

Balletone Sole Synthesis ブラッシュアップ

バレトンソールシンセシスの目標は、参加者を強化し中心を感じられるようにし、そして能動的に柔軟性を向上させていくことです。

ソールシンセシスは低インパクトながらも様々な強度の変化を取り入れ、頭の前からつま先まで全身を動かしてコーディネーションや心肺系コンディショニング、筋持久力にチャレンジしていくワークアウトです。

私たちは、器具を使わずにこれらの運動の効果を出さなければなりません。そのために、まずは器具を使うことの利点・不利点について理解を深めましょう。

グループ・フィットネスの環境で器具を使うことの利点

- 器具を使う事によって参加者は何を達成できるのか？
- 器具を使うことによってインストラクターは何を達成できるのか？
- なぜ、私たちはワークアウトの中に器具を取り入れたいのか？
- なぜ、参加者は器具を使うことを期待しているのか？

グループ・フィットネスの環境で器具を使うことの不利点

- 器具を使うことを新しい参加者はどう感じるだろうか？
- 器具に依存しているインストラクターに何が起こるか？
- 器具を選び、設置し、そして説明するのにどれだけの時間を要するか？
- 器具を使うことによって、クラス参加人数、行うエクササイズの数に制限は出てくるか？

器具なしで運動効果を出すために

- 毎回エクササイズする度に全ての筋肉を動かす必要はあるのか？
- 時には主要な筋肉に焦点を置き、他の時に他の筋肉に焦点を置くことは可能か？
- 安定筋群、補助筋群を使用する事は、調和のとれたワークアウトのなかで重要か？

目的や計画を明確にしないまま、決まりきった提供方法で全身ワークアウトを行うことにはまり込んでしまいがちです。器具を用いずにワークアウトを始める際は、どの筋群をターゲットにするかといったことや、ワークアウトの目的、そして最も効果的を出すための計画を明確にしていかなければなりません。器具を使ったトレーニングとは同じではないことの理解を深め、ソールシネシスをプログラムしていきましょう。

器具を使用したトレーニングで、ターゲットとすべき主要な筋肉と拮抗筋群、選択するエクササイズによっては安定筋群を探す

主要筋群	拮抗筋群	安定筋群
胸（胸筋）		
背中（広背筋）		
大腿四頭筋		
ハムストリング		
殿筋		

●それぞれの主要な筋肉を動かすための適切な「関節動作」は何か？

●動きの基本面、バレトンレッスンではどの面を用いるべきか？

ソールシンセシスのシークエンスに置き換えて考える

主要筋群	可能な作用	可能な面
胸（胸筋）		
背中（広背筋）		
大腿四頭筋		
ハムストリング		
殿筋		

●自分自身のレッスンを振り返り、上記のリストアップされた全ての筋肉、作用、面に焦点を置いていますか？どの部分が軽視されていますか？

器具を使わないソールシンセシスのクラスにおいて、運動の効果を出すためには、独自の戦略を用いる必要があります。運動の効果を出すために、ソールシンセシスでは以下に掲げる方法を用います。

- 独自の順番付け

- 効果を高めるためにはまずは補助筋、それから主動筋といった順に動かす
- 全ての小さな筋肉から始め、それから大きな筋肉へ
- 安定筋への集中

- 繰り返し

- 回数
- 可動域
- スピード

- バランスチャレンジ

- FLOW コンセプト

- FLOW とは？

- FLOW で達成できることは？

【まとめ】

器具なしでのワークアウトを最大限に活用するために、ソールシンセシスでは以下のことを用います。

1. 様々な面や様々な筋肉の作用、てこの長さを活用し、それぞれのシークエンスの中での上半身、下半身の統合を行うことができるエクササイズを選択する
2. 動作パターンのリハーサルに十分な時間を取り、量ではなく質に重点を置くために見合った概定の繰り返し数を実行し、それから最大限のメリットを得られるように実行に移す
3. 可動域とスピードを重視し、エクササイズに質を取り入れる
4. ワークアウト中に安定・補助筋を作用させるため、バランス・チャレンジを取り入れる
5. ワークアウトの最中に小休止、またはリセットを入れずに動作を組み合わせることによって全ての筋肉をより疲労させる。