

スタッフ通信

『ファンクショナルトレーニング』って知っていますか？

トップアスリートのトレーニングとしては当たり前になりつつある“ファンクショナルトレーニング”。

聞いたことがあるが具体的にはどんな内容なのか知らない方も多いのではないのでしょうか？

ファンクショナルトレーニングとは？どんな効果があるの？トレーニング方法は？など基礎的な知識を調べてみました。

ーファンクショナルトレーニングとは何か？

「ファンクショナルトレーニング」とは直訳すると「機能的なトレーニング」。文字通り「身体の機能を高めるためのトレーニング」のことです。どのようなトレーニングかという点、現在のところその定義は様々で、世界的に見ても統一された定義はありません。あくまでもトレーニングの考え方であって、トレーニングメソッドではないということです。「〇〇トレーニング」というと「加圧トレーニング」や「初動負荷トレーニング」など様々ありますが、そうしたメソッドやテクニックと並べられるものではなく、トレーニングのコンセプトであり、概念です。

その概念とは「**スポーツ動作だけに特化したものではなく、人間の身体の効率的な動作に着目し、動ける身体をつくること**」だと言えます。日常生活においても、様々な競技においても“**使える身体**”をつくることに繋がります。

立つ、座る、歩く、走るといった日常的動作も身体の機能を高めてあげれば、動作をよりスムーズに、かつ安全に行うことができるようになります。つまり「ケガをしなくなる」ということです。ファンクショナルトレーニングは体を「鍛える」というより、むしろ、「コンディショニング」というイメージの方がしっくりくるかもしれません。

—“使える身体”をつくるトレーニング

人間の身体の構造は皆共通していて、骨の数や筋肉の数はほぼ誰でも同じです。

筋肉が骨に付いている部位などもほぼ同じです。骨の形も共通しているため、それぞれの関節の役割や動き方も共通しています。

この206個の骨と、約600個の筋肉で精巧につくられた人間の身体という構造物を、人はそれぞれの目的に応じて動かしているわけですが、その目的の動きをとるために、どこか1ヶ所でも骨や関節の角度を変えれば、身体全体が重力に対してバランスをとり、複数の骨と筋肉を動かして姿勢を維持し、動きを作っていきます。

ファンクショナルトレーニングは、これまでに解明されている身体の構造をもとに、**目的の動作を最小のパワーで無駄なくできるように、身体の動かし方を身につけるものです。**

その動き方を習得することで、目的に合わせたパフォーマンスを最大化することもできます。スポーツで言えば速く走ることもかもしれませんし、ボールを蹴ったり打ったりすることもかもしれません。

日常生活であれば仕事や趣味を楽しむこともかもしれません。

それぞれの方の目的に合わせて“使える身体”をつくる。それがファンクショナルトレーニングです。

ファンクショナルトレーニングは“動き”のトレーニングであり、“筋”の強化ではないということです。

ファンクショナルトレーニングはすべての動きの基本となるので、スポーツ選手の競技パフォーマンス向上や怪我の予防だけでなく、以下の効果が期待できます。

- ・姿勢のゆがみの改善
- ・怪我の予防
- ・肩こりや腰痛の予防
- ・体幹を使った効率の良い動作が行える
- ・シェイプアップ効果

機能的な動きを身につけることで身体のバランスが整い、姿勢のゆがみを改善することができます。姿勢のゆがみが改善され、機能的な動作が行えるようになると、関節や筋肉へかかる負担が軽減され、怪我の予

防になります。全身の血流もよくなり、肩こりや腰痛も起こりにくくなります。体幹を使って姿勢や動作を行い、安定性が増すと身体を効率的に使うことができます。効率的な動作では、動作に必要な筋肉が使われるのでお腹周りやお尻も引き締まり、シェイプアップも期待できます。

ファンクショナルトレーニングの方法

- 1.アセスメント・姿勢・動作の修正
- 2.アクティブストレッチ
- 3.コアトレーニング
- 4.バランストレーニング
- 5.ストレングストレーニング
- 6.ストレッチ

アセスメント・姿勢・動作の修正

機能的な動作を身につけるためには、まずはアセスメントにより自分の姿勢や動作の癖を知り、正しい姿勢・動きへと修正することが必要です。立位やオーバーヘッドスクワット（両手を上にあげて行うスクワット）（図3）などで姿勢や動作のチェックを行っていきます。

アセスメントとは・・・数値的・客観的な評価をすることです。

アクティブストレッチ

トレーニングの前にストレッチを行い、関節の可動域を広げて動きやすい身体をつくっていきます。

コアトレーニング

コアトレーニングにより、体幹の筋肉を鍛え、肩関節や股関節などの動きに適した関節の可動性を促す体幹の安定性をつくっていきます。フロントブリッジ(図3)やシングルレッグブリッジ（図3）などを行います。



バランストレーニング

不安定な姿勢でも肩関節や股関節などを動かしていけるようにバランス力を鍛えていきます。シングルレッグ（片足立ち）などを行います。

ストレングストレーニング

最後に立位で実際の動作に近い動きのトレーニングを行います。プッシュアップ（腕立てふせ）やスクワットなどを行います。

ちなみに・・・**ストレングス (Strength)** とは、筋力、パワー、筋持久力のみならずスピード、バランス、コーディネーション等の筋機能が関わるすべての体力要素に不可欠な能力です。単に力発揮の大きさを表すだけでなく、状況に応じて適切に筋活動をコントロールするための「神経-筋系全体の能力」と定義されます。

ストレッチ

トレーニング後はストレッチを行い、筋肉を緩めて傷ついた筋肉の修復を促します。

ファンクショナルトレーニングはどこでできるか

ファンクショナルトレーニングはフィットネスクラブやスポーツジムなどでプログラムが行われています。自分で取り組むこともできます。

「使える身体」を維持したいですね (*^^)v