

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

今月は『SAQ』についてお届けします。

SAQって聞いたことありますか？ プロスポーツ選手だけでなくアマチュア選手もこのトレーニングをする事で、競技力の向上につながっているのです。では、早速SAQを紐解いていきましょう。

SAQはトレーニングの名称 さて、その中身は？



SAQとは、S→Speed(スピード)・A→Ajility(アジリティ)・Q→Quickness(クイックネス)の頭文字を取った名称です。

スピード= **重心移動の速さ**

アジリティ= **俊敏性、カラダをコントロールする能力**

クイックネス= **反応力、動き出しの速さ**

この3つはどれが欠けても競技力向上に繋がりません。全てが連動して繋がりを持っていると言う事です。

日本ではこのトレーニングの位置づけを『ゼネラルスキル』と呼んでいます。

※ゼネラルスキルとは、競技の専門的スキルの基礎を指しています。

私達の身体は、たくさんの筋肉がたくさんの神経によってコントロールされています。その神経伝達や使われるべき筋肉が素早く反応する事で、スムーズで無駄のない動きが出来るのです。野生の肉食動物のしなやかで無駄のない動きをイメージして、人の所作にも応用できないか？と、取り入れたのがSAQになります。一般的な筋トレやランニングなどのトレーニングとは違った、速さや全体的なスピードを高めるトレーニングがSAQなのです。



Speed スピード

ここでのスピードは直線的なスピードを指しています。基本的に短い時間で運動軸を移動させる能力を上げるトレーニングを行うものです。



Ajility アジリティ

カラダのコントロールを失うことなく、方向転換や急停止が出来る能力。俊敏性を高める事で、タイミングやリズム、カラダの動きを高めて行く事が出来ます。

SAQでのポイント アジリティを構成する要素について

①バランス力

身体の様々なセンサーで得た情報をもとに、姿勢や身体の位置を制御する能力の事です。

②筋パワー

大きな力を瞬間的に素早く発揮する能力の事です。

③方向転換テクニック

スポーツ障害を誘発する動作を改善し、方向転換時における『減速→方向転換→加速』をスムーズに行う為の能力を言います。

④コーディネーション能力

運動を操作・調整し運動の『巧みさ』『器用さ』を司る能力の事です。

上記の4つがアジリティを構成する要素になります。トレーニングでも4つを絡めてプログラムしましょう。

Quickness クイックネス

素早く反応して正確な動作が行える能力。静から動へと移行する際に、カラダをコントロールしながら直線的に素早く動く神経的な要素が強い能力を指します。

手軽にできるSAQトレーニング例

◎馬跳び

2人組で行う形式で、連続して飛び越したら瞬時にカラダを反転させ、直ぐに飛ぶ形でトレーニングしましょう。



◎反復横跳び

体力テストの種目にもなっている反復横跳びも、アジリティ向上に大変効果的なトレーニングです。いかにスピードを落とさずに方向転換が即座に行なえるかを意識しながら行うと良いでしょう。

◎反復ダッシュ

SAQの中でもスピードの要素が大きな種目です。10m程度の距離をダッシュして、直ぐに折り返す様に繰り返しダッシュを行う種目です。俊敏性や反応能力も必要になりますが、スピードの影響が大きくなります。



3月号は『バレットン』です。
監修:構成 F・E・P 打林