

スポーツのパフォーマンスを向上させる SAQトレーニング

SAQとは、スピード(Speed)、アジリティ(Agility)、クイックネス(Quickness)の頭文字です。SAQトレーニングを行うことで、スポーツなどにおける「高速の動作を獲得するための運動神経の活性化」や、近年、バイオメカニクスという研究分野で確立されてきた、身体をいかに効率よく動かすための力学的要素を鍛え、「身体の正しい使い方を向上する」ことができます。

以前から行われてきた「動きのトレーニング」のようですが、SAQは、それを科学的に体系化した、今注目のトレーニング方法なのです。

SAQとは？

スピード (Speed)

直線的な動きの場面での「トップスピード」を指す。陸上競技の100mが代表的であるが、サッカーやラグビー、アメリカンフットボールなどでも直線的なスピードが要求されるシーンが多い。

アジリティ (Agility)

いわゆる「敏捷性」のことで、素早い方向転換や切り返し、左右や後方への速い移動のことを指す。サッカー、バレーボール、バスケットボール、テニス、格闘技など多くのスポーツで必要とされる動作である。姿勢やバランスが重要になるため、それらを重視したトレーニング内容となる。

クイックネス (Quickness)

「静止状態からの速い反応と動作」のことを指す。最初の数歩をいかに無駄なく、スムーズに加速をするか、野球の盗塁が代表的な例である。サッカーやバスケットボールでは、360°、どの方向にスタートを切るか予測できず、どんな状況にも対応する必要がある。



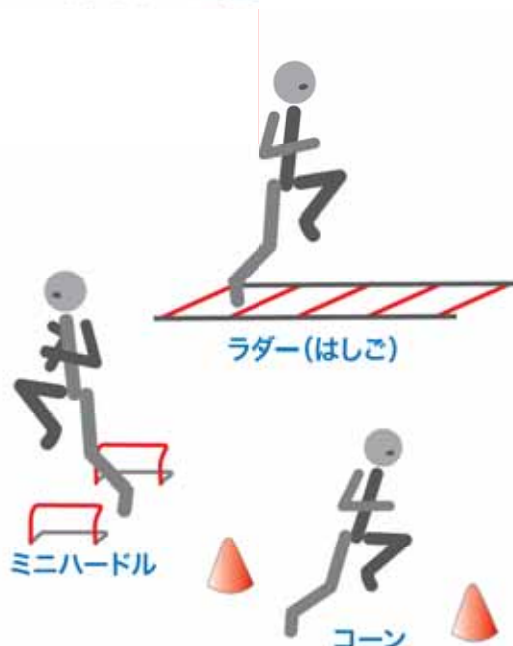
ラダー(はしご)を使って
腕と足を動かすタイミングを合わせる。
【ウォーキング講座より】



ミニハードルを使って
膝をしっかり引き上げ、リズムカルに
アクセントをつけた動作を意識する。
【トレーニング講座より】



コーンを使って
コーンからコーンへ、サイドステップで、
素早い切り返し動作を意識する。
【トレーニング講座より】



初心者向けの
「ウォーキング講座」から
競技選手のトレーニング指導まで、
SAQトレーニングは、幅広い対象に
身体の動きのパフォーマンスを
向上させることができます。



KSPA
 パークドーム熊本
 SAQインストラクター
 吉川 寿一