

超人セミナー

人間と超人

- 人間の動作を獲得していくのは、正しいトレーニングを適当に行えば良い
- 人間を超えたように見える超人的な動作を獲得していくには、正しいトレーニングを正しいプロセスで実施していく必要がある

超人トレーニングの原則

- 土台の構築と強化
- GASとプラクティスの組み合わせ
- ホットセッションの導入
- 適応キャパシティの考慮

土台

- 目的を達成するために長期的に必要な土台を作り上げておくのが最も大事
- 有酸素能力は多くのスポーツにおけるパフォーマンスの土台
- 腹圧トレーニングも有酸素運動の一種で、強度の高いトレーニングを支えるためにも必要
- クイックリフトはほとんどの動作におけるパフォーマンスの土台

GASとプラクティス

- GAS : general adaptation syndrome (汎適応症候群)
- GASは有形変化を促し、キャパシティを広げる働きがある
- プラクティスは無形変化を促し、現キャパシティ内で動作を改善する働きがある
- 自分が上手になりたい動作に対して、GASとプラクティスの両面からトレーニングする
- 週間スケジュールは相対的に楽なプラクティスと、2～3回の強度が高いGASに基づくトレーニングで構成する

ホットセッション

- 現時点で最も獲得したいものを明確化し、ホットセッションとして最上級のプライオリティに掲げる
- ホットセッションを最も高い質で遂行し、その他のトレーニングはホットセッションを邪魔しないように組む
- ホットセッションにGASを当て、その他にプラクティスを当てる
- 実施するトレーニングの20%がホットセッションで構築される

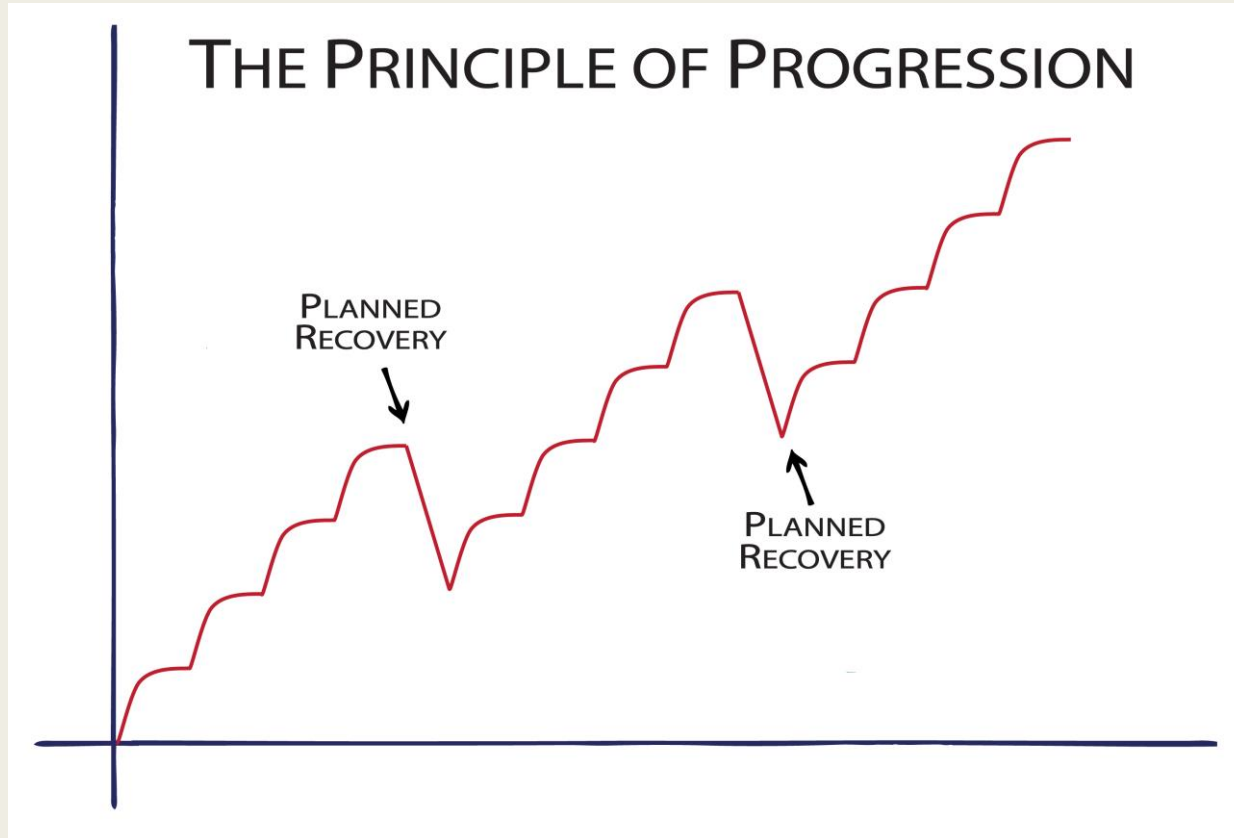
適応キャパシティ

- GASにおけるトレーニングでは、適応のキャパシティなるものが存在する
- 直線的にどんどん負荷を上げていくと、適応のキャパシティは比例するように減っていく
- 適応のキャパシティを最後的一滴まで使い切った状態（ピーク）に到達すると、その後に大きなパフォーマンス低下が現れる
- ピーク後の低下を迎えると、そこからの回復には時間を要してしまい、成長スピードが著しく落ちてしまう
- 適応キャパシティを乗り越えるのには3つの施策がある

最小有効負荷量

- 刺激を簡単に上げてしまうと、適応キャパシティが大幅に減ってしまう
- トレーニング負荷を最小有効負荷量して、適応キャパシティを温存しながら、少しずつ成長していくのが望ましい
- 最小有効負荷量にする事で回復も早まり、トレーニング頻度が上がって、無形変化の効果も期待できる
- ロシアのエリートレベルのウェイトリフティング選手におけるトレーニング強度は、スクワットで年間平均が60～70%
- 高強度トレーニングによる筋力向上の論文は短期間の研究が多く、長期間で見ると適切では無かったりする

波状型負荷



多様性

- 収獲逡減を打破する最も簡単な方法は、トレーニングにバリエーションを持たせる事
- バリエーションは適応キャパシティを分散させる事により、補充する意味もある
- バリエーションを持たせる事は無形変化の効果が大きく期待でき、プラクティスの底上げにも繋がる

トレーニングの組み方

	低フレッシュ	高フレッシュ
低疲労	①準備運動 ストレッチ、アクティベーションなど	②プラクティス バランス、アジリティなど
高疲労	④土台、GAS 筋トレ、ランなど	③ホットセッション、GAS プライオメトリクス、クイックリフトなど

超人とは？

- 超人はトレーニングを続けた結果、超人的な動きが出来るようになった人ではない
- 超人的な動きの獲得に向けてトレーニングし、実際に獲得していった人が超人ぽく見える
- 目的を細分化して、1つ1つ真剣に取り組み獲得して行って、振り返ったら超人ぽくなってた