PROGRAM

MAKE SENSE

動作改善スクール

プログラム

このスクールは、ジュニアからトップアスリートまで、MAKE SENSEオリジナルマシンを用いて動作改善を行うスポーツ身体操作スクールです。ご質問などあれば、お気軽にお声がけください。

[主催] MAKE SENSE　動作改善スクール

メッセージ

PROGRAM

運動センスを作るスクール
動作改善スクールを開校します！

感覚的なスポーツ言語を 3 つの法則でわかりやすく解説

MAKE SENSE　3 つの法則

〇脱力できる
〇軸が立つ
〇重力を使う

　抽象的なスポーツ用語を、専用マシンを用いて感覚の通訳を行う動作改善スクールを、この度大阪にて開校致します。

ジュニア世代からトップアスリートまで、自らで自らを超えていきたいと願う方の希望になれるスクールを目指していきます。

MAKE SENSE代表　　星野真士

目次

PROGRAM

01 はじめに

このスクールについて 5
身体操作習得のメリット 6
マシンを使用するメリット 7

02 スポーツ身体操作の基礎

脱力と地面反力について 9
立甲（肩甲骨の動き）について 10
SSC（伸張反射）について 11

03 マシン動作での実際例

肩甲骨の動き作り 13
股関節の動き作り 14
脊柱、体幹の動き作り 15

04 スクールでのメニュー

トレーニング段階について 17
競技別メニューについて 18
選手の実例 19

05 料金、営業時間等

スクール料金 21
場所について 22
よくある質問 23
体験申込方法 24
メッセージ 25

PROGRAM

01
はじめに

スクール概要とプログラムを解説します。

MAKE SENSE　動作改善スクールについて

スポーツ動作改善という新しい世界への扉を開くための最初の一歩

ジュニアからトップアスリートまで徹底的にわかりやすい構成

本スクールは、普段スポーツに触れている方を対象にしています。従来の筋トレに代表されるような収縮をメインとしたトレーニングではなく、古武術に代表されるような二軸動作を分かりやすく学べるように設計されています。

[用語解説]
二軸動作とは、ナンバ走りに代表される同側側の動作

スポーツ動作改善習得のメリット

プログラム学習を通じて得られる貴重な資産はたくさんあります。

MAKE SENSE

スピードと正確性

スピードだけで精度が低い、正確だが遅い、では高いパフォーマンスとは言えません。二軸動作を身につける事で、無駄な力みが減り、コントロールやキレが増します。

MAKE SENSE

動作の再現性

同じ動作を再現できる能力は重要で意図的な筋収縮では、そのズレを修正することは困難です。マシンで脱力を覚え、繰り返す事で無意識的に身体を動かす事を学びます。

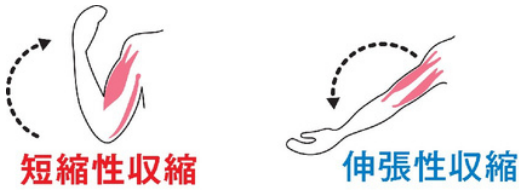
MAKE SENSE

怪我の予防

脱力してマシンで動かされると、沢山の筋や 関節を動かします。これは運動時においても負荷を分散でき、局所へのストレスの蓄積を分散することが可能です。

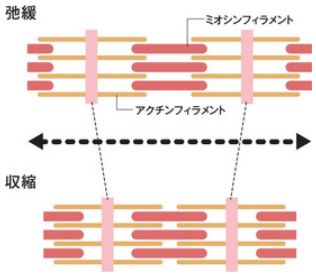
オリジナルマシンを使うメリット

マシンを通じて得られる貴重な資産もたくさんあります。



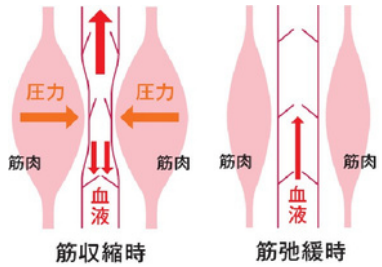
脱力しやすい

脱力しながら重力に抗して腕や足を上げるという動作は非常に困難です。マシンの重力の負荷を利用する事で、脱力させながら動かされるイメージが習得できます。



SSCが身につく

一般的な筋トレは、収縮運動を繰り返しますが、自然な動作では、弛緩ー伸張ー短縮のサイクルで動かされます。SSCのサイクルで筋を動かすイメージを習得します。



血流促進

必要以上の筋収縮がなく脱力できると、血液の循環がよくなります。マシンで脱力しながら繰り返す運動は疲労の軽減や怪我予防に効果的です。

PROGRAM

02

動作改善の基礎

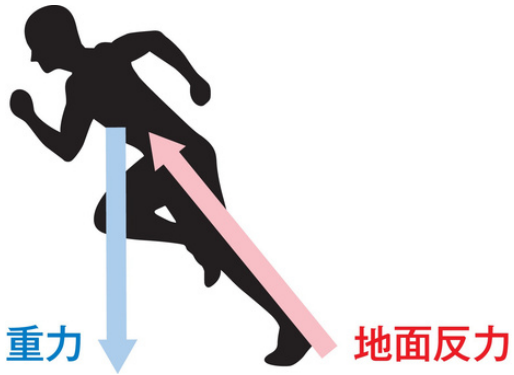
二軸動作の基本を理解し、しなやかに動ける
一歩を踏み出すために

脱力とはなんなのか？

わかるようでわかりずらい脱力という概念を明確に定義する

必要以上の筋緊張があると…

- 姿勢が崩れ、体を支えるだけで緊張する
- アウターマッスル優位の体の使い方になる
- 大脳の指令で筋肉を動かすので動きが硬い
- 力む事が運動だという思い込みがとれない



では、何をしたらいいのか？

- 腕は三角筋でなく前鋸筋で自然に上がる
- 脚は大腿四頭筋でなく腸腰筋で自然に上がる
- 前に進む時に、足は高く上げない
- 地面から戻る力を利用して動く

トレーニングの進め方

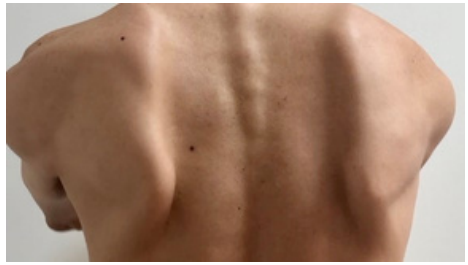
- 脱力した腕の上げ方を学ぶ
- 脱力した足の上げ方を学ぶ
- 脱力した前への進ませ方を学ぶ
- 地面からの反力の使い方を学ぶ

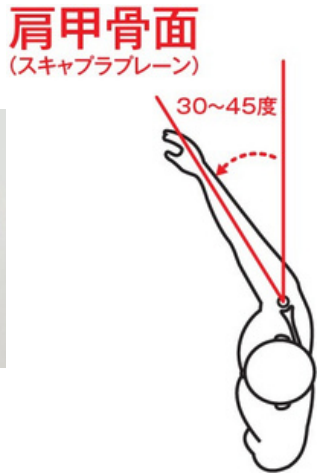
軸が立つ（立甲）とはなんなのか？

脱力を実現する必須能力

正確性とスピードを実現する能力

- 肩甲骨と上腕骨が一直線上につながることをゼロポジションといい、立甲で前鋸筋が十分に作用している状態を作る





関節や筋の負担が軽減する

- 上肢を使用するスポーツには特に有効
- 前鋸筋が機能し、三角筋などの力みを抜く
- 肩甲骨と肋骨の動きの向上
- 力の伝達効率の向上

トレーニングの進め方

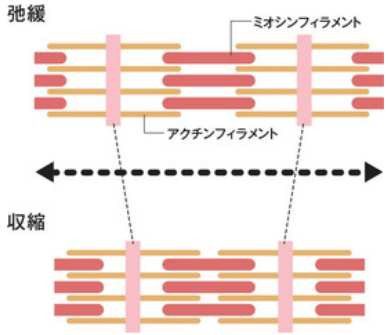
- 前鋸筋を効かせる為の意識化トレーニング
- インナーマッスルの意識化トレーニング
- 上腕骨と肩甲骨の構造の理解と実践
- 脇は締めるのではなく、締まるという感覚

重力を使う　SSC（ストレッチ・ショートニング・サイクル）

脱力を実現する必須能力

SSCと伸張反射

- 伸張反射とは脊髄反射の一つで、大脳による指令ではないと考えられています。力を発生するメカニズムとしては、骨格筋が受動的に引き伸ばされると、その筋が収縮する現象が関与します。 この収縮は筋肉の伸展によって発生した張力を、その筋肉の中にある「筋紡錘」と言われるセンサーが感受して起こります。



自然なしなやかさな動作の秘訣

- 動作の再現性が高い
- 動作のエネルギー効率が高い
- 力強さとハイパワーの実現
- ストレス耐性がつき怪我予防にもなる

トレーニングの進め方

- 脱力し伸張した感覚に合わせて反応させる
- 伸ばされた反対側に相反抑制を効かせる
- 脛骨ー大腿骨ー骨盤ー背骨と骨で立つ意識
- 肩甲骨と股関節を連動させて同側側で動く

PROGRAM

03

マシンでの実践

実際に体を動かして簡単な動作から実動作へ
繋げる実践のステップです。

肩甲骨の動きを作る

肩甲骨の 6 つの動きをマスターする（内転、外転、挙上、下制、上方回旋、下方回旋）

スキャプラー

腕を押し上げてくれるので脱力した動作がしやすい

競技特性に合わせたトレーニング

投げる、打つ、走る、蹴るなどの競技特性に合わせた使い方での脱力と伸張反射を利用したトレーニングを学びます

自重トレーニングとの違い

- 腕の重みと重力に逆らって脱力する事は非常に難しく、この難しい動作がマシンの機能により楽に動作できるようになる
- アウターマッスル優位からインナーマッスル優位の動かし方を体に刷り込みやすい

股関節の動きを作る

骨盤の多彩な動きをマスターする（前傾ー中立－後傾ー左右ずらし）

ヒップジョイント

内転筋、ハムストリングス等の可動域を改善し、股関節と肩甲骨を連動させていきます

ペルビスローション

仙腸関節をフリーに動かせるようにする為に、腰部の過緊張をこのマシンで取り除きます

型の大事さを体に覚えこます

- 同じ動作を何度でも繰り返し行える事がスポーツでは重要ですが、武道にあるような型をマシンによって作り、我流になりがちな動作を再現性のある動作へ変換します

脊柱・体幹の動きを作る

肩甲骨と股関節を連動させ、二軸動作で動いていく為の体幹トレーニング

スパインチェスト

多くの選手は、腹筋・背筋と大腿四頭筋で前進エネルギーを作っていますが、股関節伸展と胸椎伸展を回転エネルギーに変換する事で推進力を作っていきます

アクシスローション

重力に抗して脱力して脚を上げるのは、非常に難しい事です。このマシンで、SSCを引き出しながら、並進移動を回転運動に変換する動作を習得します

PROGRAM

04

スクールの実際

二軸動作の原理の理解とマシンでの動作改善、及び競技動作によるバランス調整が、継続的な成長を支えます

トレーニング段階別目安

個人のトレーニングペースや目標に応じて調整していきます。

第 1 ステップ	**柔軟性・関節可動域改善**	• 筋の滑走性がよくなり、血液、体液などの循環がよくなり代謝があがります。熱エネルギーが生まれ、疲労物質が除去されやすくなります
第 2 ステップ	**筋バランス調整（相反抑制の理解）**	• 主導筋と拮抗筋のバランスを常に考えて動かす事です。伸張筋の反対側が抑制されるという原理を理解し適正可動範囲が無意識化される事を目指します。
第 3 ステップ	**中心から末端へ**	• 力の伝達が中心から末端へ流れ、末端から中心に戻りまた中心から末端へ流れる、力の伝達の習得を目指します
最終段階	**二軸動作の実践へ**	• 肩甲骨、股関節、脊柱が一体となり、捻らない、うねらない、無駄な力感のないしなやかな動作を目指します

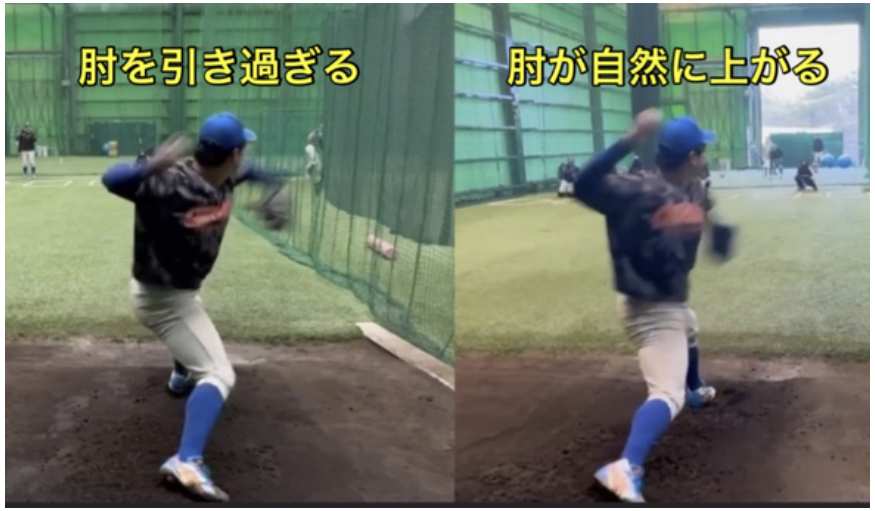
トレーニングのポイント

個人のトレーニングペースや目標に応じて調整していきます。

投げる	**重心移動＋回転運動**	• 投げる動作の一番難しい部分は、重心移動とその運動エネルギーをどう回転運動に変換できるかの転換力です。並進運動と回転運動を徹底的に習得します
打つ	**骨盤ずらし＋側屈**	• ゴルフ、野球などの打つ動作で肩が平行に回る為には、体をねじらず、骨盤の左右ずらしと体幹部の側屈の可動域が非常に重要です。
走る	**ダンス型走法の理解**	• 行進型動作のイメージをダンス型に変えていきます。腕と体幹部と脚がすべて連動して走る走り方をマスターします。
蹴る	**二軸キック**	• 蹴る動作時に、軸足側でなく、振り上げ脚に重心を置く二軸キックもマスターすると肩甲骨と股関節の連動がより理解できるようになります。

実際の変化の紹介

JR東海　辻井亮太投手の実例



PROGRAM

05

料金・営業時間

自分を超えたいあなたへの特別な時間と空間

コースと料金

通学しやすい料金設定にしました。

週１コース（月４回）　入会金　2,000円

小学生	5,000円（1回辺り1,250円）
中学・高校・大学	6,000円（1回辺り1,500円）
社会人	7,000円（1回辺り1,750円）

週２コース（月８回）　入会金　2,000円

小学生	8,000円（1回辺り1,000円）
中学・高校・大学	9,000円（1回辺り1,125円）
社会人	10,000円（1回辺り1,250円）

・身体操作理論、動作チェック及び骨盤調整、マシン動作等、合計５０分のレッスンとなります。
・同時間帯最大３名の小人数制レッスンとなります。
・月曜～土曜　10時～20時　ご希望の日時を指定しご受講ください。
・休日　日曜、（毎月５週目はお休み）
・お支払いは、口座振替、カード決済となります。
・体験は無料です

MAKE SENSEトレーニングラボの場所

門真市駅からの道順の案内

大阪府門真市新橋町15番26号　　モリナカビル４階

インターホンで401
を押してください

よくある質問

特によく聞かれるものをまとめました。

Q. どのぐらいで効果がでますか？

１回で効果を感じる方が多いでが、体には動作の癖がついているのですぐに戻りやすいです。その為、マシンで繰り返して合理的な動作を身に着ける必要があります。論理と実践を通じてスキルは確実に向上します。

Q. 続けられるか不安です

通常の筋トレとは違い、リラックスして動かすので、体が伸ばされて純粋に気持ちがよいトレーニングでもあるので、継続できる人は多いです。また、慣れると筋肉痛にもなりずらく、逆に筋肉痛が早く回復する効果もあります。

Q. 身体操作において実践はどの程度重要ですか？

非常に重要です。学習だけではなく、実際に動いてみることで、論理の理解を深めることができます。小さな事から始めて徐々に難易度を上げていくと良いでしょう。

THANK YOU!

ありがとうございました!
是非体験に起こし下さい

このスクールをより良いものにするため、皆様の感覚を教えてください。右のQRコードからお問合せできます。

MAKE SENSE

[サイト] www.make-sense.pro

[所在地] 〒571-0048　大阪府門真市新橋町15番26　モリナカビル 4 階

[お問い合わせ] info@make-sense.pro

メッセージ

PROGRAM

皆さんへのメッセージ

ここでの経験が皆さんの人生において、新たな扉を開くきっかけとなれば幸いです。未来は明るく、可能性に満ちています。皆さんがどのような道を選び、どんな成就を遂げるにせよ、このスクールでの学びがその基盤となることを願っています。