することはありません。
- 最も危険: 特に中立姿勢から開始して大幅な脊柱屈曲に移行する際の、脊柱の中立状態の喪失。個々の脊柱分節に動きがあり、1つまたはいくつか椎骨が挙上の力の大部分を負担するため、これは最も怪我をしやすい状態です。

ミッドラインの安定性を失うことによる最も一般的な損傷は、腰椎(L1~L5) が負荷を受けて曲がり、腰背部の通常の伸展状態が屈曲状態に変わるときに発生します。一般的に、脊柱の屈曲は、股関節の屈曲が増加した場合、またはデッドリフトの場合のように、ミッドラインが身体の前側の負荷に抵抗している場合に見られます。

アスリートは、脊柱の過伸展や超過伸展により、中立から逸脱することもあります。これは、中立から大きく後方に曲がり有害な可動域に入ることを意味します。脊柱の自然なS字カーブと脊柱が過度に伸展することには違いがあります。アスリートを過伸展の姿勢にしても、脊柱の中立状態の利点は高まるわけではなく、怪我の危険にさらす可能性があります。

超過伸展は、過屈曲(すなわち、椎間板ヘルニアまたは椎間関節の損傷) と同じ傷害をもたらす可能性があります。一般に、超過伸展はより柔軟性の高いアスリートで発生するか、場合によってはよりレベルの高いアスリートで発生します。過伸展または超過伸展は、腹部の関与の欠如を示すことが多く、通常、腹筋を引き締めるようにアスリートに指示を与えることで対処できます。これは、アスリートが頭上へのリフティング動作をする時に最もよく見られます。

実用的動作のための一般的な動作の特徴、続く

### 体幹部から末端部の動作

体幹から末端部への動作は、大きな力を生成する体幹（腹部および脊柱起立筋群）および股関節の低速筋から始まり、小さな力を生成する末端部の高速筋（上腕二頭筋、ふくらはぎ、手首屈筋など）で終わる一連の筋肉収縮です。体幹部から末端部への動作は、力を効果的に伝達するためにミッドラインの安定性を確立することから始まります。つまり、基礎を固め、そこから力を放出します。この筋肉パターンは、アスリートに体のある領域から別の領域に力を流動的に伝達することを教えます。体幹部から末端部への動作は、最大の筋肉組織に最初に力を発生させて最大の力を発生させるため、パフォーマンスが最大化します。この順序により効率性が高まり、最大限の仕事を実行することができます。

体幹部から末端部への動作は、このパターンに反する動作よりもリスクが低くなります。これは、最大の筋肉に最大の力を生成する務めが課されるためです。より小さな筋肉群および関連する腱および靭帯は、より大きな筋肉向けに設計された負荷にさらされると、裂傷などの損傷を受けやすくなります。

体幹部から末端部への動作は、腕から脚への動作だけでなく、至る所に見られるため、どこにでも間違いが現れる可能性があります。ショルダープレスやデッドリフトでさえ、安定したミッドラインがないと、体幹部から末端部への動作を効果的に実行できないかもしれません。動的な間違いの場合、体幹部から末端部への筋肉の波状伝達原則への違反は、タイミングが正しくなく、股関節と脚が伸展する前に腕が動く（つまり、早い段階で引いたり押したり）時に発生します。

### 前額面のバランス

アスリートは、前額面で前半分と後半分に分けられます。これはバランスが取れている平面のことで、足の中心でアスリートを二分します。アスリートの動作（つまり動作軌道）と、その前額面に対して相対的に動いている物体を参照することで、多くの場合アスリートの効率性を判断できます。

アスリートと/または物体が前額面前方へ大幅に逸脱している場合、特に負荷が増加したときに、タスクの正常な完了が妨げられます。これらの逸脱は、他のパフォーマンスポイント（脊柱の中立状態、踵に体重をかける）を損なう可能性もあります。一般的に、物体を（前額面に沿って）直線的に移動すると、物体が2点間の最短距離をたどるので、効率が向上してパフォーマンスが向上します。ただし、アスリートは物体に順応して動作を行うため、直線的な動作になる場合とならない場合があります。たとえば、スクワットなどの動作では、膝が曲がって腰が後ろに引き下げたときに効果的な動作軌道が作られます。このようにして、アスリートは踵に体重をかけることができ、スクワットが実行されると、バーは最短線に沿って移動します。この動作は、膝が過度に前方に移動した場合に膝蓋骨に過剰な力が加わる（つまり、踵が上がる）の減らすのにも役立ちます。

前額面のバランスは、手から床までの線に沿って面が形成されるキッピングブルアップでも見られます。重心がこの平面を中心に振り子運動をするとき、最も効率的なスイングのタイミングを維持することができ、アスリートは最も効率的な動作ができます。キッピングブルアップでは、重心が前額面から大きく外れると、アスリートはタイミングを失い、スイングをリセットする必要があります。

前額面に関するバランスが欠如すると、他の動作の間違いが起きる可能性が高まるため、怪我のリスクが高くなる可能性があります。たとえば、フロントスクワットで胸が落ち、バーが前額面の前方にずれると、脊柱が曲がることもあります。しかし、前額面のバランスの違反自体はそれほど危険ではありません。

実用的動作のための一般的な動作の特徴、続く

### ポステリアチェーンの動員

ポステリアチェーンには、ハムストリング（大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋）、臀部の筋肉（「臀筋」）、および脊柱起立筋群を含む、体のポステリア（背中）の筋肉、腱、および靭帯のグループが含まれます。「動員」とは、この筋肉組織が動作に寄与することを意味します。ポステリアチェーンの動員は、アンテリアチェーンを除外しようとしてポステリアチェーンを使用することではありません。理想的には、足の母指球と踵の間の圧力と、前額面の動作軌道のバランスが取れている必要があります。ポステリアチェーンの動員により、アスリートは足に対する最善の膝のアライメントを維持することもできます。

体の裏側にこの大きな筋肉組織を含めると、パワーの生成量が増加するため、パフォーマンスが最大化され、結果として完了までのスピードが速くなり、挙上負荷を増やすことができます。踵をしっかりと床につけ続けることで、荷重が前額面に近づき、アスリートがバランスを保ち、荷重を前にではなく上に持ち上げるのに役立ちます。これにより効率が向上します。脊柱起立筋群の動員は、ミッドラインの安定を維持し、力を伝達するための最も強固な基礎を提供するためにも必要不可欠です。

最後に、ポステリアチェーンの動員は、膝をつま先と一直線に保つのに役立ちます。それにより、上肢と下肢の間でのこの原理上の最良の動作方法が達成されます。ポステリアチェーンの動員では、負荷を移動するためにより大きな筋肉組織が動員され、スクワット動作の全可動域に十分なスペースが作られます。膝が内側に倒れると、圧力の中心が前方に移動します（膝が曲がる角度を考慮）。このポジションは、多くの場合、股関節の外旋筋が未発達である結果です。

ポステリアチェーンを動員すると、ミッドラインの安定性と前額面のバランスが促進され、安全性に貢献します。また、膝をつま先と一直線に保つことにより、膝関節での横方向および回転力が減少します。これらの力は、膝などの蝶番関節では問題があります。正しくない動作方法が長期間にわたって続く場合、関連する腱、靭帯、軟骨、半月板が損傷する可能性があります。1回の繰り返しが関節に重大な損傷が生じる可能性は低くなりますが、時間の経過とともに何千回も繰り返すと、膝の構造的完全性が損なわれる可能性があります。

### 足にかかる圧力

ポステリアチェーンの動員が不足すると、アスリート（や物体）が前額面の前方に過度に移動します。トレーナーは、すべての動作、特に膝や股関節の屈曲で足にかかる圧力の中心を観察することでこれを確認できます。これは、踵が床から離れることに関連して起きる場合とそうでない場合があります。圧力の中心が前方に移動する間、踵は床にとどまることができます。

これはまた、特に急激に股関節を伸展させるの際に、つま先への早すぎる体重移動を示している可能性があり、その結果、股関節が上ではなく前方に伸展してしまいます。アスリートが挙上中に前方にジャンプしてしまう場合、つま先への早すぎる体重移動の兆候である可能性があります。「トリプルエクステンション」とは、膝や股関節の伸展に伴う強制的なカーブレイズではありません。それは、股関節、膝関節、および足関節の激しい伸展のため、その後に踵が床から離れることで達成されます。エリートリフター分析では、セカンドプル中にリフターが床と接触している時間が長いほど、バーの加速度が大きくなることが示されています。床と接触する面積が大きいほど、より大きな力を伝達できます。

実用的動作のための一般的な動作の特徴、続く

### 膝の位置

膝の位置については、膝が足と一直線に並ばなくなる移動方向は2つありますが（横または内側）、通常は、膝が内側（内側）に倒れるという間違いが見られます。一般に、膝の位置のずれは、運動時の股関節と膝の屈曲が増加したり、スタンスを広げたりした場合に大きくなります。あらゆる動作で膝の位置が悪いアスリートは、膝が曲がるたびにある程度の誤りを犯すことがよくあります。たとえば、スクワットで膝がくずれるアスリートは、ランニング、ボックスジャンプ、プッシュプレスなどでも膝があまり目立たない程度にくずれる可能性があります。

### 正しい股関節機能

正しい股関節機能とは、動作への貢献を最大限にするために股関節を屈曲および伸展するアスリートの能力を指します。ハムストリングスと殿筋は強力な股関節屈曲筋です。エリートアスリートの能力には、強力で完全な股関節の伸展が必要不可欠です。

1. 物体に最も大きな力を加え、
2. 物体を最も高く上げ、アスリートが物体を調節またはキャッチするための時間を最大限確保できるからです。

股関節の伸展が遅いまたは不完全な場合でも、大きな安全性の問題はありません。

股関節機能の低下は通常、次の3つの方法のいずれかに表れます。

1. ミューティッドヒップ
2. 股関節伸展の欠如、および/または
3. 股関節伸展の遅さ

ミューティッドヒップは決して閉じたり屈曲したりしません（したがって、「永続的に」開いている股関節のことです）。股関節が閉じない場合、動作は主に大腿四頭筋によって行われます。大腿四頭筋は、ハムストリングスと臀筋の助けなしに膝を伸ばします。股関節の伸展が欠如しているとハムストリングスと臀筋のパワーを完全に発揮することができません。このためは、効果的な加速を加えることができず、バーや物体を大幅に高く上げることはできません。完全な股関節の伸展からのわずかなずれでも、動力伝達が低下します。股関節の伸展のスピードは、特に物体をその開始点をはるかに超えて持ち上げる必要がある場合（ラックから頭上など）、持ち上げる物体の加速に重要な役割を果たします。あらゆる場面において、股関節の筋肉組織のパワーは最適に表現されません。

### アクティブショルダー

アクティブショルダーは、負荷に対抗して動作を行う時に最も安定した肩の位置を提供します。これは、アクティブショルダーは、オーバーヘッドリフト以外にも、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などのデッドリフトシリーズにも存在することを意味します。アクティブショルダーは、9つの基本的な動作以外でも、キッピングブルアップ、リングディップ、ハンドスタンドプッシュアップ、ロウイング、スナッチなどの中にも見つけることができます。

アクティブショルダーには肩甲骨の位置と安定性が関係しており、運動に応じてアスリートによる異なる動作が必要です。運動のたびに、アスリートは負荷に屈することなく、肩を比較的中立で自然な位置に維持しようとします。同時に、アスリートは、肩の解剖学的構造の間に十分なスペースを作り、それらが衝突することなく自由に動けるようにします。通常、これは、アスリートが負荷と反対の方向に力を加えてアクティブショルダーを実現することを意味します。たとえば、オーバーヘッドスクワットでは、アスリートはバーベルを押し上げます。腕立て伏せでは、アスリートは床に押し下げます。ロウイングでは、アスリートは後ろに引き、肩が丸くなるのを防ぎます。負荷と反対方向に押し込むことでアクティブショルダーが達成されない場合もあります（ベンチプレスなど）。肩甲骨の内転させる、挙上させるなどのどのような場合でも、不自然な姿勢になる、最終可動域まで

実用的動作のための一般的な動作の特徴、続く

それを行うことはありません。たとえば、デッドリフトでの肩甲骨の内転は、完全なものではありません。完全な内転では、ミッドラインの安定性が失われたり、実際の負荷をともなった状況では不可能な位置になったりする可能性があります。

アクティブショルダーは、最善の骨格アラインメントを作成します。これにより、胸部の大半の筋肉組織（僧帽筋など）が肩の安定を助け、力を最大限高められます。アクティブショルダーはまた、肩峰突起を上腕骨の邪魔にならないようにして、上腕二頭筋の腱と回旋筋腱板の筋肉との衝突を減らします。グリップが狭くなると、衝突の可能性が高まります。たとえば、オーバーヘッドスクワットでは、グリップを広くすると、隙間空間を作るための肩甲骨の挙上高が減ります。

アスリートがアクティブショルダーを失った場合、肩の動作の方向（前方、下など）は動作に依存します。コーチは、力がどこから加えられているかを観察し、肩がその同じ方向に動いているかどうかを判断する必要があります（イールディングなど）。

### 関節の全可動域

関節の全可動域は、動作の自然な解剖学的開始位置と終了位置を表します。可動域が広いと、より多くの筋肉組織を使用することができ（スクワットで完全な深さに達する、アクティブショルダーを使用する）、場合によっては動作方法の優位性が向上します（フロントラックポジションで胴体にバーを置く）。関節の安全性は、人生において必要な可動域を維持しながら、任意の1つの関節または一連の関節全体に力を最適に分散することにより最大化されます。さらに、関与する筋肉組織と関節を増やすことで、アスリートは複合動作とスポーツで広く見られる神経筋連動性を発達させることができます。

その一方で関節の自然な解剖学的機能を超えて過伸展または人工的により広い可動域を作り出そうとすることは、関節の健康に有害です。より多いことが、常により良いとは限りません。

実用的動作で全可動域をトレーニングすることで、考えられるあらゆるタスクに個人を最もよく備えさせることができます。生活の中では必ずしも全可動域での動作を必要とするわけではありませんが、自然な最終可動域の限界までトレーニングすることで、関節の全可動域を動かす必要がある場合の不備を防ぎます。全可動域の動作を使用することで、関節の健康、柔軟性、および筋力が維持され、高齢期における怪我や老衰の可能性が減少します。最初に修正する必要がある差し迫った安全性の問題がない場合、トレーナーは他の何よりも全可動域の維持に注意を向ける必要があります（負荷の追加、スピードの増加など）。

### 効果的なスタンスやグリップ

これは、動作中に採用される足と手の位置を指します。最善のスタンスとグリップは、タスクの達成および動作のすべてのパフォーマンスポイントを発揮する能力を高めます。

CrossFitには2つの一般的なスタンスがあります。デッドリフト、プレス、およびオリンピックウェイトリフティングでは、より狭いスタンス（腰幅）が使用されます。腰幅のスタンスは、踵/床からの力をより直接的に動かされる物体へと伝達することを促進します。スクワット運動では、より広いスタンス（肩幅）を使用することで深さとポステリアチェーンの貢献度を高めることができます。（腰幅に比べて）スタンスが広いと、力の伝達効率がいくらか失われる可能性があります。機能と可動域が高まります。異なるスタンスを取ることで、異なる加重動作方法が可能になります。たとえば、スモウデッドリフトでは、より広いスタンスが採用されています。これにより、胸部がより直立したままになり、挙上中に脚と股関節が背中をより容易に支援できるようになります。

実用的動作のための一般的な動作の特徴、続く

グリップは通常、物体または他のパフォーマンスポイントを妨げないように、肩または股関節の外側にありますが、動作の必要に応じて幅を広げることができます。たとえば、デッドリフトのグリップは脚に干渉しないように十分に広くする必要がありますが、スナッチでは、バーの移動距離全体を減らすためにかなり広くする必要があります。

変わった物体を使用する実際の適用の多くでは、より広いスタンスまたはより狭いグリップを使用できます。アスリートは、物体を保持するために使用するスタンスやグリップに関係なく、他のパフォーマンスポイントを適用する方法を学ぶことが重要です。これは、より使いやすいスタンスとグリップが常に可能であるとは限らないジムの外の状況に合わせてアスリートを準備する場合に特に当てはまります。

他のパフォーマンスポイントが悪影響を受ける場合を除いて、効果的なスタンスまたはグリップの欠如による大きな安全上の懸念はありません。スタンスとグリップの調整の有用性は、動作における他のすべてのパフォーマンスポイントへの影響に基づいて評価する必要があります。

### 安全性とパフォーマンスの評価

運動におけるアスリートの位置を単に観察するだけでは、安全上のリスクとパフォーマンス上の利点を評価するのに十分な情報は得られません。両方とも、個人に関する以下の観点から評価します。

1. 運動能力
2. かかっている負荷
3. 位置・姿勢
4. 実行スピード。

トレーナーは、このような多くの情報がなければ、悪いポジションを特定できません。アスリートが正しいポジションからさらにずれるたり、負荷がアスリートの最大値に対して増すにつれて、パフォーマンスの低下と負傷の増加が起こりやすくなります。たとえば、背中を丸めて食料品の袋を拾い上げることはよくあることで、多くのCrossFitアスリートにとって安全上のリスクはほとんどありません。それに関わらず、この同じポジションは、初心者が135 lb.を、上級アスリートが500 lb.をデッドリフトするときにはより大きな問題になります。

毎日のトレーニングでは、アスリートは正しいポジションを使用して運動し、筋力と意識を養うことが推奨されます。正しい動作方法を使用すると、パワーを発展させる可能性が高まり、長期的に怪我のリスクが減少します。使用している負荷に関係なく、最適なポジションでトレーニングすることは、負荷と運動強度の高いシナリオに向けてアスリートをよりよく準備するための既定の正しい駆動パターンを生み出します。

安全性、有効性、効率性の利点があるため、CrossFitトレーナーは適切な動作方法を毎日重視しています。より良い動作に向けて取り組むことは、初心者だけでなく、アスリートが進歩する上でも間違いなく重要になります。負荷とスピードが増加するにつれて、間違いの余地が減少します。上位の競技者たちは、秒刻みのより良い結果を生み出すことができる効率性に依存しています。トレーナーは、優れた動作方法以外の何ものにも満足することはできません。たとえば、不完全なスクワットは姿勢としては安全かもしれませんが、アスリートが胸を上げることを学べる場合、胸の上げ方次第で、クリーンまたはスナッチなどで持ち上げることができる負荷を増やすことができます。トレーナーは、現在の能力を超えてより良いアスリートを育成するために、自分自身に挑戦しなければなりません。

実用的動作のための一般的な動作の特徴、続く

### 結論

これらの特徴は、アスリートの安全性とパフォーマンスの両方を最大化するために、トレーナーがすべての動作を評価できるテンプレートとなります。アスリートの動作の間違いが重大であるかどうかに関係なく、間違いを認識して修正する能力はトレーナーにとって不可欠です。

これらの特徴を理解することは、他の動作コーチング手法を評価する上でのテンプレートとなります。これらの特徴は、コーチがある手法を指導に含める前に批判的に考えるのにも役立ちます。より安全またはより効果的な動作を作り出す明確で実証することができる成果がない場合、それは通常、不必要な注意散漫の原因です。

たとえば、コーチがスナッチまたはクリーンの新しい開始姿勢を検討するとします。アスリートがファーストプルの前の開始姿勢で一旦停止することなく動作を開始するダイナミックスタートを使用したいと考えています。アスリートが静的開始に共通の特徴（ミッドラインの安定性、ポステリアチェーンの動員、前額面のバランス）を達成でき、ダイナミックスタート（持ち上げる荷重の増加）による明確なパフォーマンスの向上がない場合、それは挙上の動作方法に追加する必要のない複雑さの積み重ねになります。パフォーマンスが明らかに向上する場合、または怪我のリスクが減少する場合は、動作方法を変更すべきです。

---

## 実践演習2 - 動作の間違いを視ることと修正すること

これは、実践演習1で育成したスキルに基づいています。

最初に、間違いを識別する基本スキルを練習します。また、優先順位付け、一人の特定のアスリートの動作間違いの評価、および小グループ全体に注意を維持しながらの指導に関連するスキルセットについて扱います。

さらに、この演習では、3つの異なる指示方法（言語、視覚、および触覚による指示）について話し合っ練習し、指示を与えた後に実際に改善がなされるかどうかを確認する練習をします。

ドリルは、単体で用いられるコーチングスタイルとしては効果的ではありません。目標は、ここで育成したスキルを一つの完全なコーチング方法に統合することです。

実践演習2 - 動作の間違いを視ることと修正すること、続く

自己評価

識別する能力:	要改善	満足
静的な間違い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
動的な間違い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
能力:	要改善	満足
間違いの優先順位付け	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
改善を認める	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
どの静的間違いを識別できませんでしたか？		
どの動的間違いを識別できませんでしたか？		
どの動作を直すのが最も難しいと感じましたか？		
どの指示を与える方法が最も難しいと感じましたか（言語、視覚、触覚）？		
あなたが学んだ指示のうち、最も効果的だったのはどれですか？		
このセッションであなたが学べた主なポイントは何ですか？改善するために何ができますか？		

## 重い日 (ヘビーデー)

新しいCrossFitのアスリートやトレーナーは、重い日を完全に避けたり、実行を間違えたりする傾向があります。ただし、CrossFitはストレングス&コンディショニングプログラムです。CrossFitの特徴は、様々な運動域の動作で組み合わせられたワークアウトのプログラミング(「met-cons」)にあるという人もいますが、これは狭い見方です。ストレングストレーニングに専念する日々は、CrossFitに必要不可欠であり、CrossFitの常に変化するワークアウトの処方に欠かすことはできません。

最高レベルでの筋力とパワーを築くには、重い日が必要です。パワー出力は時間とともに低下します。つまり、非常に短い時間領域でのアスリートの仕事遂行能力で、カーブ全体の理論上の限界が決まります(図1)。短い時間域での高レベルパワーと他の時間域で少しのパワー(パワーリフターなど)を持つことは可能ですが、短い時間域の低レベルパワーと長い時間域での高レベルパワーを同時に持つことは不可能です。したがって、重い日は一般的な基礎的身体準備度を高めるプログラムに不可欠であり、少なくとも週に1回または2サイクルに1回(3オン、1オフのサイクル)実施する必要があります。

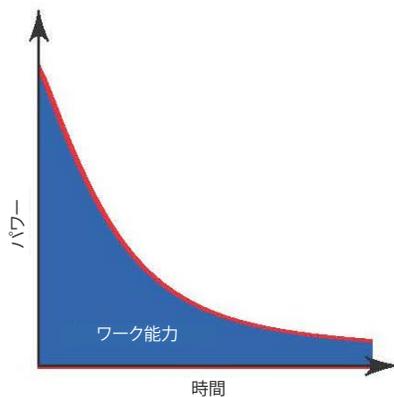


図1. 一般的な仕事遂行能力曲線。

アスリートが筋力強化を推進するのは、重い日だけではありません。メタボリックコンディショニングワークアウト内でも、そのタスクとアスリートの能力によっては数多くの運動で筋力が高まる可能性があります。初心者向けの腕立て伏せは、ベンチプレスと同様の押す筋力を鍛え、新しいCrossFitアスリートが試みる95ポンドのスラスターは、スクワットの筋力を鍛えます。アスリートの筋力が上がると、腕立て伏せと95ポンドのスラスターはスタミナなどの他の改善にも好ましい効果があり、最高レベルのパワーをさらに高めるにはより大きな負荷が必要になります。

重い日は、ウェイトリフティングやプルアップ、変わった物体(サンドバッグ、アクセルバーなど)を持ち上げるなど、大半のウェイトリフティングまたはジムナスティックの動作で実施することができます。ただし、多くの場合、バーベルの使いやすさと使える負荷の範囲を他の器具が満たすことができないため、バーベルが用いられます。重い日では、基本的なバーベル動作のバリエーションすべて(たとえば、ハング、パワー、デフィシット、ピン/バンパーからのプル)が含まれる場合もあります。

重い日(ヘビーデイ)、続く

### 回数スキーム

重い日のワークアウトは、ほとんどの場合1~5レップの範囲内の小さなセットで構成され、レップ数の合計は約7~25レップです。レップ数がこの範囲を大幅に超えると、望ましい反応が得られません。レップ数が少なすぎる場合(たとえば、最大負荷に近いものを1レップ)、負荷のかかった筋肉に新しい改善を促すほどのストレスは与えられません。逆に、繰り返しが多すぎると(たとえば、最大負荷に近いものを30レップ以上)、過度のストレスが生じ、アスリートが妥当な時間内に回復できなくなります。通常、ワーキングセットは1回最大負荷の80~85%以上となり、この負荷に到達するために行われるウォームアップセットは、合計ワーキングレップにはカウントされません。これは正確なパーセンテージではありませんが、ワーキングセットは集中的な努力を必要とするほど十分に重いはずで、このワーキングセットは、顕著な心肺反応も引き起こしません。

レップスキームは異なる場合があります。一般的なガイドラインとして、セット内またはセッション全体でのレップ数が多いほど、負荷は低くなります。これは、筋肉のスタミナやテクニクをよりよく発達させる傾向があります。レップ数が少ないほど、負荷が大きくなります。これにより、最高筋力が向上する傾向があります。両方のアプローチを使用する必要があります。レップパターンには、7x1、5x3、5x5(セットxレップ数)などの標準スキーム、1-2-3-2-1のピラミッド型パターン(セットごとのレップ数)や5-4-3-2-1(セットごとのレップ数)などの降順/昇順スキーム、決まった設定なし(最大プッシュプレスまで上げるなど)、その他にオンザミットトレーニング(毎分1、2、または3レップ、毎分ごとに10分間)が含まれます。失敗したセットはワーキングセットとしてカウントされます。ただし、セッションの目標は、リフトの大部分を完了することです。

重い日はすべての人 - 若者、年配者、フィットネスレベルの高い人、および低い人 - のためのものです。トレーナーは相対運動強度の概念を使用して、各アスリートにとっての比較的重い負荷を持ち上げさせます。初心者も参加すべきですが、トレーナーは新しいアスリートの負荷をより慎重に上げていく必要があります。トレーナーは、適切な動作方法を教え込みながら、初心者の(各セット内で、またはセットの総数を増やすことで)レップ数を増やして、妥当な範囲で挑戦となるワーキングウェイトに非常にゆっくりと上げていくことができます。比較的新しいアスリートは、しばしば重いものを持ち上げるたびに個人記録を打ち立てます。リフターの経験が増えるにつれて、セッションで新たな個人記録が出なくなることがあります。重い物をリフティングすることからの利益を得るために、必ずしも個人記録を設定する必要はありません。

### リスクを最小限に抑える

負荷がかかるとリスクが増加するため、トレーナーがストレングストレーニングセッションを指導する際に管理する必要がある安全上の懸念事項がいくつかあります。重い日のクラスは、アスリートに最大限の負荷をかけるための徹底的なウォームアップから始まります(たとえば、体幹部体温を上げて可動域を改善する)。また、トレーナーは、動作のウォームアップセット全体で動作方法を修正および改善する機会を提供し、リスクを最小限に抑えます。通常、ウォームアップセットを完了するための最良の方法を見つけることは、アスリートが重い物を持ち上げる経験を積むにつれて直感的な過程になります。ただし、最初の数年間、ほとんどのアスリートは、ウォームアップセットでの指示を引き続き必要とします。ウォームアップセットの一般的な実施方法は、少なくとも3~5セットのウォームアップセットをすることです。セットは、より軽く/より多いレップカウントで始まり、より重く/より少ないレップカウントへと移行します。ウォームアップセットでの休憩時間は、ワーキングセットの休憩時間ほど長くする必要はありません。ウォーミングアップが何であれ、トレーナーはワークセットのためにアスリートを疲労させることはできません。代わりに、ウォームアップセットは、リフトの動作方法を洗練しながら、徐々に身体を重い負荷に準備していくためのものです。

トレーナーはまた、各アスリートに、とても重いウェイトを試行する前に、必要に応じてベイリングの方法や他人を補助する方法を教える必要があります。参加者にPVCまたは棒を使ってこれを練習させるのが最も簡単です。トレーナーは、具体的な指示なしにアスリートがベイリングまたは補助テクニクを正しく実行すると見なすことはできません。また、ジムのスペースは動作中のアスリート間に安全で歩行可能な距離が確保できるように配置されるべきであり、ジムの床には余分な器具がないようにします。トレーナーは、参加者にラックを共有させることも選択できます。これにより、器具とスペースのニーズを減らすことがで

重い日(ヘビーデイ)、続く

きます。また、ラックを共有することで、アスリートは負荷の取り付け、取り外し、および補助を互いに助け合うことができます。また、セット間の適切な休憩時間も取れるため、アスリートが完全に回復することができます。ラックを使用する場合、アスリートがリフティングするときに自分とラックとの間の距離を十分に確保できるように、追加の指示が必要です。混乱を避けるため、トレーナーはワーキングセットにどのようにアプローチすべきかを明確に説明する必要があります。たとえば、ワークアウトは5 x 5のフロントスクワットです。トレーナーは、アスリートにすべてのセットで負荷を増やして欲しいと思っていますか？トレーナーは、アスリートにすべてのセットで一定の割合の負荷を維持して欲しいと思っていますか？またはもしかするとトレーナーは、アスリートに正確なワーキングセット数はそれほど重要ではない、新たな5回最大負荷の達成に取り組んで欲しいと思っているのですか(4セットかもまたは5セットかも)？これらのアプローチにはすべて有効性と潜在的な利益がありますが、トレーナーは特定の日の意図が何であるかを示す必要があります。

ワーキングセット中、トレーナーは、他のワークアウトと同様に、閾値トレーニングの原則を適切に適用する必要があります。アスリートの動作方法がパフォーマンスポイントから大きく外れたら、負荷を減らす必要があります。これは、複数の言語および視覚の指示が動作方法の改善をもたらさない場合、特に当てはまります。トレーナーが軽い負荷で動作方法を修正でき、アスリートが再び負荷を徐々に増加させることができる場合もあります。パフォーマンスポイントからの逸脱の場合、完全な動作をさせる前に、トレーナーは動作を変更し、数回させる必要がある場合もあります。(たとえば、スナッチプルを使用して、フルスナッチの早い段階で腕で引くアスリートを修正する)。ワークアウトが完了したら、トレーナーはクールダウン期間の一部に器具の清掃片付けとワークアウトの結果を記録させることを含める必要があります。

重い負荷を用いたリフティングセッション中に与える指示は、非常に直接的なものにする必要があります。アスリートの注意は、挙上を完了するために必要な労力にその大部分が向けられています。トレーナーには、セット中の動作の質に影響を及ぼすための時間も機会もほとんどありません。したがって、指示は短く、導入が簡単で、挙上のための努力に見合った強度で与える必要があります。さらに技術的な検討が必要な場合は、セット間の時間が詳しく説明する絶好の機会になります。ただし、次のセットに戻るときには、アスリートは何に集中する必要があるかを非常に明確に把握している必要があります。アスリートに2つ以上のことを考えさせても、大抵ほとんど変化はありません。

## 結論

トレーナーはクライアントのストレングストレーニングの日を定期的にプログラムに含め、すべての参加者がトレーニングセッション中に望ましい刺激を確実に達成できるようにする必要があります。これらのセッションを通じて、コーチとアスリートは動作方法を改善し、新しいスキルを習得し、CrossFitが求めるフィットネスの育成に不可欠な運動域での進歩を見る機会を得ることができます。

---

## ティーチバック1 — 1対1のコーチング

インストラクターはいくつかの領域についてのみフィードバックを提供します。以下のセクションごとに長所および改善が必要な領域についての総合的な評価がされることを期待しないでください。いくらか時間を取り、自分自身のコーチングについて熟考し、他の人に与えられたフィードバックを考慮して、インストラクターが特に扱っていない分野を批判的に評価してください。

教えられた動作： \_\_\_\_\_

次のカテゴリで何が上手にできましたか？

- デモンストレーション
- 教えること
- 視ること
- 修正すること
- グループマネジメント
- 存在感と態度

ティーチバック1 — 1対1のコーチング、続く

**次のカテゴリで何に取り組む必要がありますか？**

- デモンストレーション
- 教えること
- 視ること
- 修正すること
- グループマネジメント
- 存在感と態度

**明日のグループコーチングセッションでの改善目標は何ですか？**

---

## 学習目標

2日目を修了すると、参加者は次のことができるようになります。

1. 実用的動作のパフォーマンスのポイントを個人やグループに効果的に伝えることができる。
2. 適切な存在感、態度、およびグループマネジメントスキルを発揮することができる。
3. プログラムの効果性を設計および評価する。
4. 個人の現在のフィットネスレベルと運動能力を評価し、適切なスケーリングを適用する。
5. 効果的なクラスの主要な構成要素を理解し、実施する。
6. 教育、実施、順守、および維持のための効果的な食事方法を識別し、話し合う。

---

## ティーチバック2・グループコーチング

インストラクターはいくつかの領域についてのみフィードバックを提供します。以下のセクションごとに長所および改善が必要な領域についての総合的な評価がされることを期待しないでください。特に2日目には、インストラクターは1日目には弱点だった特定の領域についてフィードバックを提供します。いくらか時間を取り、自分自身のコーチングについて熟考し、他の人に与えられたフィードバックを考慮して、インストラクターが特に扱っていない分野を批判的に評価してください。

教えられた動作： \_\_\_\_\_

次のカテゴリで何が上手にできましたか？

- デモンストレーション
- 教えること
- 視ること
- 修正すること
- グループマネジメント
- 存在感と態度

ティーチバック2-グループコーチング、続く

**次のカテゴリで何に取り組む必要がありましたか？**

- デモンストレーション
- 教えること
- 視ること
- 修正すること
- グループマネジメント
- 存在感と態度

**今日のセッションで昨日からのフィードバックを効果的に適用できましたか？**

**やり直すために何をしましたか？**

## 栄養学

### 導入部

何をどのように食べるかは、健康とパフォーマンスに劇的な影響を与えることができます。レベル1の栄養講座では、参加者は質の高い食品を食べることの重要性について説明を受け、食事摂取を計量・測定するいくつかの一般的な方法について考えました。主要栄養素の量を計量・測定することと、肉、野菜、ナッツ、種子、一部の果物、少量のでんぷん質を食し、砂糖を摂取しないことを組み合わせると、健康とパフォーマンスの結果に大きな影響を与えることができます。

慢性疾患の津波は世界中を席卷しており、CrossFitのアフィリエイトはいわば救命艇です。各ジムには、外壁の内側には、健康に大きな変化をもたらすために必要な要素が含まれています。

コーチとして、何をどのように食べ、そしてなぜそれが重要であるかを知ることが、戦いの半分に過ぎません。本当の戦いは、食事の変更を実施し、高いレベルで順守しようとすることです。

おそらく、行動の変化の最も重要な側面の1つは、自分がある変化を起こすことができるという信念です。これはその人の自己効力感と見なされます。

アスリートの自己効力感を高めるために、コーチはジムに必要なものがすべて揃っていることを知っていることが非常に重要です。コーチは、アスリートが無限ではないにしても、より長くより良く食べられるよう完璧な介入する準備ができていると感じているべきです。

アスリートの自己効力感を高め、変化が可能であると信じるように彼らを励ますことは、コーチにかかっています。自己効力感が高まると、次の結果が得られます。

- **制御体験:**これらは、プロセス全体での達成可能な小さなステップです。これらのステップに成功することで、自信が高まります(例:各食事に野菜を追加する)。
- **さまざまな感情的および生理学的状態に適応するコーチの能力:**コーチは、他人が変化をどのように知覚し、ストレスに対処するかを順応する必要があります(例:レベッカは常にこのように食べており、3人の幼い子供の世話をする必要のあるという事実に敏感である、など)。
- **代理体験:**コーチは他人の成功をアスリートに、彼らも成功できると確信させるために使用する必要があります(例:ジョーは低品質の食べ物を1ヶ月間断つことから始めた。その後、彼は自分の朝食のみを計量・測定した。最終的に、彼は昼食を計るようになり、6ヶ月後に40ポンドの減量を達成した、など。)
- **言語的/社会的説得:**アスリートは、ロールモデル(トレーナー)や小グループからの口頭によるサポートを受ける必要があります(説明責任のある友人、リマインダー、ビデオ、個人がコースを維持する動機を与える資料を含む記事を作成する)。

これらは、自己効力感に影響を与える4つの要因です(心理学者バンデューラ)。最良の結果を得るには、これらの要素を互いに組み合わせて探します。

ジム環境という状況内での態度の変化を考えると、変化のステージを熟考、行動、および維持として理解できます。これらの3つの段階は、ジム環境とコーチとアスリートの関係に最も正確に適用されます。

栄養学、続く

**熟考:** アスリートは変化を起こすことを望み、自分の行動に問題がある可能性があることを認識しています。

**行動:** 態度の変化が始まり、より健康的な態度が得られています。

**維持:** 持続的な健康態度があり、アスリートは逆戻りに対処するスキルを育成しています。

態度を成功裏に変化させ、各ステージを進んで行くための重要な要素は、自己効力感です。アスリートは、食習慣を変えて最善の比率と量の食事を摂取する自分の能力を信じていますか？

### 熟考

コーチは最初に教育する必要があります。栄養の技術を教えることは、実用的動作を教えることと同義です。食材についての詳細な知識が依然として必要です。

- 高品質の食品とは何ですか？不健康な食べ物とは？不健康な食べ物をどのように健康的な食べ物で置き換えますか？
- 主要栄養素をどのように計量・測定しますか？また、それにはどのような道具が必要ですか？
- 食事を変えることはなぜ重要で、予想される結果は何ですか？
- この変更を行い、それを維持するには、どのようなスキルが必要ですか？

コーチは、この情報をアスリートに伝えるための最良の方法を見つける必要があります。説明は簡単で、実用的で、現実的でなければなりません。これにより、スキルセットを構築し、食事に意味のある変更を加えるために必要な動機を生み出すプロセスが開始されます。

成功したジムはこれをいくつかの方法で達成しました。

- 栄養についての小話
  - これらの講演は多くの場合、入門セッションで行われます。
  - 各小話は、前の話に基づいています。アスリートは、知識を育成し続け、小さなステップでスキルを向上させます (制御体験)。
  - 通常、必要な変更を決定するために食べ物の記録帳が使用されます。この記録帳は、変化の後半ステージで簡単に使用できます。
    - この記録帳上での間違いを特定し、それらを修正するための積極的かつ実行可能な手順が必要です。
  - アスリートには、買い物リストからレシピまで、すべてが提供されます。
    - 新しい態度を現実に実行するためには、このレベルの情報が必要です。買い物リストを簡単に作成できるという想定は、多くの人が成功しない理由の1つです。コーチはこのプロセスをガイドする必要があります。
- 大規模な栄養講義
  - 通常、この講義では、質の高い食品を食べることから食品を計量・測定するさまざまな方法を使用することまで、すべてを網羅します。
  - 情報は、多くのアスリートのグループに一度に提供され、通常は最後に質疑応答セッションが行われます。
  - これらは、栄養チャレンジへの入門として使用される傾向があります。
    - 主なポイントは、課題中に小グループ形式で再度取り上げる場合があります。

この栄養の旅をどのように知覚するかが、結果にも大きな影響を与えることを理解することが重要です。知覚が現実を左右するのです。ここで、トレーナーはアスリートの感情的および生理学的状態に順応する必要があります。

栄養学、続く

- アスリートが落ち込んだり、不安になったり、行動の変化を恐れたりすると、結果に悪影響が及ぶ可能性があります。態度の変化に着手するための障壁は、実際よりも深刻に見えるかもしれません。
- もちろん、誰もがこのように負のストレスに反応するわけではありません。自分の能力に非常に自信がある人もいます。たぶん、彼らは高レベルのアスリートであったという過去の経験を持っているか、彼らは人生の他の分野で非常に成功しています。最善の結果を得るために必要な努力を維持する方法として、これらの経験を利用できます。
- そうは言っても、病気からウェルネスへと進歩しようとしている人の大部分は、ある程度の自己不信、恐怖、または不安を抱えています。

優れたコーチはアスリートの状態に敏感であり、ストレスを和らげ、ポジティブな経験にする方法を見つけます。これは、グループでの栄養チャレンジにおいて非常に重要になります。戦いの半分は、アスリートに自分にはできるという信念を植え込むことであることを忘れないでください。以下を考慮します。

- グループに参加することは、特に自分のフィットネスレベルが最も低い場合、非常に恐ろしく感じる場合があります。
- 成功したコーチはすぐにこの鍵を握り、この種のアスリートが親密に連携できる相談相手を見つけます。相談相手は前向きで、親しみやすく、信頼できる人でなければなりません。
- 時には、コーチが相談相手になり、自分で追加のガイダンスと動機付けを行います。

### 行動

アスリートが開始する準備ができれば、コーチは変化を開始し、それを維持する方法を見つける必要があります。栄養チャレンジを完了したものの、古い習慣に戻って以前と同じ方法で食べるようになるのは簡単です。

### 代理経験

この態度を継続するようトレーナーができる1つの方法は、代理経験の提供です。

- 長期的な成功を収めているメンバーを見つけ、彼らの経験談を活用してください。このような人々は今、その人にとってのお手本であり、彼らの栄養の旅は強い力を持っています！
- 自分のジムにこのような人がいない場合は、CrossFitのコミュニティ内で探してください。食事の変更と一貫したCrossFitトレーニングで顕著な結果が得られた人々の例は無数にあります。
- さまざまな実際の成功談を使用することが重要であり、より身近な人のストーリーほど望ましいのです。アスリートがこのようなお手本となる人たちとの関係性を見出す方法を見つけ、彼らの成功を動機として利用するのを助けてください。「彼女ができるなら、私もできる!」という思考プロセスを作り上げ、発展させましょう。
- こうした内面で起きる繋がりにより、アスリートは結果を達成するために努力が必要であることを理解できます。同時に、彼らはこのライフスタイルの変化の恩恵を体験し続けるために必要な自信と強さを養っています。

成功談は、可能なあらゆる手段で定期的に共有する必要があります。これは、ウェブサイト、ソーシャルメディアプラットフォーム、またはジムの中、または壁を使ってすることができます。他の人の成功を強調するための公表とその機会が多いほど望ましいのです。

- できる限り詳細を提供してください。
  - その人の出発点はどこでしたか？
  - 彼または彼女はどこで苦労しましたか？
  - 辛い時はどのように乗り越えましたか？
  - 目標を維持するために彼または彼女は何をしていますか？

栄養学、続く

これらの代理経験こそが、コーチであるあなたが質の高い食物を食べ、体重を計量・測定する実験をすべき理由です。それがどのようなものかを知って、クライアントと関係を持つことができることは、信頼を得る上で重要です。あなたはクライアントにとってこの分野での究極のお手本であり、実際に見て学ぶことのできる基準を示しているのです。

あなたがジムのオーナーである場合、コーチがこの考え方に同意することを確認してください。スタッフの間にポジティブな文化を作り上げます。コーチは、クライアントが規範的な態度の模範として尊敬する戦士とも言えます。コーチはライフスタイルを実証し、正しい模範を示し、最前線からリードする必要があります。

あなたがコーチであり、自分が伝えることを実践しないなら、アスリートが後に続こうとしたり、刺激を受けることは期待できません。CrossFitのすべての側面を実行できるようにする必要があります。栄養はプログラムの成功の主要な部分です。

### 制御体験

ワークアウトのスケールリングは、CrossFitプログラムで成功するための重要な部分です。ワークアウトの規模が適切に調整されていれば、アスリートの習熟度が向上します。熟練した経験は成果であり、一貫した成果はさらなる目標を追求することに自信を築きます。ワークアウトや動作が難しすぎる場合など、アスリートに合わせて効果的にスケールしないと、イライラしてやる気なくなり、結果が停滞してしまいます。同じことが栄養にも当てはまります。

一部のアスリートは、完全なる決意を持ちためらうことなく栄養に対する課題に飛び込む準備ができていないかもしれません。

- これらのアスリートの場合、制御体験は、生体測定またはパフォーマンスの結果という形でもたらされる可能性があります。
- 毎月、適切な指標でのチェックポイントを作成することが、彼らをさらに前進させ続けるためにまさに必要なことであるかもしれません。
- 指標には、周囲測定、体脂肪分析、またはベンチマークワークアウトでのパフォーマンスが含まれる場合があります。

他の人の場合は、より簡単なアプローチが必要かもしれません。アスリートが自分の食べ物の品質を完全に変え、食べ物の重さを計量・測定し、CrossFitプログラムを開始するというアイデアに圧倒される場合、移行を1ステップずつ進めることが理にかなっているかもしれません。

- 制御体験は、食事への穏やかな変化および小さな勝利を祝うという形でもたらされます。
- コーチは、アスリートが彼らの目標を達成するために達成可能なステップを提供する必要があり、アスリートはこれらのステップが達成可能であると信じる必要があります。
- 達成可能な小さなステップを提供することは、アスリートが健康的な1つの食事を1回だけ作るための手伝いをするという形で実現できます。この栄養に対する課題を満たすことで、アスリートは自分の能力に対する自信を高め、それは次のステップに進むのに役立つのです。
- アスリートが健康的な1つの食事を首尾よく一貫して作ることができるのを示した後、コーチは2つの食事を作ることを課題として出します。これは長い旅です。

段階的な排除法を用いることで栄養に対する課題を開始し、成功したジムがあります。たとえば、最初の数日または数週間は、すべてのアスリートが食事からソーダとジュースを排除します。

その後、すべてのアスリートは特定のカテゴリの加工食品を排除します。このプロセスを、グループが高品質の食品のみを食べるまで続けられます。

栄養学、続く

課題の次のステップは、計量・測定です。これは、1回の食事から始まり、すべての食事と間食が計量・測定されるまで進む場合があります。各アスリートは、あるステップから次のステップに進むにつれて、ボックスにチェックを付け、次の課題に取り組むために必要なより高いレベルの自信を養います。

#### 言語的および社会的説得：

この態度の変化の各ステップ（熟考、行動、および維持）を通して、コーチはある程度のレベルの口頭での説得を行う必要があります。口頭での説得はとても素晴らしい成果をもたらすことができます。口頭での説得は、コーチが行う場合もあれば、単にグループからの言語の指示を指す社会的説得の形を取ることもあります。目標は、アスリートに彼らが新しい行動を開始して維持するのに必要なスキルを持っていると納得させることです。

- アスリートは、あなたが彼らの能力を信じていることを知っている必要があります。
- 口頭での説得は、アスリートを行動へと駆り立てるものであるべきです。
- 提示する目標は達成可能なものでなければなりません。
  - 目標が行き過ぎであると、役に立つよりもやる気を失わせる可能性があります。

フィードバックは口頭での説得の一種です。アスリートが途中でミスをした場合、建設的でやる気を起こすフィードバックを提供するのはコーチの責任です。

- アスリートは何を間違えたのでしょうか？どうすれば修正できるのでしょうか？簡単で行動を促すものにします。
- 経験が前向きである限り、アスリートは挑戦する気持ちを持ち、さらなるミスを恐れません。間違いは、成長と発展の必然的な結果であることを忘れないでください。
- ダイエットは、アスリートおよびコーチとして私たちがとる方法と違いはありません。間違いをし、それを修正する方法を学ぶことは、スキルを向上および改善するための最良の方法の1つです。「なぜ」を知ることは、何かを解決する「方法」をより効果的に理解することにつながります。

よくある間違いは、アスリートが1回または複数回計画外の不正な食事をしてしまうという古い食習慣の再発です。コーチとして、これを引き起こした原因を把握し、将来このシナリオに対処する方法についていくつかの選択肢を提示してください。

- それはストレスでしたか、それともアスリートは社会的状況の中で仲間からのけ者にされているように見えなくなつたからなのでしょうか？
  - ストレスに対処する他の、より生産的な方法があるかもしれません。
  - アスリートに、外出時に健康的な食べ物や飲み物の選択をする方法についてのアイデアを伝えます。

成功しているジムは、小グループでの社会的説得を活用しています。確かに効果があります！たとえば、一部のジムでは、栄養面の課題を開始するときにチームを作成します。各チームは、グループの他のメンバーに影響を与えるチームリーダーを指定します。現在、チームリーダーはお手本になっており、他の人を説得し、絶えず良い食事を開始または継続し、それによる利点を常に強化しています。

#### 維持

通常、態度の変化では、最終段階は終了です。栄養に関しては、維持することが終点になる可能性が高くなります。テストが常に成功し、アスリートが決してミスを犯さないと考えるのは甘い認識です。

コーチは、アスリートが荷馬車から落下したときにコースに戻るために必要な道具をアスリートに提供する必要があります。

栄養学、続く

社会的支援は、維持段階での重要な原則です。アスリート、仲間、コーチの間に築かれた関係は、人々が責任感を持つ助けになります。これらの関係は、クライアントのストレスを軽減したり、自主規制行動を強化したりするのに役立ちます。社会的支援にはさまざまな種類があります。

#### 感情的サポートと尊重サポート

- これは、アスリートの成功を実際に気にかけて、彼らの勝利を祝う方法を継続的に見つけることを指します。
- アスリートの成功を共有してください。これは、Webサイトまたはソーシャルメディアプラットフォームでストーリーを強調することで実現できます。
- 栄養の課題が完了した後にも、定期的にアスリート連絡を取ってください。多くの人はここで脱落します。彼らが継続するための道具を持っていることを確認してください。

#### 情報および機器のサポート

- 継続的に進歩するための教育とツールを継続的に提供します。
- 教育は、アスリートのスキルセットと一致している必要があります。
- アスリートが同じダイエットを数ヶ月続けている場合、それを評価する方法を理解してください。
- アスリートが自分の方法がまだ効果的かどうか、またはさらなる結果につながるように修正する必要があるかどうかを理解できるようにします。
  - 健康目標を達成するために、炭水化物の摂取をさらに減らす必要がありますか？
  - パフォーマンスを上げるために、より多くの食べ物を食べる必要がありますか？
  - 断続的な絶食を試す準備はできていますか？
- より専門的な食事とそれらを開始する方法/時期について十分に理解してください。
  - コーチとして、専門の方法を推奨することがいつ受け入れられるかを知っておきましょう。
  - たとえば、2型糖尿病患者が医師に相談せずにケトン食療法を開始することを勧めてはなりません。
- 質問、支援要請、および食事の調節に常に対応できるようにしてください。

#### 前進する

栄養面の変化をアスリートに開始または順守させる単一の方法はありませんが、遭遇するすべてのアスリートに適用できる行動変化の原則があります。常に自問してください。彼らは、熟考—行動—維持のコンティニュームのどこに位置しているのでしょうか？どうしたら、前向きな変化を起こすか維持する能力があることを彼らに最もよく納得させることができますか？

トレーナーとしてのあなたの仕事は、アスリートに健康的な生活を送るために必要な情報を提供し、彼らがそれらの変化を達成できるという信念を自分で作り上げるのを助けることです。

CrossFit.comでは、栄養に関連する事実と誤った考えの両方に関する豊富な情報と、健康的な食事の簡単なレシピを見つけることができます。できるだけ多くの情報を収集し、それを最も必要とする人のためにできる限り簡単にするように最善を尽くしてください。

あなたの周りにある道具を活用してください。各アフィリエイトは、個人の自己効力感を高め、永続的な影響を与える能力を持っています。ジム内で励ましや歓迎を与え合うコミュニティを作成し、自分が教えていることを常に確実に実践してください。この分野での究極のリーダーはあなたです。アスリートたちはあなたの知識と経験から学びたいと思っています。

栄養学、続く

**参照資料：**

注記：以下のリファレンスをソース資料として使用していますが、ジム/アフィリエイトの状況に応じて、この記事で論じられている態度変更を超えた項目についても確認してください。

Glanz K, Rimer BK, and Viswanath K, eds. *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*. 5th edition. Wiley & Sons, 2015.

Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 84.2(1977): 191-215. [ここから](#)入手可能。

「自己効力感。」Wikipedia.org. [ここから](#)入手可能。

「トランス理論的モデル。」Wikipedia.org. [ここから](#)入手可能。

## プログラムの設計とスケーリング

CrossFitとは、「高い運動強度で実施する様々な実用的動作」と定義され、考えられるどんなタスクにもアスリートを最適に準備するフィットネスを育成することを目標としています。レベル1コースのプログラミング教材では、ワークアウトを構成するためのワークアウトの要素および基本的な考慮事項について概説しています。このコースのプログラミング教材は、その基礎の上に、個人およびグループ向けの長期的なプログラムを設計することに重点を置いて構築されています。

ワークアウトをプログラミングするときに操作できる無数の要素がある中で、トレーナーは、クライアントの成功を決定する上で、プログラミングの及ぼす影響がとても小さなものだけを見失うことはできません。プログラミングは、「良い」ものであれ「悪い」ものであれ、効果的なコーチング、適切なスケーリング、正しい動作方法の使用、および自分を駆り立てるのに役立つグループダイナミックの育成（つまり、ワークアウトで実行される最高の運動強度）に次ぐものです。最善とは言えないプログラミングであっても、動作方法を視るすぐれた力を持ち、クライアントと良好な関係を築くトレーナーは、何年にもわたって彼らのフィットネスを改善するのを助けることができます。高い運動強度で実施される実用的動作は、その組み合わせや多様性に関係なく、特に運動に不慣れな人の健康とパフォーマンスの劇的な変化を十分引き出す強さがあります。したがって、トレーナーは「完璧な」テンプレートとプログラミングサイクルの作成に度を越えた努力を傾けるのではなく、自分のスキルセットとメンバーとの関係により多くの時間を費やすことができます。

### プログラミングの効果を分析する

効果的または「良い」プログラミングは成果を生み出します。そして、プログラミングが効果的であるかの相対的な度合いは、それがフィットネスを最適化する度合いです。プログラミングを評価する基準は、パフォーマンス指標が測定可能な仕方でも改善されることです。CrossFitアスリートの場合、成果には、重い日の負荷の増加、仕事優先ワークアウトの時間短縮、および時間優先ワークアウトの回数やラウンドの増加が含まれます。最善のプログラムでは、どのフィットネスのテストであろうが最大限の増加が見られます。

他の測定可能な指標には、健康指標が含まれます。フランの時間短縮、シンディのラウンド数増加、および1回最大クリーンおよびジャークの重量増は、血圧、トリグリセリド、および安静時心拍数の低下と相関しています。生活の質の向上、自信の向上、エネルギーの増加、気分の変化などの補足的な成果についても、クライアントから報告を受ける場合もあります。生活の質の改善事例は、CrossFitの副次的な利益です。測定はできませんが、これらの成果はワークアウト統計や健康指標の改善以上に多くのクライアントに評価されています。

効果的でないプログラミングでは成果が得られません。または少なくとも効果的なプログラミングほどの成果は生み出されません。これらの準最適成果には、ベンチマークワークアウトのパフォーマンス低下、パフォーマンス指標の極僅かな改善、または他のプログラミングでは、簡単に回避できる負傷率の増加が含まれることがあります。

重要なのは、プログラムの効果は成果、つまり 測定可能、観察可能、反復可能な指標の実際の変化に基づいているということです。クライアントは、プログラミングが効果的であるとみなせるだけの成果を手にする必要があります。

グループまたはアフィリエイト全体を対象にプログラミングするトレーナーは、同じ測定をジムの会員全員に適用できます。トレーナーは、選択したベンチマークワークアウトでのパフォーマンスを評価することで、グループ内の長期的な傾向とパターンを見つけることができます。たとえば、トレーナーは特定のベンチマークを選択して実施することができます。トレーナーは、クライアントの1回最大スナッチ、1回最大バックスクワット、Grace、Fran、タバタスクワット、1マイルラン、JT、Fight Gone Bad、5 kmロウイング、およびCindyをフィットネステストとし、その結果を記録するのです。評価にこれらのワークアウトだけが用いられなければならないという訳ではありません。トレーナーがフィットネステストとして適切であると判断するのであれば、

プログラムの設計とスケーリング、続く

どのようなグループのワークアウトでも使用できます。メンバーの大半がこれらのテスト期間でスコアを改善している限り、プログラミングは効果的です。トレーナーは、これが長期的な視点であること、また気分、睡眠、ストレス、アスリートの生理機能、さらにはプログラムへのアスリートの決意度合いなどの制御できない要素のために、あらゆるベンチマークのテストですべてのアスリートが個人記録 (PR) を達成することは期待できないことを覚えておく必要があります。たとえば、中級から上級のアスリートは、優れた能力向上 (学習曲線) に起因する順応の程度が低下するため、ワークアウトを繰り返すたびに個人記録を達成することは期待できません。

### CROSSFITプログラミングにおける多様性

「多様性」とは、アスリートのフィットネスを最大限高めるための、1回のワークアウト内および一連のワークアウト全体での実用的動作、負荷、回数スキーム、および継続時間の意図的な変化を指します。他の要因 (環境、器具など) も様々にすることはできますが、それらは考慮すべき主要な変化ではありません。数ヶ月から数年にわたるワークアウト要素の変化により、考えられるフィットネステストに対してどれだけ良くアスリートが準備できているかが決まります。焦点が狭められたプログラムは、ある領域では素晴らしい結果を示すかもしれませんが、別の領域ではほとんど効果を発揮しません。たとえば、パワーリフティングプログラムでは、特定のリフティング動作の筋力とパワーが増加する場合がありますが、長時間のレップ数の多いシナリオではパフォーマンスが低下し、スナッチなどの他の特定のリフティング動作では筋力とパワーが低下することさえあります。

多様性においては、ワークアウト要素の無限の組み合わせを定式化するための絶対値はほとんどありません。プログラミングにおける多様性に関する間違いとは、その間違いが習慣になったときのみ問題になります。今日のワークアウトのみが、アスリートのフィットネスに劇的な影響を与えることはありません。長期的な変化をもたらすのは一連のワークアウトなのです。たとえば、重い日を過剰に連続してプログラミングすると、育成される能力の幅が狭くなります。反対に数日間の重い日を時折、連続してプログラミングすることは、完全に適切または有益な刺激をもたらす可能性があります。

### 長期計画とルーチンの評価

長期にわたってワークアウト要素を効果的に組み合わせるには、意図的で慎重な計画が必要です。プログラマーは、CrossFit 方法論に精通して、類似の刺激と異種の刺激、および最も強力な刺激について理解する必要があります。プログラミングでは、新しい多様性を提供する試みとして、最近完了した内容を確認する必要があります。また、ルーチン評価を通して進歩が確実に見られることを確認する必要があります。

重要度はそれほど高くありませんが、プログラマーは各アスリートの現在の能力と弱点を理解する必要があります。どのレベルのアスリートの場合でも、適切に多様化されたプログラムはフィットネスのさまざまな側面を網羅するはずですが、より上級のアスリートになると (CrossFit Gamesの競技者など)、通常のCrossFitプログラミングに加えて、弱点を改善するために追加の時間が必要になることがあります。とにかく、効果的なプログラミングは無作為にはできません。CrossFitプログラミングは、リニアモデルおよび定式的なパターンをとらないため、無作為に見えますが、その多様性はあらゆるフィットネステストに対処するための計画的な試みの結果です。運任せではこれは起こりません。

### CrossFit.comのプログラミング

CrossFit.comでは、基礎的身体準備度の優れたさまざまな表現を見ることができます。すべてのメインサイトのワークアウトを指定された通りに行えるアスリート (Rx'd) には、頑強なフィットネス能力があります。CrossFit.comの全ワークアウトを通じて見られるいくつかの非常に広範囲の傾向から、このようなフィットネスレベルを育成するために、ある種の組み合わせが他の組み合わせよりも有用であることがわかります。CrossFitが運動強度の高い短時間のワークアウトに高パワーの自然な全身動作をより頻繁にプログラムするのは、フィットネス全体への広範囲にわたる効果があるからです。これらの原則は、一般に、15分以下の仕事優先のカプレットとトリプレットという形で表現されます。これには、補足的な機能を使用した高パワーの全身動作が含まれます (例: 引くと押す動作など)。この単純でありながら非常に効果的な、つまり明解なプログラミングによ

プログラムの設計とスケーリング、続く

り、CrossFitの効果が高まります。単純な動作の組み合わせが生み出すものは、「単純な」結果であると考えるのは愚かなことです。複雑さは本質的に高い効率性や有効性を生むことはなく、ほぼ間違いなくその両方を損なう結果をもたらします。

Fran、Helen、Diane、Elizabeth、Fight Gone Badなどの従来のCrossFitのベンチマークワークアウトは、これらの基本原則の優れた例です。Fran (21-15-9回のスラスタとプルアップ) は明解な組み合わせです。機能を補足する2つの全身運動 (下半身押すと上半身引く動作) により、運動強度を維持しつつ、人間が生きる上で必要な機能 (しゃがむ、物体を頭上に持ち上げる、身体を引き上げる) を表現します。

CrossFitのプログラミングは、CrossFitの創設者兼コーチのグレッグ・グラスマンによる、「100語で語るワールドクラスのフィットネス」に最もよく要約されています。主要なウェイトリフティングを練習、トレーニングする: 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。同様に基礎的なジムナスティックの動作を習得する: プルアップ、ディップス、ロープクライム、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。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。ルーチンは敵である。ワークアウトの時間は短くし、高い運動強度で行う。定期的に新しいスポーツを学ぶ楽しむ。

多くのCrossFitワークアウトはこれらの傾向に従っていますが、すべてがそうであるとは限りません。それほど頻繁ではありませんが、アスリートは一般的ではないワークアウトにもさらされる必要があります。たとえば、パワー出力の低下をもたらすワークアウト要素が個人にとってとても大きな利益をもたらす場合があります。アスリートがワークアウト中に継続的に動かすには重すぎるような負荷も、より強い筋力をつけるための刺激となります。アスリートが1回のセットで複数回動作を止めなければならぬレップ数の多いスキームは、スタミナを高めるための刺激となります。ワークアウトでターキッシュゲットアップなどの低パワーの動作を使用することさえ、心肺機能に負担を与えた状態での動作の連動性、バランス、肩の筋力を高めるのに役立つ場合があります。ただし、ワークアウトの大部分は、シンプルで大胆な組み合わせに努めるべきです。

### CROSSFITプログラミングの最適化

ほとんどすべてのクライアントは、個人向けに作ったプログラミングなしでフィットネスを改善できます。弱点への取り組みやワークアウトの適切なスケーリングなど、通常のCrossFitプログラミングの範囲内での小さな調整により、クライアントは一般的なグループプログラミング内で成果を上げることができます。

#### 弱点への取り組み

弱点とは、アスリートが他の分野の熟練度に比べて不足している特定のスキルです。これらの弱点領域で能力を向上させることにより、アスリートの全体的なフィットネスが向上します。効果的なCrossFitプログラミング自体が、弱点の改善を目指しています。負荷、時間、動作などを多様性豊かに偏りなく組み合わせることにより、クライアントは何年にもわたってフィットネスの改善を必ず体験できます。数ヶ月から数年にわたって、努力の必要な要素を実行するだけで、これらの動作の習熟度が向上します。

アスリートは、進歩を加速するために弱点への取り組みを追加することもできます。これにより筋力が向上する可能性もあります。弱点に取り組むことは、安定期に達したクライアントにとっても重要です。グラスマンコーチは次のことを主張しています。「さらに前進し、多くの利益や機会を提供してくれるのは、すでに得意なものにもっと時間をかけることよりも、(ホッパーから)出てくるのを見たくないもの追求することです。あなたが出てくるのを見たくないもの、それがあなたの鎧の隙間です。そして、それに取り組むことは、まるで予測できない仕方であなたに変化をもたらします。」

プログラムの設計とスケーリング、続く

特にアフィリエイトや大規模なグループ環境の場合、弱点に対処するためにプログラミングを大幅に変更する必要はほとんどありません。さらに、各人すべての弱点に合わせてプログラムを調整することは不可能です。トレーナーができる最善のことは、ジムの一般的な傾向を観察してそれに対応し、さまざまなプログラミングを一貫して提供することです。

得意な領域に能力を費やしすぎないようにするためには、絶え間ない評価が必要です。弱点が現在許容レベルにあることが評価で明らかになったなら、トレーナーは次の弱点を特定し、それに応じて微調整を行う必要があります。プログラミングを抜本的に変更すると、他で得られた利益が失われてしまう可能性があります（例：プログラミングが新しい目標に偏りすぎる、など）。

プログラミングが特定の要素への取り組みに偏り過ぎている場合、それはバイアスがかかっていると言えます。バイアス法とは、ある領域の現在の能力に関係なく、その領域の特定要素をより頻繁にプログラミングすることです。バイアス法は必ずしもフィットネスを高めるとは限りません。特定の能力が高まるという結果を生みます。バイアス法は、それがアスリートの好みや目標に役立つ場合、必ずしもマイナスではありません。アスリートが総合的なフィットネスを求めているのに、偏ったプログラムを続けている場合にのみ問題になります。弱点に対処する場合、評価が欠けていると最終的にバイアスがかかってしまう可能性があります。

弱点への対応は、クラスのウォームアップに簡単に含めることができ、課題となっている1つの動作のテクニックに焦点を合わせます。これにより、クライアントは欠陥を改善するための追加の練習時間を持つことができ、より「個別化された」プログラムが潜在的に可能になります。ウォームアップやスキルセッションでは、初心者や熟練していないアスリートへの偏りが見られるため、効果的なトレーナーは上級アスリートに挑戦的な選択肢を提供する必要もあります。

たとえば、トレーナーがピストルスクワットのスキルセッションを含むウォームアップを指導したとします。ほとんどのアスリートは、おそらくバンドを使用するか、サポートを利用してボックスへのスクワットを行ってのはじめてのピストルスクワットに取り組んでいるかもしれません。一方、上級アスリートは負荷を用いたピストルスクワットに取り組んでいる場合があります（バーをオーバヘッドスクワットの姿勢で持ち）。このトレーニングガイドの「弱点に対処するためのウォームアップの例」セクションには、ウォームアップを使用して弱点に取り組む方法の例が載せられています。多様性をよく考慮したワークアウトでは、ウォームアップの多くは、そのワークアウトで通常は弱点となっている要素を練習することに合わせるすることができます（ハンドスタンドプッシュアップ、マッスルアップ、二重跳び（ダブルアンダー）など）。

選択した動作に関係なく、トレーナーはクライアントを事前に疲労させないようにしてください。ウォームアップの目標は、それをワークアウトにすることではありません。ウォームアップの不適切な選択の例としては、ワークアウトCindyの前に15回のプルアップ、プッシュアップ、シットアップ、スクワット、およびヒップエクステンションを3ラウンド行うことです（Cindyとは、20分間でプルアップ5回、プッシュアップ10回、エアースクワット15回をできるだけ多く繰り返すワークアウト）。ワークアウトDianeの前にハンドスタンドプッシュアップスキルワークなどをトレーナーが長時間のスキルセッションとして行うことを計画する場合、事前疲労が特に懸念されます。（Dianeとは、デッドリフトとハンドスタンドプッシュアップの21-15-9回行うワークアウト）このようなスキルワークアウトは実行できたとしても、トレーナーはアスリートが過度に疲労しないように運動量を監視する必要があります。各アスリートは、そのアスリートの能力によって、ワークアウト前の運動量に対する許容量が異なります。許容量は時間とともに成長するため、筋肉を事前疲労させることなく、最終的にはウォームアップをより長時間にすることができます。

テンプレートは、弱点への取り組みに使用できます。これは、コーチやアスリートがスキル育成に十分な時間を費やすのに役立ちます。ただし、コーチやアスリートは、必要に応じて自らの判断でテンプレートを変更したり、テンプレートから離れたりすることが重要です。

プログラムの設計とスケーリング、続く

### 効果的なスケーリング

クライアントに合わせてワークアウトを適切にスケーリングすることは、フィットネスを最大限に高める上で重要な考慮事項です。これは、初心者のクライアントだけに向けた概念ではありません。効果的なトレーナーは数ヶ月から数年かけて、ほとんどのアスリートがワークアウトを指定された通りに完了できるように進歩させます。

効果的なスケーリングを行うために、トレーナーは元のワークアウトを確認して意図した刺激になるようにします。これには以下が含まれます。

- 動作機能
- 負荷要素
- 時間域
- 回数の量

これは正式なプロセスである必要はありませんが、適切なスケーリングオプションを識別するのに役立ちます。

アフィリエイトが、その日のクラスのワークアウトとしてAmanda（マッスルアップと135ポンドのスナッチを9-7-5回行う）を掲示することに決めたとします。これは、ほとんどのアフィリエイトのほとんどのメンバーがスケールする必要のあるワークアウトです。ワークアウト要素の基本的な分析は以下を示します。

1. 上半身の押すと引くがともなう高スキルのジムナスティック動作と、主に下半身の引くとスクワットがともなう高スキルのウェイトリフティング運動
2. 意図している負荷は中程度
3. 意図している時間は短い（約5分）
4. 運動量は少ない

このワークアウトのスケーリングの目標は、個人の能力を考慮して、これらの要素のできるだけ多くを順守することです。結果として得られるスケーリングされたワークアウトは、各クライアントに大きな課題を提供するものでなければなりません。すべての状況に対処できる唯一の方法など存在しません。個人の能力は時間とともに変化するため、スケーリングは「移動目標」でもあります。

トレーナーが一般的なスケーリング方法を採用できるのは、次のような集団です。

1. 初心者および/または体力が低下した個人
2. 中級アスリート
3. 上級アスリート
4. 負傷したアスリート

スケーリングのガイドライン、およびワークアウトAmandaの例については、以下で詳しく説明します。

一般的に、初心者や体力が低下した人とは、CrossFitを始めて6ヶ月以内のアスリートです。初心者や体力が低下した人の場合、トレーナーは主に、動作の可動域全体にわたる適切なパフォーマンスポイント順守に関心を持つ必要があります。難易度を上げたり（動作または運動量を調整して）運動強度を高めたりする（スピードまたは負荷を介して）ことは、優れた動作能力と新しいスキル育成に次ぐものです。このグループには、高齢者が含まれることが多く、そこでは安全性にさらに気を配ることが必要になることがあります（例：足を床に着けたままにする）。初心者には多くのガイダンスが必要です。トレーナーは、彼らに近づき、ワークアウトを調節することに積極的に取り組む必要があります。

プログラムの設計とスケーリング、続く

負荷、距離、および回数は、スケーリングする上で特に動作を変更する前に変更すべき主要な要素です。動作がアスリートの現在の能力を超えている場合、その代用動作とは、動作機能と可動域に関して類似性がなければなりません。場合によっては、いくつかの動作を使用して同様の効果を達成して、機能と可動域を維持することができます。また、代用動作または「あまり挑戦とはならない」動作の運動量を増やすことは「一般的」ではありません。たとえば、二重跳び（ダブルアンダー）の代わりにシングルアンダーを二重跳び一回に対し、常に2〜3回させる必要はありません。このグループでは、代用動作であっても、しばしば運動量を減らす必要があります。

ワークアウトAmandaの場合、初心者/体力が低下した人向けのスケーリングオプションは次のとおりです。

- スクワットスナッチの負荷。アスリートが全可動域を用いて、最も有効的に動作の練習ができる負荷まで減らします。これには、トレーニングバー、バーベルのみ、PVCパイプさえも使えます。アスリートが動作方法を維持するために非常に軽くする必要のある場合、回数スキームを2倍にすることを検討してください。これにより、アスリートは練習回数をより多くできます。そして、これが経験の浅い人にとってまず念頭に置かれることです。動作方法が維持されない場合、用いるシナリオとして可動域を縮小することもできます。スケーリングの選択に関係なく、ワークアウトを通じて動作を繰り返し行うことが、アスリートにとっての挑戦になるべきです。
- マッスルアップ動作。単純な上半身の引く動作と押す動作に置き換えます。ほとんどの場合、これはジャンピングプルアップまたはリングロウ、スクワットアシストディップ、ベンチディップ、またはプッシュアップになります。これらの選択肢は、マッスルアップに比べて動作方法が単純であるため、トレーナーは、動作回数全体にわたってアスリートの上半身の筋力にとって挑戦となる選択肢を選ぶ必要があります。

厳密なガイドラインではありませんが、「中級アスリート」という用語は一般に、CrossFitを6ヶ月から3年間行っている人々を指します。中級アスリートとは、いくつかのワークアウトを指定された通りに行えるが、より複雑な動作や挑戦となる回数スキームや負荷にまだ苦労しているアスリートです。いくつかのジムナスティック動作の回数およびいくつかのウェイトリフティング動作の負荷をスケーリングすることが主な優先事項です。トレーナーは、特定の動作や負荷がワークアウトに現れるたびに異なるスケーリングオプションを使用することで、中級アスリートの役に最も立てることを留意する必要があります。トレーナーは、退屈を回避するだけでなく、フィットネスの継続的な向上を支援するために、中級アスリート向けにいくつかの異なる選択肢を作成できます。ワークアウトのスケーリング方法を変えると、望ましい改善の獲得に必要な時間枠が短縮されます。

時間が経つにつれて、中級アスリートは自分のワークアウトを適切にスケールできるようになるはずですが、これには、ワークアウトの目標と彼ら自身の強みと弱点についてのより良い理解が伴います。中級のアスリートは、初心者よりも必要とするガイダンスが少ないため、時々誤ってほったらかしにされることがあります。それでも、ジムのメンバーの大半は、おそらく幅広い能力を持つ中級アスリートです。これらのアスリートを、必要に応じて新しいレベルに押し上げてあげる必要があります。

ワークアウトAmandaの場合、中級アスリートのスケーリングオプションには次のものがあります。

- スクワットスナッチの負荷。中級アスリートの中にはしばしば、時間はかかるかもしれませんが指定のウェイトを維持し、ワークアウトを完了すべき人が含まれます。負荷がスケーリングされた場合よりもパワー出力が低くなる可能性があります。指定どおりに負荷を維持することで、より対抗意識のある環境でワークアウトを行うために必要な筋力とスタミナを正確に育成できます。この負荷が現実的な時間枠で完了しない場合（20分以上かかる場合など）、負荷を適度に減らします。
- マッスルアップ動作。スケールは、弱点に対して固有である場合に最適であるため、ある一つの特定の形式を取ることはありません。プルアップとディップで上半身の顕著な能力を備えている場合、移行ドリルへの取り組みの能力が欠けているため、そこが効果的なスケールの対象になります（移行ドリルに取り組むことで、肩のより大きな可動域での筋力強化になります）。逆に、プルアップとディップに苦労している中級のアスリートは、ワークアウト中にこれらの動作

プログラムの設計とスケーリング、続く

を使用して、上半身の引く動作と押す動作のスタミナと筋力を育成させる方が役に立ちます。習熟度に応じて、おそらくプルアップとディップの回数を増やすとよいでしょう。マッスルアップはできるが、一貫して行えないか、または大きな運動量で実行できないアスリートがいる場合、回数を減らす(5-4-3の回数など)ことは、他の動作が組み合わされた環境でスキルをトレーニングするのに役立つ有効な選択肢です。

上級レベルのアスリートとは、指定された通りにすべてのワークアウトと動作を実行できるアスリートです。通常、これらのアスリートは、長年にわたって高強度の実用的動作(大学の体操選手など)を何年も行った後、CrossFitに参加したか、長年にわたって一貫してCrossFitを行っています。病気、怪我、個人的な問題、または最近の一連の困難な/厳しいワークアウトのために、トレーナーがこうしたアスリートをスケールすることが必要な場合があります。負荷や回数の少ないバリエーションを時々提案することは、上級アスリートの身体的/精神的利益につながります。

アスリートが回数スキームやウェイトが挑戦となっていない場合、またはスキル育成のために異なる刺激を必要としている場合には、そのアスリートを「スケールアップ」することもあります。明らかな選択肢としては、負荷や動作回数を増やす、さまざまな器具を選択する(ダンベルとバーベル)、または動作をより難しくすること(パラレルバーを使用したものと通常のハンドスタンブッシュアップ)があります。トレーナーはこの実践には、注意を払う必要があり、「挑戦」を与えようとしてワークアウトを常により重く、より運動量を大きくしてしまうことを避けるべきです。たいていの場合、上級アスリートには、ワークアウトを「より難しく」する前に、動作方法を改善したり運動強度を高めたりするよう指導する必要があります。効果的なトレーナーは、ウェイトと回数を増やす前に、運動の非効率性の修正および速度向上を励ますことに集中する必要があります。これらを修正することで、パフォーマンスが数秒向上します。

コーチは、上級者をエリートと混同しないように注意する必要があります。エリートとは、実際にCrossFitゲームに参加するアスリートにのみ当てはまる用語です。競技プログラミングは、このコースの範囲外であり、ほとんどのアフィリエイトの必要性の範囲外です。少なくとも、運動量を増やす前にアスリートが上級者であると見なされている必要があります。

Amandaの上級アスリート向けのスケーリングオプションの例をいくつか以下に示します。アスリートのニーズおよび相対的な強みと弱点に基づいてワークアウトを微調整する方法は無限にあります。これらは、特に上級アスリートがすでにAmandaを競技レベルに匹敵するタイムで完了できる場合に良い選択肢です。

- スナッチ。スナッチをより重くすること、パワースナッチのバリエーションにすること、重いダンベルに置き換えることなどもできます。
- マッスルアップ。マッスルアップは、バーマッスルアップ、ストリクトマッスルアップ、ウェイティッドマッスルアップ、マッスルアップからフォワードロールなどもできます。

参加者の4番目のカテゴリには、負傷したアスリートが含まれます。これらの個人は、運動能力が制限されていてもトレーニングから利益を得ることができるため、ワークアウトへの参加が奨励されるべきです。運動からの肯定的なホルモン反応があり、体重、回復、さらに精神状態などの多くの要素に効果を及ぼす可能性があります。怪我の性質によってできることは決まりますが、目標は同じで、すべてのワークアウト要素をできる限り厳密に複製することです。

そして、痛みのない可動域であることが主なガイドラインです。動作を正確に行うことができない場合、トレーナーは基本的な機能や可動域を最もよく再現できる代用動作を見つけてください。ただし、負傷した関節/身体部分が存在する場合、それらに依存する動作は慎重に行う必要があります。時には、アスリートが退屈することを避け、怪我をしたアスリートが新しいスキルの習得に継続的に取り組むことができるように、トレーナーはクリエイティブな能力を発揮する必要があります。

プログラムの設計とスケーリング、続く

片腕または片脚で行う動作を利用する。これにより、問題となる筋肉の不均衡が生じるという考えに反し、怪我をしていない側を動かすことで怪我をしている側の萎縮を減らすことができます。ダンベルは身体の片側を鍛えるのに最適な器具であり、負荷が制限されている場合は回数を増やすことができます。ただし、これは、手足を負傷した人にとって唯一の選択肢ではありません。エクササイズに2つの動作機能が含まれる場合、アスリートはまだ1つの機能を両方の側で実行できるかもしれません。たとえば、スラスターでは、上半身に怪我をしたアスリートでもスクワットまたはフロントスクワットが可能です。アスリートが下半身を怪我している場合でも、プレスやプッシュプレスができるかもしれません。怪我をしたアスリートが同様の動作を実行する妥当な選択肢がない場合は、動作を省略するか、他の何かに置き換えます。この選択肢は最後に考慮すべきです。

ワークアウトAmandaを例にとると、怪我をしたアスリートのスケーリングオプションは、怪我に応じてさまざまな形を取ります。次に例をいくつか示します。

- アスリートが肩を怪我し、片方の腕で負荷を支えることができないとします。可能性として、スナッチは怪我をしていない側での重いダンベルスナッチになるか、135ポンドのバックスクワットになる可能性があります。9-7-5回数スキームでは、負荷をさらに上げて挑戦の度合いを高めることもできます。マッスルアップは、シングルアームリングロウとプッシュアップまたはダンベルプレスになる場合があります。
- アスリートが膝を怪我し、屈曲が制限されているとします。スナッチは、膝の可動域に応じて、スナッチのバリエーション（パワー、マッスル、ハング）になる場合があります。マッスルアップをスケーリングする必要はありません。

怪我をした側が回復して再び使用できるようになったなら、トレーナーは、追加の怪我を防ぐために最善の動作方法を維持することに重点を置いて、非常にゆっくり運動強度を上げさせる必要があります。

#### クラス環境にスケーリングを導入する

トレーナーがワークアウトを分析し、スケーリング（特に動作の置き換え）が必要になる可能性があることを知ったら、クラス全体に指示を与えて、各個人が適切な調節を行えるように援助します。これは忙しいクラス環境では難しい場合がありますが、トレーナーがクラスにワークアウトを説明する際にワークアウトで意図する刺激や目標を示すことで、スケーリングの混乱を防ぐことができます。負荷、回数、時間、および動作に関する考慮事項について説明できます。

この時点でいくつかのスケーリングオプションを提示すると、クラス進行に役立ちます。一部のジムでは、大規模なグループクラスでの混乱を防ぐために、いくつかの決まったスケーリングオプションを設定しています。これは問題ありませんが、トレーナーは、一部のアスリートにとって最良の選択肢はまったく異なるものである可能性があることについても認識する必要があります。経験豊富なトレーナーであれば、クラスの指導やグループの結束を損なうことなく、必要に応じて独自のスケーリングオプションを作成しても問題はありません。

トレーナーは、クライアントが負荷を増やし、ワークアウトに備えて動作の練習を行う際にクライアントを観察する必要もあります。効果的なトレーナーは、ウォームアップセットを観察することで、ワークアウト用に選択した動作負荷と回数スキームが適切かどうかをすばやく確認できます。スケーリングが誤って評価され、ワークアウトの開始後にトレーナーによるスケーリングが必要になる場合があります。アスリートがワークアウトの早い段階で困難を強いられ、望ましい結果を達成できていない場合、トレーナーはワークアウト中に1つ以上のワークアウト要素（負荷、回数など）を調整する必要があります。アスリートが安全な動作方法を維持できない場合、これは必須です。そのようなときは、トレーナーは自分の決定に対して断固とした態度を取ることが重要です。トレーナーがアスリートと良好な関係を築いているなら、アスリートはその種の調整がなされることに問題はないはずです。

プログラムの設計とスケーリング、続く

### スポーツ固有の要求への準備

多くのCrossFitトレーナーは、CrossFitトレーニングを自分のトレーニングプログラムに取り入れたいと考えているスポーツに特化したアスリートを指導する機会を持ちます。スポーツに特化したアスリートは、CrossFitをスポーツに特化した練習の代わりに使用することはできませんが、彼らの基礎的身体準備度での欠陥を修正することは、彼らのスポーツ内で直ちに利益をもたらします。このような繰越される利益が生じる明確な力学的、または代謝的な説明はないかもしれません。自身のスポーツの上級層に位置する専門家にとって、スポーツ特有のストレングス&コンディショニングトレーニングにより多くの時間を費やすよりも、基礎的身体準備度を改善することでパフォーマンス改善の余地が大きくなります。スポーツトレーニングと生理学は、ストレングス&コンディショニングに高度に特化したルーチンが最善の効果をもたらすことを詳しく理解していません。そして、CrossFitこそがパフォーマンス改善につながる適応の組み合わせをもたらすのです。

CrossFitトレーナーは、自分がコーチするのはCrossFitであることを忘れてはならず、CrossFitワークアウト内でスポーツをまねようとすべきではありません。CrossFitトレーナーは、アスリートの水泳、サッカー、またはテニスのコーチではなく、自らの知識を超えた指導を試みるべきではありません。そのようなことをするのは、トレーナーが貧素なCrossFitトレーニングと貧素なスポーツ固有のトレーニングを提供しているのを同様だと言えます。CrossFitトレーナーは、スポーツに特化していないクライアントと同様に、これらのスポーツに特化したアスリート向けにCrossFitをプログラムする必要があります。スポーツの練習とスポーツのコーチは、フィールドや試合などで必要な特定のスキルを向上させます。

CrossFitトレーナーは、CrossFitの運動量がアスリートのスポーツパフォーマンスを支援し、それを害するものとならないようにするために、アスリートの競技シーズンに注意を払う必要があります。CrossFitトレーニングは、スポーツトレーニングより優先されるべきものではありません。特にシーズン中はその傾向が強くなります。多くの場合、CrossFitとスポーツトレーニングでの運動量の間には、年間を通じてのシーズン期間と関係して、自然なトレードオフがあります。これは、シーズン中の要求が高い場合に、競技により多くの時間とエネルギーを費やせるようになるためです。これは、すべてのスポーツのすべてのアスリートに必要というわけではありません。一般的なガイドラインは、スポーツのパフォーマンスを常に評価し、アスリートにとって重要なイベントが近い時期に特に注意しながら、CrossFitの運動量を慎重に追加することです。

### プログラミングの考慮事項：一般的な落とし穴

プログラマーが定期的にアスリート进行评估し、データの傾向を観察するならば、効果的ではないプログラミングを素早く調整できます。逆に、定期的にデータを評価しないCrossFitプログラマーは、一般的な間違いの犠牲になる可能性があります。その一部を以下で説明します。

1. CrossFitプログラマーによる最初の一般的なエラーは、効果性を判断するための定期的な評価の欠如です。パフォーマンス指標で測定可能な結果は、過去のプログラミングが生産的であったかどうか、および次にプログラミングする必要があるものをプログラマーが判断するための道標となります。評価の欠如は、ベンチマークワークアウトを繰り返さないことや、結果を記録しないことに起因する場合があります。一般に、トレーナーはメンバーに対して結果を記録するよう奨励して、この取り組みを支援する必要があります。一般的にクライアントは、このように進歩を記録することを好みます。特に数ヶ月から数年間に渡って熱心に継続したクライアントはその傾向が強くなります。
2. CrossFitプログラマーの間違いは、多様性が正しく適用されない場合に発生します。これは通常、次の3つの方法のいずれかに表れます。ワークアウト要素の無作為化に組み合わせている、特定の要素だけをバイアスしている、または必要不可欠でない要素を強調している。前述のように、ワークアウト要素の最善の多様性には、ホッパーを回転させて無作為なタスクを引き出すだけでなく、意図的な計画が必要です。ホッパーはフィットネスの良いテストとして使用できます（アスリートは何にでも準備ができているか？）が、それはすべてに備えるための良い方法ではありません。ホッパーに依存すると、CrossFitが育成しようとしている幅広く基礎的で包括的な適応を偶然に委ねてしまいます。ホッパーを介したプログラミングは、時に楽しいものであり、競技で時々使用できますが、最良の結果を得るためのプログラミング方法ではありません。

プログラムの設計とスケーリング、続く

特定の要素または組み合わせが頻繁に繰り返され、一部の要素が完全に回避されると、バイアス法が発生します。それが意図された目標である限り、バイアス法に本質的に悪いことは何もありません。目標が基礎的身体準備度を育成させることである場合、バイアス法は問題になります。

多様性の別の誤用は、必要不可欠でない要素を強調することです。これは、有用性や効果性に関係なく用いられるワークアウト要素の果てしない組み合わせとして表れます。たとえば、決してワークアウトを繰り返さない、実際のワークアウトで多くの補助的動作やスキル動作を実行する(例:ソツプレス、片足ワーク、スポーツ固有ドリル)、環境要因に集中しすぎる(例:ガスマスクを付けて、または深夜にワークアウトする)などは、多様性が誤って適用されているサインかもしれません。新しいプログラマーは、「複雑な」プログラミングや「ユニークな」プログラミングが、その目新しさのために優れた刺激を与えると信じやすいものです。

3. CrossFitプログラミングの3番目の一般的な間違いは、高度なスキル育成の欠如です。これは、ワークアウトで特定の動作が回避される場合、または弱点への対処にウォームアップが使用されない場合に発生することがあります。CrossFitコミュニティ内の現在の傾向は、より難しいジムナスティック動作を避けることです。CrossFitアスリートは、スナッチやクリーンジャークなどの技術的なウェイトリフティング動作に喜んで取り組みますが、同等に高い技術を要するジムナスティックの動作であるレバー、プランチ、プレスからハンドスタンド、ピルエットなどの育成にはそれほど時間をかけません。
4. CrossFitプログラマーは、運動量を過度に大きくしたいという誘惑にかられるかもしれません。これは、1日に複数のトレーニングセッション(つまりダブルデイズ)で発生します。場合によっては、アスリートが3回以上のセッションを試みることもさへあります。この落とし穴は、CrossFit Gamesアスリートが時々使用する運動量を模倣しようとする人に影響を及ぼします。Gamesアスリートのトレーニングは、CrossFitプログラミングを代表するものではありません。CrossFitアスリートの99%にとって、1日に複数回のセッションは適切ではありません(Gamesに参加できるのはOpenに参加している人の1%未満)。通常、1回の延長された「セッション」の中で複数のワークアウトを行うことでさえ避けられるべきです。余分なセッションや余分なワークアウトは短期的にはパフォーマンスを向上させるかもしれませんが、多くの場合、オーバートレーニング、怪我のリスク増加、長期的には気持ちの燃え尽きにつながります。ダブルデイズは、Gamesアスリートが高運動量の競技に備えるのを支援します。これにより、競争相手に応じて特定の能力を向上させ、より多くの運動量をこなすことができるようになります。ただし、一般的に、実際にはセッション全体で運動強度は低下します。グラスマンコーチが述べたように、「感心すべきなのは運動量ではなく、運動強度です。」クライアントが競技者になることに関心がある場合は、運動量を非常に徐々に、かつ慎重に増やします。たとえば、複数のワークアウトではなく、アスリートが優れた能力を備えていない領域を改善するための追加のスキルセッション(二重跳びの練習など)から始めます。CrossFit.comを見て、アスリートが完了できないワークアウトを評価し、これらのスキルに取り組むことで「運動量」を追加します。運動量は、長期的にわたって徐々に増やすべきです。
5. CrossFit Gamesからもたらされた影響のもう一つとして、「CrossFitの動作基準」がCrossFit Gamesで使用されるものと同じであるという思い違いです。競技の基準は、判断を容易にするために設定されているのであり、必ずしも最高の動作表現を示すものではありません。それらは、1回として動作を数えるために最低限の基準であり、アスリートがそれらの基準に従うことで、すべての競技者の可動域が同じであることを保証するものです。たとえば、ハンドリリースプッシュアップを考えてみましょう。筋肉の発達や動作方法の優位性という点では、それらには何も良いことはありません。それらが使用されるのは判断がしやすいためです。審査員は、どの回数でも胸部と太腿が床と接触するたびに簡単に確認できます。競技用に基準が、アスリートが多くの異なる動作方法(またはトレーナーが教えること)を使用して幅広い運動能力を育成することの妨げとなるべきではありません。すべての動作は異なった適応をもたらし、そして多様性は1つのタスクを複数の方法で達成できるアスリートの全体的な動作の連動性が少なくとも改善し

プログラムの設計とスケーリング、続く

まず、CrossFitは、アスリートが単一の「基準」（例：ストリクト、チェストツーパー、キッピング、およびバタフライキッピングプルアップ）ではなく、可能なすべてのテクニックを習得することを奨励します。これは、さまざまな方法でタスクを達成するための運動能力を開発するために必要な多様性の別の側面であり、これこそがどのようなフィットネステストに対してもアスリートを最適に準備する方法なのです。

### 結論

ワークアウトの要素と組み合わせを選択する際、基本原則を適用することにより、効果的なプログラミングを行えます。長期的なプログラム設計の最適化は、結果を観察すること（パフォーマンス指標の客観的で測定可能な変化）、および焦点を絞った弱点对策ワークまたは適切なスケーリングを適用することで最適な仕方です。毎日のワークアウトの要素は、個人が自分のフィットネスをどれだけ最適化するかに影響する1つの要素にすぎません。効果的なコーチングや運動強度の使用など、その他の要因を評価して、フィットネスを改善するために有意義な変更を加える最善の方法を判断する必要があります。

## 弱点に対処するためのウォームアップの例

- これらは、運動様式（ウェイトリフティング、ジムナスティック、単一構造）によるウォームアップのいくつかの例であり、クライアントのプログラムにスキルワークを追加するために使用できます。
- ウォームアップは、個別のワークアウトではなく、その日のメインワークアウトとする動作、または新しい動作のスキルに触れる機会と考えられるべきです。
- 以下のウォームアップは、本質的に段階的になっています。つまり、それぞれを2〜3ラウンド実行し、各ラウンドは前のラウンドよりも少し複雑になります。
- 各動作は5〜15回繰り返されます。この回数は、その日のワークアウトのために個人を疲労させることなく、動作を練習するのに十分な時間を取れるように選択されるべきです。

### ウェイトリフティングコンプレックス (1つ選択)

#### バーベルコンプレックスウォームアップ

- ラウンド1: デッドリフト、ハングパワークリーン、フロントスクワット、プレス、スラスター
- ラウンド2: デッドリフト、ハングパワースナッチ、オーバーヘッドスクワット、スナッチ

#### ダンベル

(一度に1つまたは2つのダンベルで実行できます)

- ラウンド1: デッドリフト、ハングパワークリーン、フロントスクワット、プレス、スラスター
- ラウンド2: デッドリフト、ハングパワースナッチ、オーバーヘッドスクワット、スナッチ、ターキッシュゲットアップ

#### ケトルベル

(一つまたは二つのケトルベル、または交互に持ち替えるテクニックで実行できます)

- スイング、クリーン、クリーンアンドプレス、スナッチ、ターキッシュゲットアップ

### ジムナスティックコンプレックス (いずれかを選択)

#### リング

(リストを調べてミニルーチンを作成します。十分なスキルを身につけるまで、より難しいバリエーションは省略します。)

- タックからインバーテッドハングへ、さらにスキンザキャット
- パイクからインバーテッドハングへ、さらにスキンザキャット
- ストリクトマッスルアップからLシットのサポート
- ショルダースタンドバックからLサポートまたはストラドルサポート
- フォワードロールバックからLサポート
- フォワードロールからハング
- パイクまたはタックからインバーテッドハングへ、さらにバックレバーを試み、インバーテッドハングにプルバック
- フロントレバーを試みる
- リングスイング
- フライアウェイデスマウント (スキンザキャットからの着地)

弱点に対処するためのウォームアップの例、続く

パラレット

(リストを調べてミニルーチンを作成します。十分なスキルを身につけるまで、より難しいバリエーションは省略します。)

- プッシュアップ/ダイブボンバー/プッシュアップ
- シュートスルーからプッシュアップ、それからフロッグスタンド
- L-シットパススルーからタックプランシュ
- L-シットパススルーからショルダースタンド
- タックアップからハンドスタンド/プレス、それからハンドスタンド (Lから、またはショルダースタンドの下部からプレス)
- ハンドスタンドピルエットウォーク

基本体重 (BBW)

- ラウンド1: スクワット、プッシュアップ、シットアップ、プルアップ (ストリクト)、ヒップエクステンション
- ラウンド2: ランジ、ディップ (ストリクト)、Vアップ、キッピングプルアップ、バックエクステンション
- ラウンド3: ピistolスクワット、ハンドスタンドプッシュアップ、トウズトゥーバー (ストレートレッグ&ストリクト)、マッスルアップ (ストリクト)、ヒップ&バックエクステンション
- ラウンド4: ポーズランニングドリル

以下は、これらのウォームアップを使用してバリエーションと一貫性を確保するのに役立つプログラミングテンプレートの例です。

**ウォームアッププログラミングテンプレートの例**

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
<b>ウォームアップ</b>	W (バーベル)	G (リング)	BBW	W (ダンベル)	G (パラレット)	BBW	オフ
<b>ワークアウト</b>	M	GW	MGW	G	WM	GWM	オフ

## プログラミング分析ワークシート

プログラミング分析を支援するために、次のページに簡単な「プログラミング分析ワークシート」があります。スプレッドシートは、テーマの分析に役立つツールであり、プログラミングを書くための完璧なシステムではありません。

- ワークアウトのさまざまな側面をだまかに分類できるように、シートは分割されています。
- カテゴリは、様式/負荷（全てまたは表示される度に印をつける）、時間、レップ数（ワークアウト全体の合計）、スキーム（表示される動作の数）、優先事項、および動作です。

- 通常、レップ数は単一構造の動作では数えられることはありませんが、ランニングとロウイングの「レップ数」を推定するための提案は次のとおりです。

低回数：合計800 m未満

中回数：合計800～3,200 m

高回数：合計3,200 m以上

### サンプルプログラム：

#### WOD 1

10分 AMRAP：  
10 BJ (30インチ)  
20 GHDシットアップ

#### WOD 2

「Diane」  
21-15-9：  
デッドリフト (225 lb.)  
HSPU

#### WOD 3

5ラウンド行いタイムを計る：  
250m列  
25スラスタ（45ポンド）  
15 T2B

#### WOD 4

ビハインドザネックジャーク  
7 x 1

#### WOD 5

20分 AMRAP：  
2回ロープクライム (15フィート)  
20回ピストルスクワット、交互  
40回二重跳び (ダブルアンダー)

#### WOD 6

ハングスクワットクリーン  
5-5-3-3-3-1-1-1

#### WOD 7

タイムを計る：  
150回スクワット  
75回ヒップエクステンション  
120回スクワット  
60回ヒップエクステンション  
90回スクワット  
45回ヒップエクステンション

#### WOD 8

3ラウンド行いタイムを計る：  
1マイルランニング  
50回プルアップ

#### WOD 9

10分 AMRAP：  
100 mオーバーヘッドウォーキングランジ  
(45lb.プレート)  
30 GHDシットアップ

### メモ：

1. 動作の後に重量（ポンド/プード）または高さ（インチ）が括弧内にリストされます。
2. ウェイトリフティングの日数は、セット x レップ数の形式に従います。
3. 使用される略語：AMRAP（できる限り多くのラウンドを行う）、BJ（ボックスジャンプ）、C&J（クリーン&ジャーク）、C2B（チェストトゥーパープルアップ）、DB（ダンベル）、ft（足）、GHD（臀筋ハム開発者）、HSPU（ハンドスタンディングプッシュアップ）、km（キロメートル）、KB（ケトルベル）、KBS（ケトルベルスイング）、lb.（ポンド）、m（メートル）、min（分）、OHS（オーバーヘッドスクワット）、pd（プード）、RFT（ラウンドを行いタイムを計る）、SDHP（スモウデッドリフトハイプル）、sec（秒）、T2B（トウズトゥーパー）、WB（ウォールボール）。

### プログラミング分析ワークシート

ワークアウト記述子		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	合計
様式/負荷	ジムナスティック	1	1	1		1		1	1	1	10
	ウェイトリフティング-			1						1	2
	軽度										1
	中度		1								1
	重い負荷				1		1				2
単一構造			1		1			1			3
時間	重い日 (ヘビーデイ)				1		1				2
	<5分		1								1
	5~10分	1								1	2
	11~20分			1		1		1			3
	>20分								1		1
合計回数	低 (<50回)				1		1				2
	中 (50~200回)	1	1								2
	高 (>200回)			1		1		1	1	1	5
スキーム	シングル				1		1				2
	カプレット	1	1					1	1	1	5
	トリプレット			1		1					2
	≥動作4種類&チッパー										0
優先事項	仕事優先		1	1				1	1		4
	時間優先	1			N/A	1	N/A			1	3
動作- ジムナスティック	エアースクワット							1			1
	ボックスジャンプ	1									1
	バーピー										0
	ディップ										0
	GHDシットアップ	1								1	2
	ヒップ/バックエクステンション							1			1
	ハンドスタンドプッシュアップ		1								1
	ニーズトゥーエルボートウズ トウバー			1							1
	マッスルアップ										0
	ブルアップ								1		1
	プッシュアップ										0
	シットアップ										0
	ロープクライム										1
	ピストルスクワット										1
動作- ウェイトリフティング	バックスクワット										0
	クリーン						1				1
	デッドリフト		1								1
	フロントスクワット										0
	ケトルベルスウィング										0
	オーバーヘッドスクワット										0
	プレス										0
	プッシュ ジャーク				1						1
	プッシュプレス										0
	スモウ デッドリフトハイプル										0
	スナッチ										0
	スラスター			1							1
	ウォールボール										0
	ウォーキングランジ									1	1
	動作- 単一構造	二重跳び (ダブルアンダー)					1				
ロウイング				1							1
ランニング								1			1

プログラミング分析ワークシート

ワークアウト記述子	WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	合計
様式/負荷	ジムナスティック									
	ウェイトリフティング-									
	軽度									
	中度									
	重い負荷									
	単一構造									
時間	重い日 (ヘビーデイ)									
	<5分									
	5~10分									
	11~20分									
	>20分									
合計回数	低 (<50回)									
	中 (50~200回)									
	高 (>200回)									
スキーム	シングル									
	カプレット									
	トリプレット									
	≥動作4種類&チップ									
優先事項	仕事優先									
	時間優先									
動作- ジムナスティック	エアースクワット									
	ボックスジャンプ									
	バーピー									
	ディップ									
	GHDシットアップ									
	ヒップ/バックエクステンション									
	ハンドスタンドプッシュアップ									
	ニーストゥーエルボートウズト									
	ウーバー									
	マッスルアップ									
	プルアップ									
	プッシュアップ									
	シットアップ									
動作- ウェイトリフティング	バックスクワット									
	クリーン									
	デッドリフト									
	フロントスクワット									
	ケトルベルスウィング									
	オーバーヘッドスクワット									
	プレス									
	プッシュ ジャーク									
	プッシュプレス									
	スモウ デッドリフトハイプル									
	スナッチ									
	スラスター									
	ウォールボール									
動作- 単一構造	二重跳び (ダブルアンダー)									
	ロウイング									
	ランニング									

### プログラミング分析ワークシート

ワークアウト記述子	WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	合計
様式/負荷	ジムナスティック									
	ウェイトリフティング-									
	軽度									
	中度									
	重い負荷									
	単一構造									
時間	重い日 (ヘビーデイ)									
	<5分									
	5~10分									
	11~20分									
	>20分									
合計回数	低 (<50回)									
	中 (50~200回)									
	高 (>200回)									
スキーム	シングル									
	カプレット									
	トリプレット									
	≥動作4種類&チップ									
優先事項	仕事優先									
	時間優先									
動作- ジムナスティック	エアースクワット									
	ボックスジャンプ									
	バーピー									
	ディップ									
	GHDシットアップ									
	ヒップ/バックエクステンション									
	ハンドスタンドプッシュアップ									
	ニーストゥーエルボートウズト									
	ウーバー									
	マッスルアップ									
	プルアップ									
	プッシュアップ									
	シットアップ									
動作- ウェイトリフティング	バックスクワット									
	クリーン									
	デッドリフト									
	フロントスクワット									
	ケトルベルスウィング									
	オーバーヘッドスクワット									
	プレス									
	プッシュ ジャーク									
	プッシュプレス									
	スモウ デッドリフトハイプル									
	スナッチ									
	スラスター									
	ウォールボール									
動作- 単一構造	二重跳び (ダブルアンダー)									
	ロウイング									
	ランニング									

## クラス構成とレッスンプランの作成

レベル2コースでは、参加者は最初から最後まで模擬授業を受けます。これは、CrossFitアフィリエイトの基本的なクラステンプレートとなることを意図しています。全体として、レベル2コースの各サンプルクラスでは、インストラクターからウォームアップドリル、そしてワークアウトは異なりますが、効果的なコーチング練習というテーマがあります。

トレーナーになるということは、直前にホワイトボードにワークアウトをすばやく書いて、音楽をオンにすることではありません。本当のトレーニングとは、やる気を高める積極的な方法で、各クライアントのフィットネスレベル（および関連する生活の質によって）を少しずつ、段階的に改善することです。クライアントとの前向きな関係を築くための存在感、態度、およびデモンストレーションスキル（「効果的なトレーニングの基礎」を参照）に加えて、クライアントのフィットネスの改善の大部分は、日ごとおよび長期的に計画を立てることによりもたらされます。このセクションでは、トレーナーが1つのクラスを運営するために必要な基本的で必要不可欠な構成要素について説明します。

時間を効果的に管理するには、トレーナーがレッスンプランを立てる必要があります。1つのクラスは、次の4つの部分から成るレッスンプランで構成できます。

- 導入部
- ウォームアップ
- ワークアウト
- ワークアウト後

ワークアウトの合計時間から、ウォームアップとクールダウンのセクションに割り当てる時間を導くことができます。ワークアウトの時間が長くなると、いずれかまたは両方の時間が犠牲になることを意味します。大半のアフィリエイトは1時間のクラスを運営します。そして、これがレベル2のサンプルクラスで使用される長さでもあります。

器具の準備などの考慮事項は、選択する上で適切なワークアウト、およびクラスの各構成要素に割り当てる時間に影響します。要因には、利用可能な器具、クラスのサイズ、ジムのスペース（器具とアスリートの配置のための）、およびクラスの経験レベルが含まれます。クライアントの経験レベルと実際に何人来るかに応じて、追加の調整がその場で必要になる場合があるため、トレーナーはさまざまな選択肢を検討する必要があります。たとえば、アフィリエイトの床面積が限られている場合、それほど参加者が多くなくても窮屈な状態になります。安全性を考慮すると、トレーナーはすべてのアスリートとその器具の間に歩行可能なエリアがあることを確認する必要があります。ダンベルはアスリートにとって驚異的なツールです。多くのシナリオでバーベルの代用品であるだけでなく、優れた省スペースを実現します。トレーナーは、サンドバッグ、屋外、スタガードヒートなども使用できます。トレーナーを制限するものは、知識と創造性だけです。

### 導入部

導入部は、クラスの最も短い要素ですが、非常に重要です。導入部（一般的に「ホワイトボード」の時間と呼ばれます）の間に、コーチはワークアウトの概要を説明し、意図した刺激を説明することで期待を高め、いくつかのスケールアップオプションを提供し、質問に答えます。一般的に、ワークアウトの複雑さとクラスを受講する参加者の数にもよりますが、導入部には2~4分かかります。参加者が増えると、質問が出てくる可能性が高くなります。導入部は、ワークアウト前の不安を軽減しながら、ワークアウトに関する混乱を解消するのに役立つはずです。

クラス構成とレッスンプランの作成、続く

### ウォームアップ

ウォームアップの目的は、運動強度の高い活動に備えて体を温めることです。ウォームアップは多くの場合、2つの部分、一般的なウォームアップと固有のウォームアップで構成されます。一般的なウォームアップの主な目標は、身体の生理学的機能を刺激することです。つまり、体幹部温度と筋肉への血流を増やし、心肺系を刺激し、モビリティを高め、可動域全体で関節を動かします。一般的なウォームアップには、通常、自重の運動または動的可動域を伴う運動が含まれます。

固有のウォームアップの主な目標は、ワークアウトで使用される動作向けの適切な動作方法を構築し、練習し、改良すること、そしてワークアウトで求められる挑戦に精神的および肉体的に備えることです。固有のウォームアップは、動作を評価し、適切なスケールリングを行う機会を提供します。ただし、必要に応じて、異なる可動範囲やバリエーションを使用することもできます（例えば、パワー VS. スクワットのバリエーション、メディシンボール VS. バーベルなど）。

ウォームアップの要素は動作の間違いを改善する機会も提供するため、ワークアウトの一部ではない動作もウォームアップに使用できます（つまり、ハンドスタンドがワークアウトにない場合でもハンドスタンドを練習できる）。通常、これらの選択肢は、準備にあまり時間を必要としない、短時間でスキルレベルの低いワークアウトの時にとっておきます（つまり、タイムを計ったの1,000メートルのローイングや1マイルのランニングなど）。「プログラムの設計とスケールリング」の記事では、この時間に焦点を当てて弱点を克服する方法について説明しています。

ウォームアップ期間は、アスリートとコーチの両方に利点があります。より経験豊富なアスリートが微妙な動作方法で非効率性が見られる場合でも、アスリートがあまり経験のない動きで大きな欠点を抱えている場合でも、ウォームアップは、アスリートがワークアウトの要求に対応するために準備し、欠陥を改善するための最善の備えをする助になります。また、ウォームアップを通して、トレーナーは意図した刺激に対する個人の運動能力を評価する機会を得ます。評価/練習期間の後には、トレーナーがスケールリングオプションを割り当てる時間です。トレーナーはクラスを開始する前にいくつかのアイデアを持っている必要がありますが、トレーナーが最も効果的なオプションを選択できるのはアスリートの必要性を実際に評価した後です。「プログラムの設計とスケールリング」の記事で説明したように、スケールリングはアスリートとともに進歩する必要があり、常に挑戦が必要です（つまり、動作、レップ数、または指定の負荷が自分の現在の能力外であるごとに毎回同じスケールを実行するべきではない）。ウォームアップは、評価とスケールリング以外に、コーチがアスリートを精神的に準備させ、残りのワークアウトロジスティクス（器具の配布、器具の配置、ヒートの順序、安全性のチェックなど）を監督する時間でもあります。

ワークアウト前に休憩を設けることはレッスン計画の主要な要素の1つではありませんが、コーチにとって必要であり役に立ちます。ワークアウト前の休憩には、安全性と器具のチェック、配置、ワークアウトの流れ、追加のスケールリング、アスリートからの質問、トイレの機会、そしてもちろんワークアウトのリブリーフィングが含まれます。

ワークアウトのリブリーフィングは、アスリートにワークアウトとは何か（動作の順序、レップスキーム、ラウンドまたは時間）と必要な可動域の基準を再度確認させるためにあります。コーチは、個々のワークアウトの前に、すべての動きの可動域と動作方法を明確に示し、強調する必要があります。これにより、ワークアウト中にアスリートをこれらの基準に合わせやすくし、ジムでバーチュオシティの文化を育むことが容易になります。

特に新しいアスリートの場合、ホワイトボード上のワークアウトの略語や頭字語は明瞭ではないことに留意しましょう。コーチは、この時点でクラス全体とスケールリングオプションについて話し合うか、ワークアウトで意図する刺激を確認することもできます。これには、目標とする時間領域の説明、負荷、またはスキル習得が含まれることがあります。たとえば、Elizabethのワークアウト（21-15-9回135ポンドでのクリーンとリングディップ）では、比較的短いワークアウト（約5分）で、適度な負荷がともないます。初心者のCrossFitアスリートは、クリーンの負荷を中程度の負荷（たとえば、95ポンド）に減らす必要があり、ディップの負荷（たとえば、バンド、ベンチ）または運動量（たとえば、12-9-6回）が元のワークアウトの意図に最も一致するようにします。意図した刺激を維持することについて詳しくは、「プログラムの設計とスケールリング」の記事を参照してください。

クラス構成とレッスンプランの作成、続く

ワークアウト前のブリーフであろうと固有のウォームアップであろうと、アスリートがワークアウトで使用する正確な基準を実践する時間を割り当てる必要があります。動作で負荷を用いる場合、アスリートがトレーナーの裁量の下で適切な負荷まで重くしていくための追加時間が必要です。

### ワークアウト

ワークアウトが始まると、コーチの能力に対する要求が高まります。コーチングとは、回数をカウントしたり、励ましたり、音楽を選んだりすることではありません。それは閾値トレーニングを適切に適用することです。つまり、正しい動作方法を維持しながらアスリートの運動強度を高めることです。このバランスは、負傷のリスクを最小限に抑えるのに役立ちますが、進歩を促すために強度を高く保ちます。アスリートが動作を完了しようと速く動こうとする場合、動作方法の逸脱は避けられません。コーチは、可能な限りまたは必要に応じてさまざまな指示方法を使用して、各クライアントに付き添い、ワークアウト中に正しい動作方法が強化されるように励ましと支援を提供する必要があります。コーチは、動作が複数回行われる中で動作方法が改善されない場合、アスリートを実際に速度を落とさせたり、負荷を下げたりする必要があることに気付くことがあります。動作の変更は、ウォームアップ中のみに行われるものではありません。ワークアウト中も継続する必要があります。コーチには、ワークアウト中にアスリートをより良くすることが期待されています。

ワークアウト中は、アスリートとコーチの両方に利点があります。アスリートは、スピードと負荷が適切に増加することにより、フィットネスを改善することができます。さらに、コーチから動作を改善および洗練する方法についてのフィードバックを受け取るはずですが、このシナリオでコーチには、より速く、より動的で、より管理することが困難な環境で、視ることと修正することのスキルを学習および育成できるという利点があります。動作を改善するための実用的で効果的な指示を提供する能力は、高い運動強度でのコーチング経験により向上します。これは、アスリートの動作方法と動機付けの両方に関連する効果的なコーチング方法に焦点を当てた実践的でリアルタイムの学習機会です。

### ワークアウト後

ワークアウト後の要素の主な目的は、アスリートとプログラム項目をクールダウンすることで回復を助け、精神的な鋭敏さを取り戻し、心拍数と呼吸を通常に近づけ、関節が全可動域で動くように助ける（つまり、恒常性機能を回復する）ことです。コーチは、追加のスキルワーク、フィットネスチャレンジ、アスリートへの教育、次のクラスのためのスペースの準備など、この期間にいくつかの副次的な目標を持つこともできます。とにかく、適切に実施されたワークアウト後のセッションには、クライアントが戻ってきたいという気持ちになるように、および成果に対する感謝に満ちた状態でその日の残りに備えられるよう、適切なクールダウンを含める必要があります。

考えられるクールダウン要素の例を以下に説明します。一般的に、クールダウンは、アスリートに数分間の回復時間が与えられることから始まります。アスリートの体温がまだ高く身体が動く時は、ストレッチやフォームロールをする絶好の機会です。特によく使った箇所には、その必要性があります。これにより回復が促進され、筋肉痛が軽減されると同時に、アスリートが新しい可動域を獲得できるようになります。コーチは、クールダウンを自由な時間としてメンバーが自分に最適なドリルを選択できるようにすることもできます。ただし、コーチ主導のセッションの方が全員の目的意識、注目、動機という面で一体感を持ちます。

トレーナーは、ワークアウトの最後にスキルワークを含めることもできます。これには、特にワークアウト中に起きた動作の間違いを修正するために、その動作を見直すことが含まれます。スピードと負荷を減らして、トレーナーはアスリートが帰る前に正しい動作方法を強化することができます。ワークアウト中にトレーナーがアスリートの動作を撮影した場合、この期間でビデオを再生してテクニックを確認することもできます。または、まったく関係のないスキルに取り組むことも可能です。疲労が原因でワークアウト後の練習はより困難になりますが、このため、ここで新しいスキルを試すことが有益な場合があります（筋肉疲労による神経的適応の強化）。

クラス構成とレッスンプランの作成、続く

ワークアウト後には、フィニッシャー（プルアップ、ハンドスタンドウォーキング、ロープクライミングなどの準備なしのフィットネステスト）などを含めることができます。これはジムで開催している競技記録の一部として、モチベーションを高めるイベントとして、または人生における挑戦、すなわち未知的で不測の事態に対する力を強化する機会として使用できます。たとえば、フィニッシャーをチームまたは二人一組のグループにしたり、1人または2人のアスリートが一度に競い合い、クラスの残りのメンバーが応援できるような課題を構成したりできます。ウォームアップの場合と同様に、コーチはフィニッシャーが2回目のワークアウトになったり、毎回のクラスの一部にならないように注意する必要があります。

コーチはワークアウト後の期間を、アスリートがワークアウトの結果を記録する時間としても使うことができます。特にベンチマークのワークアウトした日（ストレングスの日を含む）に、コーチはメンバーに彼らのタイム、レップ数、負荷、スケーリングまたは調節を書き留めるよう勧めます。また、コーチは、比較のためにそのワークアウトを前回完了した日をメンバーに伝えることができるべきです。

最後に、コーチは、より賢いアスリートを育成する目的で、栄養、プログラミング、スケーリング、「フィットネスとは」、または「CrossFitとは」などについて話すための教育機会としてこの機会を利用できます。

ワークアウト/クールダウン後の期間は、コーチがアスリートを調査し、彼らの認識能力と目に見える兆候から、怪我や身体的な苦痛はないかを確認する時間でもあります。コーチは、アスリートが強制的にやらされていると感じている可能性を示す口頭および非言語の合図に注意を払う必要があります。この時は、コーチがアスリートと励まし、パフォーマンスに関するフィードバックを提供し、ワークアウトに対する身体的反応について尋ねることにより、アスリートと会話する時間にもすることができます。このような会話を通じて、コーチまたは施設のプログラミングに関する貴重な情報が得られます。これらの小さなつながりは、強いコミュニティとメンバーとの有意義な関係を構築するための土台にもなります。ワークアウト後の期間は、クラスの中では見過ごされたり急いで済ませたりすることが多い部分ですが、貴重な時間であり、コーチは賢明に使用する必要があります。

各クラスが効果的であるためには、コーチは「効果的なトレーニングの基礎」の記事で説明されている6つの分野すべての能力を備えているだけでなく、計画も必要です。この計画はクラスのすべての側面を網羅しており、各トレーニングセッションでアスリートが最高の状態を保ちながら、安心して翌日に戻ってくることを楽しみなものとする状態を保ちます。各セッション後に普段から振り返り、クラスでの自分のパフォーマンスを批評することは、コーチが以降のセッションの準備を改善するために役立ちます。自己認識と批評は育成に不可欠です。

次のページに、2つのワークアウトのレッスン計画とスケーリングオプションの例を示します。



## レッスンプランの例

### レッスンプラン: クリーン&ジャーク

---

#### ワークアウト

クリーン&ジャーク

3-3-3-3-3

スコア: 3回最大負荷までたどり着く

#### 意図する刺激

このワークアウトは1種類の運動様式で行われるウェイトリフティングの重い日（ヘビーデー）です。今日は、セットごとに負荷が上がっていきます（アスリートがセットごとにウェイトを追加）。このワークアウトの目的は、各セットでの回数が3レップとなるため、最大パワーというよりは筋力スタミナの向上へと多少偏ったものとなります。

目的は正しいテクニックを維持しつつ、3レップ挙上することのできる最大負荷にたどり着くことです。負荷を最大限にするためには、セット間に十分な休憩（3-5分間）をとる必要があります。

#### 詳細

- 各セットで3レップ挙上することのできる負荷は、1回最大負荷と比較するとかなり低いものとなりますが、このワークアウトの目的は筋力を育成することです。
- アスリートは、弱いリフティング動作の制限を受けます。一部のアスリートは、リフティングの半分はテクニックに集中し、残りの半分で筋力を高めることに集中します。
- アスリートには、新たな3回最大負荷の記録達成を試み、3回の挙上が成功することに負荷を高めることが期待されます。
- 3セット目または4セット目で自己記録の更新への挑戦がなされるべきです。
- スケーリングオプションは負荷で調節します。
- コーチは怪我しているアスリートがいないかどうか確認してください。
- コーチは動作基準を含めて各動作をデモンストレーションしてください。
- 3レップを達成できなかった場合、またはフォームが著しく崩れる場合は、負荷を減らします。
- スコアは3レップを1セットとする最大負荷であることを説明してください。
- 推奨休憩時間: セット間に3-5分。

レッスンプランの例、続く

**コーチ:**クラスのすべての部分はコーチにより進行されます。新しい部分は、アスリートが行う前にデモンストレーションします。各セクションを通じてアスリートがより良い姿勢で動作が行えるように指示を出します。

**:00-:03**

#### ホワイトボード (3分)

- ワークアウトとその意図する刺激、詳細 (上記) を説明します。

**:03-:08**

#### 一般的なウォームアップ (5分)

全体的なモビリティの評価: 手首、肩、股関節、膝、および足首の可動域。

- ダブルアンダー100回 (または必要に応じて25回)。
- インチワームプッシュアップスクワット。
  - インチワーム: アスリートは脚をまっすぐに伸ばし立った状態から始め、つま先まで手を伸ばして、手をプッシュアップ位置まで伸ばします。
  - プッシュアップ: アスリートは5回繰り返します (必要に応じて膝から)。
  - スクワット: アスリートはプッシュアップ位置から、ジャンプして足を手の外側にもってきて、ブランクの位置に戻る動作を5回繰り返します。最後の回では、5回スクワットを行います。
  - 合計5サイクル繰り返します。

**:08-:28**

#### クリーン&ジャーク — 固有のウォームアップ (20分)

動作を評価して、ワークアウトで使用する適切な負荷を決めます。

##### クリーン

- バーベルのみを使って5回フロントスクワット
  - 注目点: 水平状態より下がる深さ
- バーベルのみで5回ハングクリーン。
  - 注目点: 正しいフロントラックポジション
- バーベルのみで5回デッドリフトシュラッグ。
  - 注目点: 股関節が伸展した後のシュラッグのタイミング。
- バーベルのみで5回クリーン。
  - 注目点: 完全な股関節の伸展

##### ジャーク (スプリット)

- 手を横に下ろして5回ジャンプしてキャッチ姿勢。
  - 教える: スプリット位置からのリカバリー
- 手を横に下ろして5回ジャンプしてキャッチ姿勢。
  - 教える: 足は着地姿勢で少なくとも腰幅に留まる
- 手を頭上にパンチングしてキャッチ位置に入るジャンプを5回。
  - 注目点: 股関節の伸展後のパンチのタイミング。
- バーベルのみで5回ジャーク
  - 注目点: ディップードライブ段階での垂直な胴部

レッスンプランの例、続く

### クリーン&ジャーク

- クリーンから立ち上がった後、一時停止するクリーン&ジャークを5回
  - ・ 教える：手と足のリセット
- アスリート自身のペースであるクリーン&ジャークを5回
  - ・ 注目点：クリーン&ジャークの両方での股関節の伸展
- アスリートに最初のワーキングセットまでウォームアップするように指示を出します（現在の最大負荷の80%程度）。
  - ・ アスリートは同レベルの筋力を持つ2~3人でグループになり、1つのバーベルを共有します
  - ・ 3レップ上げることを1セットとし、毎セットごとに負荷を上げ3-4セット行います
- 安全性チェック：ワークスペースをから物を退かし、アスリートがバーベルを落とす十分なスペースを確保し、すべての挙上でカラーを確実に使用するようにします

**:28-:31**

### 休憩&器具の準備 (3分)

- トイレ休憩
- コーチがリフト中に指示を与えることを伝えます。
- 各アスリートとスケーリングオプションを引き続き確認します。
- 安全性チェック：バーベルを落とせる十分なスペースをワークアウトエリア周囲に確保します。
- ワークアウト、流れ、安全性の留意事項などを再度確認します。

**:31-:53**

### ワークアウト：ワークアウト開始:31 (22分間)

アスリートにテクニックを維持しながら、より良い姿勢で動作を行うよう指示を出します。必要があれば負荷を減らします。

- アスリートがバーベルの負荷の付け外しを安全にできることを確認します。
- すべての挙上でカラーが使用されていることを確認します。
- 未使用のプレートがワークアウトエリアから十分に離れていることを確認し、バーベルを落としたときに危険が生じないようにします。
- テクニックに応じて負荷を変えるように勧めてください。

**:53-:60**

### クールダウン (7分間)

- 用具の清掃。
- 股関節屈曲筋ストレッチ (片足ずつ1分間)
- スコアを回収し、自己記録の更新があれば祝福し、ハイタッチします。

レッスンプランの例、続く

## WODスケール: クリーン&ジャーク

---

### ワークアウト

クリーン&ジャーク

3-3-3-3-3

スコア: 3回最大負荷までたどり着く

### WODのスケール

このワークアウトは1種類の運動様式で行われるウェイトリフティングの重い日（ヘビーデー）です。今日は、セットごとに負荷が上がっていきます（アスリートがセットごとにウェイトを追加）。このワークアウトの目的は、各セットでの回数が3レップとなるため、最大パワーというよりは筋力スタミナの向上へと多少偏ったものとなります。

### 初級/中級

経験に関わらず、すべてのアスリートはその能力に応じて3レップの重いセットを行います。このトレーニングでは、初心者または中級のアスリートが最大3回負荷をまだ確立していない場合は、5セット以上のワーキングセットをすることもできます。本当に初心者の方には、動作方法の練習として各セットごとに5レップさせることもできます。ただし、コーチは、全体の運動量が引き続き適切であり、アスリートが鍛えている筋力（心循環系のスタミナではない）がその能力に合ったものであることを確認する必要があります。

一般的に、これらの複雑な動作の習熟度を高めるには、一部の可動域でのクリーン（ハングクリーンなど）ではなく、（フロアからの）フルクリーンを使用します。ハングクリーンのバリエーションは、アスリートが負荷を床から持ち上げるのに厳しい制限がある場合に使用できます。

レッスンプランの例、続く

## レッスンプラン：MARY

---

### ワークアウト

20分間でできる限り多くのラウンドを行う (AMRAP) :

5回ハンドスタンドプッシュアップ

10回ピストルスクワット (交互)

15回プルアップ

スコア：終了したラウンドとレップ数

### 意図する刺激

このワークアウトは、コーチやアスリートが進歩を評価するためのベンチマークワークアウトの一つです。Maryはプッシュスクワット-プルのジムナスティック動作のトリプレットであり、エリートアスリートは15ラウンド以上を達成できます。ただし、多くのアスリートは、より困難な2つのジムナスティック要素であるハンドスタンドプッシュアップとピストルスクワットのために速度を落とします。

このワークアウトはアスリートに代謝的、そして技術的な負担を与えます。：補足的なプッシュスクワット-プルの動作/パターンにより、アスリートは動作を続けることができますが、蓄積した疲労のためにハンドスタンドプッシュアップおよび特にピストルスクワットの難易度が上がります。

### 詳細

- 組み合わせられた動作による代謝の課題を考慮する必要があります。単独で検討する場合、負荷とレップ数は選手の能力の範囲内である必要があります。
- スケーリングオプションにより、3つの動作すべての運動量と負荷が減らされます。
- コーチは動作基準を含めて各動作をデモンストレーションしてください。
- コーチは、スコアが終了したラウンド数とレップ数であることを説明してください。
- コーチは怪我しているアスリートがいないかどうか確認してください。
- アスリートはこのワークアウトで少なくとも8ラウンドは終了することを目標とすべきです。ワークアウト全体の各構成要素のおよその (最大) 推定値は、ハンドスタンドプッシュアップ30秒、ピストルスクワット1分、プルアップ1分です。
- エリートのアスリートにとって、多くの場合、制限要因はプルアップの蓄積量に起因するグリップ疲労です。

レッスンプランの例、続く

**コーチ:**クラスのすべての部分はコーチにより進行されます。新しい部分は、アスリートが行う前にデモンストレーションします。各セクションを通じてアスリートがより良い姿勢で動作が行えるように指示を出します。

**:00-:03**

#### ホワイトボード (3分)

- コーチはワークアウトとその意図する刺激、詳細 (上記) を説明します。

**:03-:08**

#### 一般的なウォームアップ (5分)

- 3ラウンド:
  - 30mベアクローラ
  - 9回スクワット (各ラウンドでアスリートはスタンスを狭めていく)
  - 3回パイクプッシュアップ (各ラウンドでアスリートは腰をより高く上げていく)
  - 3回ストリクトプルアップ (必要があれば、バンドを使用)

**:08-:16**

#### ハンドスタンドプッシュアップのためのウォームアップ (8分)

スケールが必要なアスリートには、ボックスからのパイクポジションで動作をさせます。胸部が床に対してより垂直になり、手がボックスから遠くなるほど、難易度は高くなります。

- 30秒ハンドスタンドホールド
  - 注目点: トップポジションで肩が開いている
- 3回伸張性収縮 (ネガティブ) ハンドスタンドプッシュアップ
  - 注目点: ボトムポジションでの頭と手のトライパッドポジション
- 3回ストリクトハンドスタンドプッシュアップ
  - 注目点: 脊柱の中立状態
- 3回キッピングハンドスタンドプッシュアップ (スケール: 3回ストリクトで行う)
  - 注目点: キップに関するプレスのタイミング

**:16-:23**

#### ピストルスクワットのためのウォームアップ (7分)

スケールする必要のあるアスリートに、ボックスに向かって片脚でスクワットしてもらいます。ボックスの高さは、アスリートが下に降りて、立つことを制御できるものにします (反動は使わない)。ピストルスクワットの優れた能力を持つアスリートは、頭上のPVCパイプまたは軽量のトレーニングバーを使用して難易度を上げることができます。

- 12回狭いスタンスでのスクワット
  - 教える: アスリートは、かかとを床につけたまま、全可動域を使用して動作ができるのであれば足幅を狭くする
- 12回ピストルスクワット、右
  - 繰り返し動作を行う中で、アスリートが必要に応じてボックスの高さを変更できることを許可する
  - 注目点: 全可動域で踵を下に降ろす
- 12回ピストルスクワット、左
  - 繰り返し動作を行う中で、アスリートが必要に応じてボックスの高さを変更できることを許可する
  - 注目点: 全可動域で踵を下に降ろす

レッスンプランの例、続く

**:23-:27**

**プルアップのためのウォームアップ (4分間)**

- 20秒ワイドグリップでハング
  - 注目点:ハングで脊柱の中立状態
- 20秒ナローグリップでハング
  - 注目点:ハングで脊柱の中立状態
- 12キッピングスウィング
- 12回プルアップ (必要があれば、バンドを使用)

**:27-:30**

**休憩&器具の準備 (3分)**

- トイレ休憩
- ワークアウト中に追加のスケールリングがあるかもしれないことをアスリートに告げます。
- 各アスリートとスケールリングのオプションを確認します。
- 安全性チェック:アスリートがステーション間を移動するのに十分なスペースがあることを確認します。プルアップ中にボックスがアスリートの下にないことを確認します。
- ワークアウト、流れ、安全性の留意事項などを再度確認します。

**:30-:50**

**ワークアウト:開始:30 (20分間)**

アスリートにテクニックを維持しながら、より良い姿勢で動作を行うよう指示を出します。必要に応じてワークアウトをさらにスケールします。

- 主な焦点は、スケールリングオプションに関係なく、すべての動作で可動域を完全に維持することです。
  - ハンドスタンドプッシュアップ:肩はトップポジションで開き、肘は完全に伸展させる
  - ピストルスクワット:可動域をスケールしない人の場合、股関節の折り目を膝の可動側上部より下に
  - 特に腰が水平位置よりも上方でボックスを使用している人の場合は、各レップで確実にコントロールさせる。
  - プルアップ:顎をバーの上にはっきりと出し、肘はボトムポジションで完全に伸展させる。

**:50-:60**

**クールダウン (10分間)**

- 必要に応じて器具を清掃します。
- ゆっくりと400 mジョギングする
- プルアップバーに合計で1分間ぶら下がります (必要に応じて床に足を着いて)
- スコアを回収し、自己記録の更新があれば祝福し、ハイタッチします。

レッスンプランの例、続く

## WODスケール: MARY

### ワークアウト

Mary

20分間でできる限り多くのラウンドを行う (AMRAP) :  
5回ハンドスタンドプッシュアップ  
10回ピストルスクワット (交互)  
15回プルアップ

スコア: 終了したラウンドとレップ数

### WODのスケールリング

このワークアウトは、コーチやアスリートが進歩を評価するためのベンチマークワークアウトの一つです。Maryはプッシュスクワット-プルジムナスティック動作のトリプレットであり、コーチアスリートはアスリートが8ラウンド以上を達成することを期待します。

ワークアウトの1つ、2つ、またはすべての要素の運動量または負荷を調節することができます。コーチには自身の判断でそのアスリートにとって挑戦となるが、対応可能な代用動作を見つけることが求められます。

### 初心者

20分間でできる限り多くのラウンドを行う (AMRAP) :  
10秒ハンドスタンドホールド  
10回ボックスへのピストルスクワット (交互)  
10回ストリクトプルアップ、バンドを使用

- ハンドスタンドプッシュアップは、壁でのハンドスタンドホールドに変更されました。これにより、アスリートに倒立姿勢を経験させ、上半身の筋力をいっくらか高めることもできます。
- ピストルスクワットは補助にボックスを使用します。
  - ボックスの高さは、動作全体にわたって制御 (反動なし) を可能にするものを選択します。
  - この調節により、可動域が短くなる可能性があります。これは、アスリートの筋力に限界にある場合に許容されます。
- プルアップは10回に減らされ、バンドを使用したストリクトプルアップに置き換えられます。バンドの強度により、少なくとも数ラウンドを中断することなく完了できるはずですが。

### 中級

20分間でできる限り多くのラウンドを行う (AMRAP) :  
5回ハンドスタンドプッシュアップ、ボックスからパイク  
10回ピストルスクワット (交互)、バンド付き  
10回プルアップ

- ハンドスタンドプッシュアップは、ボックスからのパイクポジションからのレップに変更されました。アスリートは、ワークアウトを開始する前に、「完璧に」5回 (可動域と姿勢) できるパイクのポジションを見つけます。
  - ボックスから手を遠ざけていくと難易度が上がります。
  - 胴部を床に垂直に近づけると、難易度が上がります。
- ピストルスクワットは補助にバンド使用します。リグからのスクワットラックでは、Jカップのバーベルを置くと同時に水平バンドをかけます。アスリートは、股関節の下のバンドでピストルスクワットを実行します。
  - バンドをおおよそ股関節の高さ設置したところから開始します。Jカップ (およびバンド) の高さを下げると、難易度が上がります。
  - バンドの厚さを減らすと、難易度が上がります。
- プルアップを10回に減らします。中級のアスリートはしばしばプルアップを実行できますが、セットあたり合計15回という運動量がアスリートが動作を維持するには多すぎることがよくあります。
  - 理想は、プルアップセットをラウンドごとに分けることなくすることです。

---

## ここから先どこに進むのか？

レベル2コースは、トレーナーのコーチングスキルセットを育成するための中級コースです。トレーナーは、クライアントのフィットネスと経験の改善にすぐに適用できる個別のフィードバックを残す必要があります。また、始める際、長期的にどこでどのように自分自身を成長させるかについての意識を高める必要があります。

コース終了後、トレーナーは他の人をコーチングすることにより、自分の技術を磨き続ける必要があります。最高の学習環境を提供するのは、リアルタイムの実務経験です。トレーナーは他のコースに登録し、フィットネスと関連があるものは何でも研究し、クライアントに投資する必要があります。CrossFitは、さまざまな[オンラインコース](#)そして[継続教育コース](#)を提供しています。定期的に、トレーナーはこのコース資料を再確認し、コーチングを撮影して自分の長所と改善が必要な分野を再評価する必要があります。

後ほど行われる対面コースとオンラインアセスメントが完了すると（詳しくは[レベル2参加者ハンドブック](#)を参照）、各トレーナーはCrossFitレベル2トレーナー（CF-L2）の称号を取得します。これは履歴書または個人の経歴で使用できます。CF-L2の称号とレベル2トレーナー修了は、コース完了日から5年間有効です。資格を維持するには、トレーナーは2日間のコースを再受講し、現在のレベル2修了要件を満たすか、より高レベルの資格を目指す必要があります。

CrossFitの2つの修了証、[CrossFitレベル3認定トレーナー（CF-L3）](#)および[CrossFitレベル4認定コーチ（CF-L4）](#)は、経験豊富なCrossFitトレーナー向けです。これらの資格にはコースのような構成要素はありません。これらは、合格または不合格の結果のみの評価です。これらは、CrossFitトレーナーが高いレベルの能力を実証し、CrossFitコミュニティで自らを差別化するための手段です。

レベル3の申請要件には、レベル1およびレベル2コースの完了、および最低750時間のCrossFitコーチングの経験が含まれます。レベル4は、レベル3の獲得後に挑戦することができるもので、グループコーチングのパフォーマンスを基準とする評価です。これは、グループ環境で数年間コーチングを行ってきた最も経験豊富なCrossFitコーチ向けです。修了について、詳しくは[ウェブサイト](#)およびこの[よくある質問](#)をご覧ください。

## 参加者ハンドブックの概要

バージョン 3.0

これは、あなたが使用しやすいように作られたレベル2参加者ハンドブックの抜粋です。レベル2コースに関連するすべてのポリシーおよび手続きについては、[こちらの完全版ハンドブック](#)を参照してください。英語版が本コースの最新版であり、完全な情報を含んでいるとお考えください。

### 1. 概要

#### 1.1. CROSSFIT について

CrossFitは栄養と運動により健康を改善することに特化した国際企業です。CrossFitは、フィットネスの精密で科学的に厳格な定義に基づいて設立された初の会社で、そのプログラムは測定・再現が可能な目に見える結果を生み出します。この結果はジムや医学研究所に記録され、数字で見ることができます。そして、このデータはCrossFitが運動能力と健康を飛躍的に改善することを裏付けています。

CrossFitのシンプルでありながらも有効な処方食は、あらゆる年齢と能力の人々—オリンピック選手や高齢者、太りすぎの人、これまで運動をしたことのない慢性疾患患者—に適合するために、基礎的身体準備度を向上させるプログラムと組み合わせで調整することができます。すべてのCrossFitの参加者は、精製炭水化物の摂取量を減らし、

様々な実用的な動作を高い運動強度で行うことで、広範囲の時間域と運動域にわたって改善された仕事遂行能力からの利益を得ることができます。これにより、目に見えてより健康に、さらにより高い身体能力を得ることができます。

CrossFitには2つの主要な事業部があります。CrossFit認定およびトレーニング部門はANSI認定のパフォーマンスを基礎としたトレーニングのためのセミナー、そして認定書の提供元として世界を牽引しています。CrossFitアフィリエイト部門は、資格を有するトレーナーにCrossFit商標の商業目的での使用の許諾を行います。各部門は健康の追求を目的に団結した本物のフィットネスの実践者のコミュニティを作りとそれをサポートすることに直接貢献しています。

#### 1.2. CROSSFIT レベル2修了コース内容

CrossFit レベル2修了コースは、レベル1修了コースで導入したコンセプトおよび動作に基づいた2日間の中級レベルのセミナーです。このコースでは、CrossFitの概念および方法論、実用的動作、クラス構造、プログラミング、トレーニングの成果を最適化する食事方法を含む、レベル1コースで確立した基盤に基づいた、授業形式で行われます。

具体的には、参加者が特定のインストラクター主導のコーチングドリルを通して指導能力を改善し、講師や同僚がフィードバックや評価を行う参加者主導の個人および少人数のグループセッションへと発展させていきます。積極的に参加する心構えを持ってください。

大規模なグループCrossFit ワークアウトでは、必要なクラスの構成要素を含めたCrossFit クラスを実施する方法の実例や、高い運動強度の中で適切な技術基準を維持する方法、あらゆる能力レベルの方に合わせるための調節方法を含む実施例が紹介されます。

参加者はコースの一部として行われるワークアウトを除き、セミナー時間中(午前8時~午後6時)にワークアウトを行うことは許可されていません。主催者には追加トレーニングの要請に対応する義務はありません。コース出席前後のどちらかで、CrossFit Gamesオープン・ワークアウト、予選通過者ワークアウト、オンライン競技、個別のプログラミングなど、何らかの追加トレーニングを実施するための対応を行ってください。当社の目的は、参加者が十分に、かつ安全にコース体験をお楽し

参加者ハンドブックの概要、続く

みいただけることを保証することです。コース内容についての当社の判断を信頼してください。

### 1.3. 目的

このコースは、コーチングを改善しようとするCrossFit トレーナーに最適です。参加者は、プログラム設計、実施、評価、栄養戦略の順守と維持といったCrossFit 方法論の適用方法について理解を深めます。また、さまざまなグループ設定における練習、応用、フィードバックによりコーチングスキルの向上にも取り組みます。

レベル2修了コースは、以下に関する参加者の理解と実施の向上を目的としています。

- 1) 実用的動作の必要不可欠な動作方法。
- 2) 間違いの識別と修正。
- 3) 効果的なトレーナーとして本質的な能力。
- 4) 効果的なプログラミングの設計と評価。
- 5) 効果的なグループワークアウトのためのクラスマネジメント戦略。
- 6) 順守と維持のための効果的な栄養戦略。

## 2. 受験資格

### 2.1. 受験資格

参加者は、次の場合にレベル2を修了する資格があります。

- 現在の有効なCrossFit レベル1トレーナーの証明書を保持していること、
- 以前の CrossFit 修了コース、またはスペシャリティコースに対する未払残高が無いこと、
- CrossFit 社に対する保留中の訴訟事件がないこと。
- 行動規範に対する文書化された違反がないこと、および
- CrossFit トレーナーライセンス契約の文書化された既知の違反がないこと。

### 2.2. 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。現行の CrossFit トレーナーまたは CF-L2 の志望者がそれらに関与したことが発覚した場合、公開されている[トレーナー名簿](#)から削除され、CF-L1、CF-L2 の更新および CrossFit の追加資格の取得、またはそのいずれかが禁止されます。

禁止行為には以下が含まれます。

- レベル2コースおよび評価の登録過程で締結した秘密保持契約などの秘密保持に対する違反、
- 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 セミナー主催者に割り当てられた奨学金参加枠の売却
- アフィリエイト提携を行うことなく、CrossFit を提供していると宣伝するなどのCrossFit 名称の不正使用、または
- トレーナー証明書の改変、または偽造を含む CrossFit トレーナー資格情報の虚偽表示。

### 2.3. 資格必要条件

レベル2資格の発行は、次のプログラム要件の達成に基づきます。

- 2日間のコースすべて（両日 午前9時から午後5時半まで）への参加、また以下を含みます。
  - 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

参加者ハンドブックの概要、続く

- コース参加30日以内にレベル2オンライン評価を無事に完了、
- [CrossFit レベル2トレーナーライセンス契約](#)への調印、
- レベル2参加者ハンドブックの方針への合意
- 棄権証書および免責同意書への合意
- 秘密保持契約への合意
- コース費用すべての全額支払

上記すべての必要条件を満たした場合のみ、参加者はレベル2トレーナーとしての資格が与えられます。「参加」とは、すべてのグループアクティビティおよび動作、エクササイズ、およびワークアウトに積極的に参加することと定義されます。「出席」とは、コース日程の一日の始まりから終わりまでその場にいることと定義されます。参加者がコースの一部に欠席、ないしは参加しなかった場合は、資格必要条件を満たすまで、評価へのアクセス権が付与されません。

その場合、その参加者が最初に出席した日から6ヶ月以内に、これらすべてのコースで選択された部分に出席し、評価を完了しなければなりません。あるコースで欠席した部分を別のセミナーにて出席する場合は、追加の参加費用はかかりません。

**レベル2修了資格を受領するためには、すべてのワークアウトへの参加が必要です。** すべてのワークアウトは、あらゆる参加者のニーズと現在のフィットネスレベルに合うよう適切にスケーリングすることができ、それが実際になされます。適切なスケーリングと調節を行うために、第1日目の開始時に主任インストラクターと話す機会を持ってください。

参加者には学習環境、CrossFitのスタッフ、そして他の参加者を尊重することが求められます。CrossFitの主任インストラクターは、他者を尊重しない、またはいかなる方法であってもコースを妨害する者を退出させる権利を有します。

### 3. 登録手続き

#### 3.1. 登録および料金

すべての参加者は、特定のイベントのリンクを使用して[レベル2コース](#)に登録する必要があります。**法的およびライセンス要件に準拠するには、各参加者により自分の登録を完了させる必要があります。**

この登録および料金徴収については、参加者は登録リンクから第三者の登録システムに転送されます。参加者はCrossFit IDプロフィールにログインする必要があります。有効なCrossFit IDプロフィールを持っていない場合は、実名および個人のメールアドレスを使用してプロフィールを作成するための指示が与えられます。

登録過程の中で、参加者は連絡先の提供および本レベル2参加者ハンドブック、秘密保持契約、棄権証書、および免責同意書に概要が記される方針への合意を求められます。**18歳未満の参加者は、コース1日目の受付時に親または法的保護者が署名した棄権証書を提示する必要があります。** 権利放棄については、[レベル2参加者ハンドブック](#)のセクション8.3に記載されています。18歳未満の参加者は、この署名がなされた棄権証書をコースの開始以前に会場にてコースのインストラクターに提示しない限り、本コースへの参加は認められません。

この方針に同意後、参加者はコースへの登録手続きを行うことが許可され、コースの代金を支払うことが可能になります。現在の料金は、[レベル2コースのページ](#)で確認できます。

コース日の14日以内に登録する場合は20%の追加料金が必要です。

参加者ハンドブックの概要、続く

多数のコースが設定されているため、CrossFit は返金または転籍には応じません。

緊急救援隊員と専任教員のための割引については、Eメールにて[seminars@crossfit.com](mailto:seminars@crossfit.com)までお問い合わせください。

登録完了時、CrossFit から参加者に確認メールが送信されます。このメールには、最新のレベル2トレーニングガイドおよびワークブックへのリンクも含まれています。

参加者は、コース1日目のチェックイン時に政府発行の写真付き身分証明書を提示する必要があります。

### 3.2. 言語

レベル2コースの基本言語は英語です。国によっては、通訳者が配置されることがあります。通訳付きのコースにおいて、講義および小グループでの実技はリアルタイムで通訳されます。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。コース登録ページの「言語」セクションに示されていない限り、通訳者は配置されず、コースは英語のみによって行われます。

コース受講中に通訳者の同席を希望する参加者は、コース日程が承認される2週間前までに[testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)まで連絡してください。追加料金が適用される場合があります。

参加者は、コース登録時に、評価の言語の選択を指示されます。

参加者の希望する母語でレベル2評価または[レベル2トレーニングガイドおよびワークブック](#)が準備されておらず、参加者が自らの英語力に自信がない場合、その母語での受講ないし受験が可能となってから参加いただくことを強く推奨致します。参加者の希望する評価の言語が利用できず、レベル2コースに参加して評価を試みることを決めた場合、参加者は依然としてここで概説するすべての資格必要条件の対象となります。

#### 3.2.1. 利用可能な言語

現時点では、オンライン評価は以下の言語で行われます。

- アラビア語
- 中国語
- 英語
- フランス語
- ドイツ語
- イタリア語
- 日本語
- 韓国語
- 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 (カスティリヤ語)
- スペイン語 (ラテンアメリカ)

[レベル2トレーニングガイドおよびワークブック](#) (教材) は以下の言語版が用意されています。

- アラビア語
- 中国語
- 英語
- フランス語
- ドイツ語
- イタリア語
- 日本語
- 韓国語
- 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 (カスティリヤ語)
- スペイン語 (ラテンアメリカ)

参加者ハンドブックの概要、続く

レベル2トレーニングガイドおよびワークブックの各国語版の最新版は[こちら](#)に掲載されています。英語版が本コースの最新版であり、完全な情報を含んでいるとお考えください。

## 4. 評価の完了

### 4.1. 評価の管理

レベル2修了コースのすべての参加者は、CrossFit レベル2トレーナー (CF-L2) 資格を取得するために、コース後のオンライン評価を無事に完了する必要があります。2日間のレベル2コースを完了した参加者は、コース完了の48時間以内にオンライン評価に自動的に登録されます。参加者は、レベル2コースの登録時にリクエストした言語でレベル2の評価に登録されます。言語の変更が必要な参加者は、すぐに[seminars@crossfit.com](mailto:seminars@crossfit.com)にメールでお問い合わせください。

評価は40問で構成され、参加者は評価を完了するために40問すべてに正解する必要があります。

**評価は個人の電子デバイスで行われ、インターネットが必要です。**参加者は、コース参加日から30日間アクセスできる[こちら](#)のリンクで評価ポータルにアクセスできます。

評価を完了するために可能な試行回数に制限はありません。ただし、評価は30日以内に完了する必要があります。実際のコース修了後には、詳細な指示が発行されます。また、[こちら](#)からもご覧になれます。

### 4.2. 評価期限

2日間のレベル2コースを完了した参加者は、コース完了の48時間以内にオンライン評価に自動的に登録されます。参加者は、登録日から30日間、オンライン評価ポータルにアクセスできます。参加者が緊急事態または困難な理由で30日間の期限前に評価を完了できない場合、参加者は[seminars@crossfit.com](mailto:seminars@crossfit.com)に連絡する必要があります。

延長のリクエストを、審査のために30日の期限の少なくとも1週間前に[seminars@crossfit.com](mailto:seminars@crossfit.com)まで提出する必要があります。**延長のリクエストを提出する参加者は、評価延長料金の対象となります。**

緊急事態および困難、またはそのいずれかは、個々の場合に応じて考慮されます。

### 4.3. 評価テクニカルサポート

評価に関して技術的なサポートが必要な場合は、[seminars@crossfit.com](mailto:seminars@crossfit.com)にメールを送信してください。

サポートのリクエストには次のものが含まれる必要があります。

- コース登録に表示される名前
- CrossFit IDのメールアドレス
- コースの場所および日付
- 選択した評価の言語
- 希望の評価の言語 (選択したものと異なる場合)
- 技術的な問題またはリクエストの説明
- デバイス情報
- インターネットブラウザ

参加者ハンドブックの概要、続く

## 5. 証明書

### 5.1. レベル2 証明書の公認の使用

レベル2修了資格を受け取った参加者は、事務用品、ウェブサイト、名刺、その他媒体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2トレーナー (CF-L2 トレーナー)

CF-L2 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 Journal 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、ライセンスが付与されたCrossFitのアフィリエイトにのみ与えられます。**

資格保有者は、自分が CrossFit レベル2トレーナー/CF-L2 トレーナーと名乗ることができますが、認定、登録、またはライセンスを得ていると名乗る、ないしは暗示することはできません。また、[レベル2参加者ハンドブック](#)に特定されていない認定の取得を意味する他のいかなる肩書きや称号を名乗ることもできません。

### 5.2. 認定の失効

CrossFit の情報および方法は時間の経過とともに継続的に進化し改善されます。CrossFit のトレーニング方法を利用する個人の CrossFit の方法論および動作に関する知識の理解を最新のものとするために、**レベル2認定書は発行日から5年で失効します**。その期間の終了時（ただし、レベル2修了書の有効期限内）に、トレーナーは資格を再取得してCF-L2トレーナーの称号を使用するために、レベル2コースを再受講し、現在の受験資格および資格必要条件を満たす必要があります（「更新」）。個人は、代わりに継続教育条件があるCF-L3を取得することを選択することで更新要求を無効化することもできます。

## 6. 評価の準備

これは、英語版の[レベル2参加者ハンドブック](#)のセクション7.0に対応しています。

### 6.1. セミナー内容の概要

レベル2は2日間のコースで、以下の3つの部分で構成されています。

- 方法論の講義
- コーチング能力育成のための実践
- ワークアウトとデモンストレーション

これら構成要素の詳細とそれぞれの合計時間を以下に示します。コースは2日間のコース（午前9時から午後5時30分まで）で、合計13.2時間になります。

参加者ハンドブックの概要、続く

## 6.2. 項目の合計

構成要素	時間	コースの割合
方法論の講義	4.2	32%
コーチング能力育成のための実践	6.3	48%
ワークアウトとデモンストレーション	2.7	20%
合計時間	13.2時間	100%

## 6.3. レベル2評価の設計図

対象領域	項目数	全体の割合
効果的なトレーニング	2	5%
指導および知識	7	18%
視ること	9	23%
修正すること	7	18%
グループマネジメント	4	10%
クラス構造	4	10%
プログラミング	3	8%
スケーリング	1	3%
栄養学	3	8%
合計	40	100%

## 7. フォーム

これは、英語版の[レベル2参加者ハンドブック](#)のセクション8.0に対応しています。

### 7.1. 宿泊施設リクエストフォーム

特別な宿泊施設を必要とし、医療サポートおよび学習サポート、またはそのいずれかが必要であると診断された参加者は、宿泊施設リクエストの手続き用に、「特別宿泊施設リクエストフォーム」に記入し、さらに適切な資格のある医療専門家に「公認プロバイダーによる障害者ニーズに関する文書」を記入してもらう必要があります。

コース予定日の少なくとも2週間前に、すべての文書を[testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)に提出する必要があります。メールの件名に「宿泊施設リクエスト」と記入してください。両フォームは、[L2参加者ハンドブック](#)のセクション8.1で入手できます。合理的な宿泊施設リクエストについては、コース形式およびポリシーに沿った見込みに基づいて審査、承認されます。