

## THE CROSSFIT TRAINING GUIDE

# クロスフィット トレーニング ガイド

## CrossFit

### クロスフィットとは？

以下の項目を理解することはクロスフィットを定義するため、我々のプログラムを通しての様々な運動分野での成功を保証するために大変重要となります。

#### 目的：

クロスフィットの目的は幅広い運動分野で適応する総合的なフィットネスの形成です。我々は様々なスポーツ、身体動作、トレーニングプログラムを観察することで、どのような身体要素を保有することが予測できない未知的な状況下でアスリートにより有利な条件を与え、高いパフォーマンスを発揮させることができるのか探求しました。この身体要素を保有ということはすべてのスポーツにおいての高いパフォーマンスを保証します。クロスフィットの専門とは”単一分野のみで通用する身体能力を持った専門家にならない”ということです。

#### トレーニング方法：

クロスフィットの推奨するトレーニングは”高い運動度合いで行われる様々な実用的動作”を通して行われます。

高い運動度合い度合いとは”より大きな仕事をより短い時間で遂行する”ということです。仕事に時間の観念を加えたものをパワーと呼びます。より短い時間で与えられた仕事を遂行することとは、すなわち身体がより高いパワーを出していると言えます。”様々な”とは”決まりきった運動を毎回行わない”ということです。決まりきった運動は身体を習慣づけてしまい予想外のことに対処できなくなってしまいます。私達に明日、何が起るか知ることはできません。普段のトレーニングもそうあるべきです。

実用的動作(ファンクショナルムーブメント)とは太古の昔より人間が行っている普遍的な動作のことです。

この動作は自然で効率性の高い身体操作、または体外物体の操作を可能とするために必要不可欠です。この実用的動作は複数の関節、筋肉群を複合的に用いることで与えられた仕事をするために必要なエネルギーをより身体を中心に近い部分で作り出し、波状伝達により末端部へと効果的に伝えるという特徴を持っています。そして、この波状伝達の効率性が高ければ高いほど、その実用的動作の効率性も高いと言えます。

クロスフィットは様々な実用的動作を通してのパワーの高さをフィットネスレベルを計る基準とします。そして、我々の目指す総合的なフィットネスを実現させるためには、より多様な実用的動作、幅広い時間域での運動をすることでより多様な刺激を身体に与える必要があります。決められたことを繰り返すルーティン的なトレーニングにより養われた運動能力を持つアスリートとは予測することのできない未知的な状況下において苦戦を強いられる結果となるでしょう。

#### 実証フィットネス：

クロスフィットはすべて我々の経験、実績に基いています。フィットネスプログラムに共通して重要とされることはその安全性、有効性(効果の有無)、効率性(効果改善の速度)です。これらの要素はフィットネスプログラムを評価する上で必要不可欠であり計測、観察、反復することがなくてはなりません。すなわちデータとして立証されなければならないということです。我々はこのような立証できるデータの基づいたフィットネスを”立証フィットネス”と呼びます。

クロスフィットはそのプログラム、データ、批評などすべてをインターネット上にて公表します。そして、クロスフィット内外問わず様々なスポーツ分野で活躍するコーチ、アスリート、トレーナーと協力することで様々な情報を共有できるインターネットコミュニ

ティーを形成しました。このコミュニティを通し、我々のプログラムは常に試され改善されてきました。クロスフィットとは実績に基づいた臨床的に証明されたフィットネスプログラムであると言えるのです。

#### フィットネススポーツ：

我々はトレーニングに仲間意識、競争性、ゲーム性を加えることにより”フィットネス スポーツ”を形成することに成功しました。クロスフィットで行われるすべての動作にはスタンダード(ルール)が存在し、参加者にはスタンダードを守ることが求められます。これにより安全性の向上とともに仲間とパフォーマンスを比較することが可能となります。そして、結果はホワイトボードには正確な点数、記録、タイムとして記載されます。そしてこのスタンダードに従うことで出された結果は、明確なデータとすることができます。このデータとはトレーニング状況の把握、安全性、高いモチベーションを維持するために重要な役割を果たします。

#### 立証された適応性：

証拠に基づいたデータ、誰もが自由に参考にするのできる情報の公開、様々なスポーツ分野で活躍するコーチと協力してのプログラムの形成、これらはクロスフィットの基盤であると言えます。この独特の基盤の上につくられたフィットネスプログラムを通じ我々は多くのことを学んできました。

その中で最も重要視するものは、クロスフィットにより達成することのできる適応性(幅広い運動分野で適応する総合的なフィットネス)です。この適応性とはこの基盤があるからこそ達成することができると言えます。そして、我々が定義するフィットネス、すなわち総合的な身体能力の向上とは、VO2 max(最大酸素消費量)、乳酸性作業閾値、体脂肪-筋肉-骨の相対比、筋力と柔軟性などによる単一的な測定数値、身体器官の個々の数値ではなく、それらすべてを総合して発揮することのできる身体能力(パフォーマンス)の高さであるのです。そして、クロスフィットが経験、実績に基づいたデータにより正確に把握できるという事実は、我々の目的であるフィットネス、そしてその達成法であるプログラムを形成するために多に役立ちました。クロスフィットが総合的なフィットネスの向上につながるという事実は、我々のプログラムを通じ、多様なスポーツ分野のアスリートたちが功績を上げていくという結果からも立証できます。

#### 結論：

クロスフィットがインターネット上で日々のトレーニング内容を公表するようになり6年が経ちました。(この記事の出版時点)そして、このインターネット上のクロスフィットコミュニティは公に人間の身体能力が計測、記録されることのできる場として大きく成長しました。クロスフィットとは誰もが自由に参考にするのできる情報源であると共に、誰もが様々なフィットネス プログラムとそのプログラムを通して得ることのできるフィットネスレベルの高さを実演、立証する場であると言え、さらには様々な分野で活躍するコーチ、トレーナー、アスリートが最善の身体運動能力を探求していく場なのです。

記載されている内容は日本でのクロスフィット普及のため翻訳されたものであり、クロスフィット本部からの認定を受けた正式なものではない。よって、クロスフィット指導資格であるレベル1コース可否の責を負わないものとする。

クロスフィット(CrossFit)とは商標登録のなされた名称である。

翻訳：大島 男弥  
チカラクロスフィット  
電話：03-6441-0980  
メール：info@chikaracrossfit.com  
ホームページ：http://chikaracrossfit.com.jp

This translation was prepared by Otoya Oshima for informational purposes only and has not yet been approved by CrossFit Inc.. CrossFit is a registered trademark of CrossFit Inc.

The translations and other documents included in this site were prepared to assist athletes and coaches interested in CrossFit. The collection makes no claim of being either complete or current, and should not be relied upon for the basis of passing the Lvl 1 Trainer Certificate Course.

Otoya Oshima  
Chikara CrossFit, Tokyo, Japan  
03-6441-0980  
e-mail : [info@chikaracrossfit.com](mailto:info@chikaracrossfit.com)  
website : <http://chikaracrossfit.com>  
The CrossFit Training Guide :  
[http://www.crossfit.com/cf-seminars/CertRefs/CF\\_Manual\\_v4.pdf](http://www.crossfit.com/cf-seminars/CertRefs/CF_Manual_v4.pdf)