

ハイパフォーマンスの法則

ハイパフォーマンス＝原則（アトラクター）×想定外（フラクチュエーター）

アトラクターをフラクチュエーターで揺らす事により、アトラクターの溝を深くできる

そのために有効なのは運動パターンにバリエーションを持たせる事

様々なフラクチュエーターのバリエーションにより、アトラクターが明確に抽象化されてくる

ステップアップトレーニング



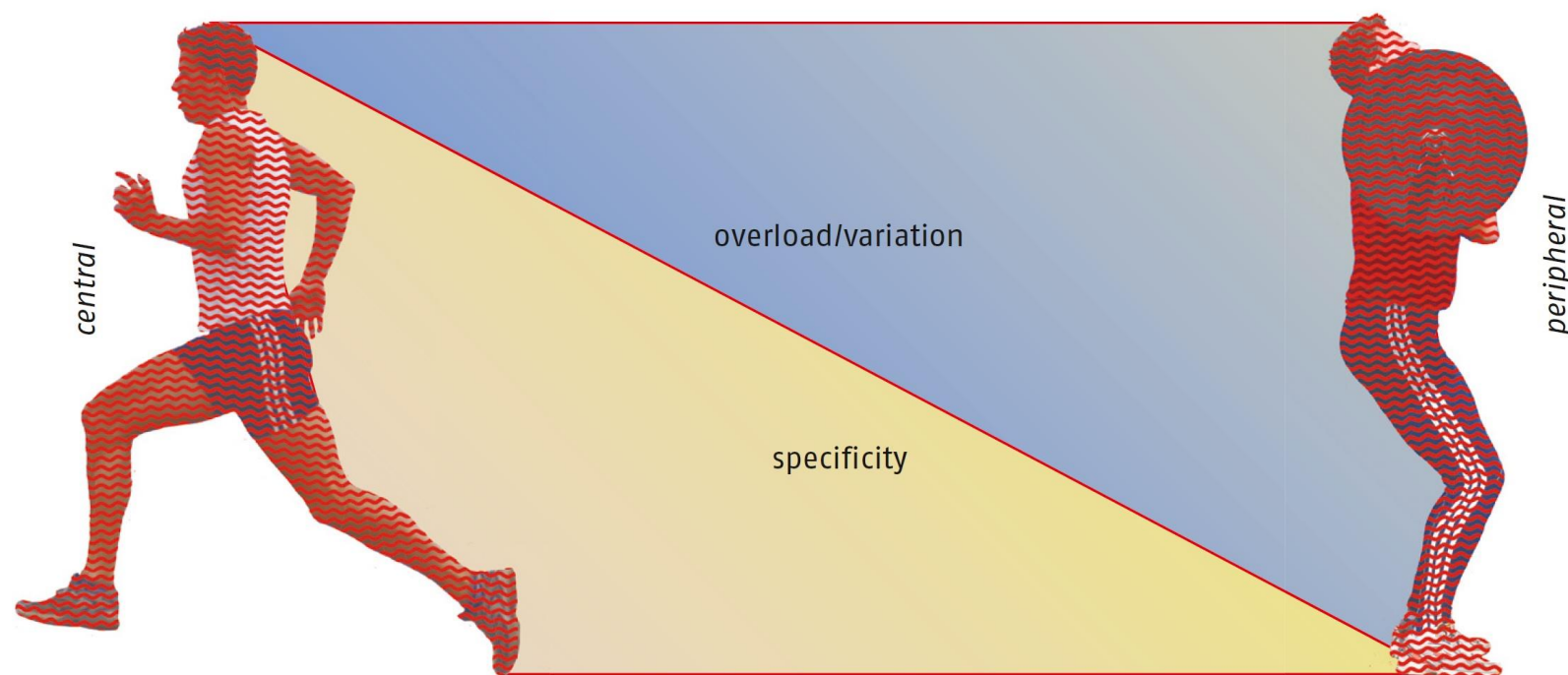
アトラクタートレーニングを実現する重要種目

ジャンプやランニングに必要な正しい制御方法を身に付けられる

安全な高さは「脚の長さ＋足のサイズ」の70%以下

安全マージンを制限として、色々なパターンを組み合わせると効果的

特異性と過負荷



反射性トレーニングと負荷

反射性トレーニングとは、ステップアップなど屈曲反射、交叉性伸張反射、踏切反射を利用したトレーニング

反射パターンの下半身は十分な特異性に繋がるアトラクター

上半身の動作は下半身と比べて変動が大きいフラクチュエーター

結果、反射性トレーニングでは様々な軽い重量を用いて行うのが効果的

最大筋力トレーニングは重量を単純に重くしていくだけだが、反射性トレーニングでは重量は抑えつつ、姿勢、地面、左右差などで変化を付ける

ウォーターバッグの選び方



1.透明かどうか

2.取っ手

3.重さ

リロードの重要性

リロードはトレーニングで毎回リセットして行う方法

リロードはタイミングの練習になり、適切な体の使い方を覚えるのに有効

リロードせず呼吸を止めて連続で行う方法はタイミングが皆無

反射性トレーニングなどで動きの改善を目的にするなら毎回リロードする