

BASICセミナー

選手の要望に最大限応えるために不可欠な基礎を学ぶ入門編です。



※BASICセミナーを受講すると「コンディショニングスキルコース」と「トレーニング理論コース」の受講資格が授与されます。

▷ コンセプト

結果を出せるスポーツトレーナーになるために

JARTAコンセプトを学ぶことで、スポーツトレーナーとしての最低限の知識と技術、そして学習の方向性・思考方法を身につけることができます。真に選手に貢献できるスポーツトレーナーを志す方は絶対に知っていただきたい内容です。

JARTAコンセプトとは？

1. 同時実行能力・ハイパフォーマンスゾーン

身体を固めて使う能力と身体を柔らかく使う能力を身体機能として共存させる考え方。

また、バランス・パワー・スピード・ボールコントロールなど競技力として必要な複数の要素を同時に実現する能力（同時実行能力）。また、固める・柔らかく使うという要素それぞれの程度・タイミング・部位を的確に実現するためのハイパフォーマンスゾーンという考え方。

2. 全てはパフォーマンスアップのために

コンディショニングとトレーニングの関係性、選手の要望とトレーニングの関係性。手本の重要性の本当の意味。選手を本気にさせるために必要なこと。

3. 統合化トレーニング理論

パフォーマンスアップに直結するトレーニングという構造的意味の理解とその必要性。既存のトレーニングの問題点とリスクについて。トレーニングをやればやるほど下手になる「マイナスの学習」について。

実技内容

選手の訴える問題（痛み、違和感など）に十分に対応できるようになるための基礎となる技術と、そのための考え方を学んでいただけます。また講義の後半では、JARTAが提唱する独自のトレーニング（統合化トレーニング）の実技およびその習得プロセスの講義も行います。

▷コンディショニングテクニク

1. 鎖骨アプローチ



鎖骨は体幹と上肢を直接繋ぐ唯一の関節です。また、「ヒト」としての進化の過程で、他の哺乳類に比べて鎖骨が延長したことによるメリットデメリットがあります。鎖骨下リンパ管が走行するなど、生理的機能を有するのは非常に重要となります。

2. 大腿四頭筋アプローチ



大腿四頭筋を過度に使っているかの評価にも有用です。この部位は疲労が蓄積しやすく、ケアを行うことで大腿四頭筋の機能向上だけでなく、大腰筋やハムストリングスが作用しやすくなる条件を整えていきます。

Tレフストレッチ

身体を効率良く機能させるために必要となる部位にストレッチを用いて刺激を入れる概念です。パフォーマンスにおいて非常に重要とされる部位である、首・肩甲帯・大腰筋・股関節の4部位それぞれに対して、柔軟性とパフォーマンスアップの両立を実現するための施術、痛みの解消の為の施術を習得していただきます。スポーツ現場では、迅速性・場所を選ばない、ということが要求されます。BASICセミナーでご紹介する4つのテクニックは、それらに対応可能な形で1セットとして使用していただけるようにデザインしてあります。(すべて座位およびセルフワークとして実施可能)もちろん一般の方を対象としたリハビリ場面でも多大に活用していただけます。

1. 頸部T-レフストレッチ



スポーツ選手だけでなく、多くの方で固くなりやすい部位です。首の動きが阻害されることで全身の動的バランスや上肢、脊柱の動き、さらには後頭下筋を介して眼球運動（動体視力）にも影響が生じるため、この部位のコンディショニングは非常に重要です。

2. 肩部T-レフストレッチ



投球など上肢を酷使する競技はもちろんのこと、肩甲骨から上肢にかけての自由度の高い運動はボディバランスに大きな影響があります。

また、このテクニックでコンディショニングを行うことで脇に刺激が入り、「自然に脇の締まった」上肢の運動様式を学習でき、腕の力を発揮する際に体幹部など全身の連動性を使いやすい状態を構築できます。

3. 大腰筋T-レフストレッチ



大腰筋は脊柱の運動性や呼吸機能に大きく関与し、大腿骨を介して下肢の運動性やボディバランス、全身の筋出力、そして怪我の予防にも大きく作用しています。そのため、JARTAでは最重要と位置づけています。

大腰筋が機能することはハイパフォーマンスの実現のための大前提です。

大腰筋は体幹部のインナーマッスルですが、この筋はアウターマッスルが働き過ぎていると作用しません。

また非常に硬くなりやすい筋でもあるため、この部位の調整法は非常に重要です。

4. 股関節T-レフストレッチ



股関節は球状であるため、その中心をクリアにとらえることがハイパフォーマンスや怪我予防においては非常に重要です。また、股関節がうまく使えていないことが原因による腰や膝、足首の怪我は大変多くなっています。

そしてこれらは多くの場合、大腰筋の機能低下も内在します。そのため、ここでは股関節と大腰筋機能を同時に改善するための手段をご紹介します。

無料プレゼント

BASICセミナー受講の方に、今だけ大腰筋解説書を無料プレゼントしています。
(ダウンロード方法は、セミナー修了後にメールにてお知らせいたします。)

アスリートにとって最重要筋と位置付けている大腰筋について、なぜ最重要なのかを論理的に解説しています。

大腰筋解説書の内容
大腰筋の基礎解剖 | 大腰筋とハムストリングスの関係の意味 | 大腰筋と全身連動 |
インナーマッスルの筋連結の有効性 | 見逃されがちな大腰筋の機能 | 大腰筋とRSSC (回旋系伸張反射)
| 大腰筋を作用させる秘訣 | 大腰筋機能を引き出すトレーニング

▷ JARTA トレーニング

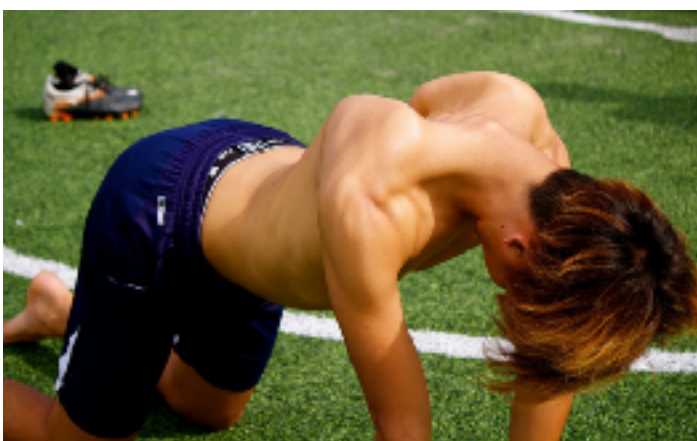
統合化トレーニングメソッド

統合化トレーニングメソッドである、JARTAトレーニングを習得していただきます。
JARTAトレーニングとは、ハイパフォーマンスの「前提づくり」を目的としています。
ハイパフォーマンスの実現には絶対に欠かせないとされる幾つかの条件がありますが、
それは専門競技のトレーニングだけでは習得は難しいものです。

また、これまで行われてきているフィジカル系のトレーニングだけでは不十分です。
JARTAトレーニングは各競技の専門の動きを練習する前に絶対に必要となる、「身体の土台作り」なのです。
JARTAの各セミナーでは、後半部分に必ずトレーニング習得の実技を行う構成になっています。

立甲

*立甲はBASICセミナーで習得プロセスを学べます。



上肢前方肢位でのゼロポジションキープです。
投球動作などのパフォーマンスにおけるゼロポジションの維持は、非常に重要な要素といわれています。
上肢前方肢位においてはゼロポジション保持が不可能といわれていますが、立甲ができればその姿勢でもゼロポジションを使えるようになります。
その結果、ハイパワー・ハイスピード・正確性を同時に実現した腕の操作性を獲得できるようになります。習得のためのアシストトレーニングもしっかり指導しますので、立甲はJARTAでしっかりトレーニングすれば習得可能です。