

D.V.R.T. コレクティブエクササイズワークショップ

「なぜ、このエクササイズでハムストリングスの伸長性が、
こんなにも即座に変化するの?」
「苦手だったスクワットが、一瞬にして楽になった!」

D.V.R.T. コレクティブエクササイズの体験後、このような感想を良く耳にします。魔法ではないけれど、まるで魔法のように即時的に動作の変化向上をもたらすシステムの、“なぜ?”を理解し、体験するコースです。

コレクティブエクササイズとは、アセスメントによって発見された各個人特定の弱さや制限を改善することを目的に用いられるエクササイズです。このコースでは、基礎的な動作パターンのアセスメントを行い、その結果に基づいて、アルティメイトサンドバッグを使用したコレクティブエクササイズの選択方法、実施方法を学びます。コレクティブエクササイズ実施後に再び行うアセスメントにおいて、動作パターンの即時的な変化を実感することができる画期的なプログラムです。

D.V.R.T. コレクティブエクササイズコースでカバーするのは:

- アセスメントとコレクティブエクササイズの実践の重要性を理解する。
- 4つの主要なアセスメント動作と、各動作の機能不全に対応したエクササイズを選択方法を学ぶ。
- 評価、矯正、再評価の段階的なプロセスを理解する。
- コレクティブエクササイズの適切な実施方法を学ぶ。
- アルティメイトサンドバッグというユニークな外部負荷が、いかに安全かつ効果的に動作を向上させるのかを理解する。

このコースでは、マニュアルと共に動作向上の過程を追跡する為の重要なツールとなるアセスメントシートの雛形を提供します。

自分自身の動作のクオリティー向上の為に、クライアントや患者さんの動作向上の為に、幅広い現場環境で即座に実践に応用できる充実の内容!



クライアントの怪我からの回復・高齢者の機能向上、
そして中高年の代謝改善と大活躍しています。

浅見 由紀子

カラダ改善スタジオYAPF代表



D.V.R.T. イントロワークショップ

負荷重量を変化させる以外に、様々な方法で負荷を変化させることができるアルティメイトサンドバッグというユニークなツールを使用し、D.V.R.T.アルティメイトサンドバッグトレーニングシステムの基本原則を学ぶ入門ワークショップです。

ただ単に負荷重量を変化させるのみでなく、下記の要素によって安定性を変化させることによる効果的な運動強度の変換方法を学びます:

- 負荷のホールディングポジション
- 身体のポジション
- サンドバッグ自体の安定性

下記の変数を調節した強度の調節の基礎を学びます:

- スピード
- 可動域
- 動きの面
- グリップ
- トレーニングボリューム

人間の持つ基礎の動作をもとに、負荷のホールディングポジション、身体のポジション等を変化させることで、いかに漸進的過負荷を実現するか?

適切な動作パターンを実現する為のコアの動きとは?

動作パターンと安定性に関わる変数を使いこなすことで、より効果的なプログラムを作成することができるパワフルなシステム、D.V.R.T.の入門コースです!

ワークショップの後半では、基礎の動きを組み合わせた効果的なパワーサーキットを経験します。

イントロワークショップでは、DVRTの基本原則と、強度変換の方法を基礎から学びます。このワークショップは、資格認定コースとは異なり、実技テスト、筆記テストは含まれません。

D.V.R.T. ジャパンでは、スポーツクラブやチームの為にスターターパッケージをご用意しました!

スターターパッケージに
含まれるのは:



コア アルティメイトサンドバッグ

x2

パワー アルティメイトサンドバッグ

x2

ストレングス アルティメイトサンドバッグ

x2

D.V.R.T. マスタートレーナーの派遣による、8時間の教育プログラム提供 (コレクティブエクササイズワークショップ & イントロワークショップ)

参加者数が6名以下の場合、上記の教育とUSB、講師派遣とそれにかかる経費を含め、300,000円(税抜)からご提供させていただきます。

参加者数が6名を越える場合は、追加人数1名につき40,000円(税抜)が加算されます。

コース開催時におけるUSBの追加購入は、定価の10%オフの価格で提供をさせていただきます。

D.V.R.T.レベル1 認定コース

システム開発者であるジョシュ・ヘンキンが、自ら経験した怪我からのリハビリの為に、そしてより良い動きのトレーニングの為に、長年学び続け、進化させ続けて体系化されたトレーニングシステム、ダイナミックバリエーションレジスタンストレーニング/D.V.R.T.は、サンドバッグトレーニングの指導のみではなく、運動指導者の為の、しっかりとした基礎作りを学ぶ機会を提供します。

D.V.R.T.レベル1 認定コースでは、ヒップヒンジ、スクワット、ランジ、プッシュ、プル、プランクといった基礎的な動作を、不安定要素を持つ外部負荷を利用することによって、いかに効果的に効率的に学び、指導することができるのか?全ての動作の重要な構成要素である、これら基礎動作を、確実に習得し、システムティックに、わかり易く漸進させ、また多面的な動作へと応用する方法を学びます。

アルティメイトサンドバッグというユニークな負荷を使って、負荷のポジション、身体のポジション、負荷自体といったD.V.R.T.特有の安定性の変数を使いこなすことで、効果的に動作のクオリティを向上させるシステムの基本原則を学びましょう。ただ単に、“かっこいい”エクササイズのパリエーションを丸覚えするのではなく、基礎を理解し、その指導法とプログラミングに関するしっかりとした理解を深めることを目指します。

D.V.R.T. レベル1 認定コースでカバーするのは:

- 基礎動作のバランスの崩れや弱さを判断する方法を学ぶ。
- 自分自身の基礎動作の向上を実現する。
- 漸進的トレーニングプログラムにおけるトレーニング変数を使いこなせるように理解する。
- バイオメカニクスを理解し、クライアントの動作をより向上させ、より確実な傷害予防をすることができる。
- グループ指導においても、個人指導においても、よりポジティブで効果的なトレーニングを提供する為の、キューイングや指導方法を学ぶ。

D.V.R.T.資格認定コースは、基礎の動きの質の向上、系統だったエクササイズのプログレッション、リグレッションにフォーカスをおいたコースです。

認定資格の取得には、コース受講後のオンラインでの筆記テストの合格(複数回受験可能)及び、クリーン&プレステストの実技合格(コース開催以降3ヶ月間の猶予有り)が必要です。

アルティメイトサンドバッグ/D.V.R.T.システムは、プロスポーツチーム、アスリート、軍精鋭部隊やフィットネス施設等、世界80カ国で愛用されています。



D.V.R.T.レベル2 認定コース

私達の身体は常に多面的な空間の中に存在し、動き、機能を発揮しています。立体的な身体の機能性を向上させる為には、そして傷害の予防を実現する為には、その為のトレーニングも多面的なものである必要があるのではないのでしょうか?

このコースでは、D.V.R.T.レベル1で学んだ、しっかりとした基礎の動作の土台を基に、スリングシステムを中心とした身体構造と機能のシステムに注目し、動きの三面全てに関与した複雑でユニークなパターンを学びます。

ローテーションのコントロールから、ローテーションによるダイナミックな力の発揮まで、パフォーマンス向上に不可欠なパワー生産の為の動きのコンプレックスを学び、更なるパフォーマンス向上を目指します。

D.V.R.T. レベル2 認定コースに参加することで:

- 自分自身、そしてクライアントの指導のために、D.V.R.T.(ダイナミックバリエーションレジスタンストレーニング)の効用を更に深く理解し、自由自在に応用することができる。

- トレーニングの基本、応用の基礎となる生体力学、運動学に関する理解を動きと連動することでより深め、クライアントの動きの向上、より効果的で確実な傷害予防に役立てることができる。
- 動作の面を変化させることで、同じ動作パターンが、どのように変化するか?既存のトレーニングにおける動作パターンを更に発展させ、効果を高める為の応用能力を養うことができる。
- 全てのクライアントをより高いレベルの成功に導くための、D.V.R.T.のアドバンスレベルの動きとプログラムに関する理解を深める。

D.V.R.T. のプログラムは、エクササイズのパリエーションそのものをただ指導するのではなく、基本となる考え方と、プログラムの構成、そして適切なプログレッション構築にフォーカスをおいたコースです。

生体力学、運動学の理解を深めることで、道具に使われることなく、動きの“なぜ?”を理解して、自由自在に応用するための、身体的のみではなく知的にもよりアドバンスレベルな、プロとしての成長を目指した認定コースです。



ファンクショナルトレーニングを軸とした
フィットネス新世代へ!
旧世代と新世代をつなぐDVRT!

五十河 知博

株式会社五十河知博事務所代表取締役



アスリートからモデルや一般の中高年のお客様に至るまで、幅広い対象のクライアントに対して、安全で効果的なトレーニングを提供することが可能。

小林 俊夫

猫背改善専門スタジオ「きゃっとぱっく」代表