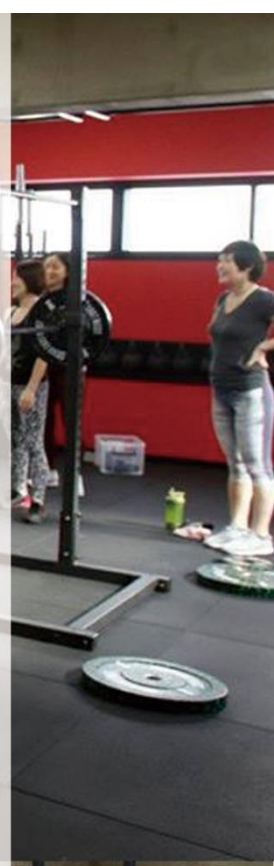
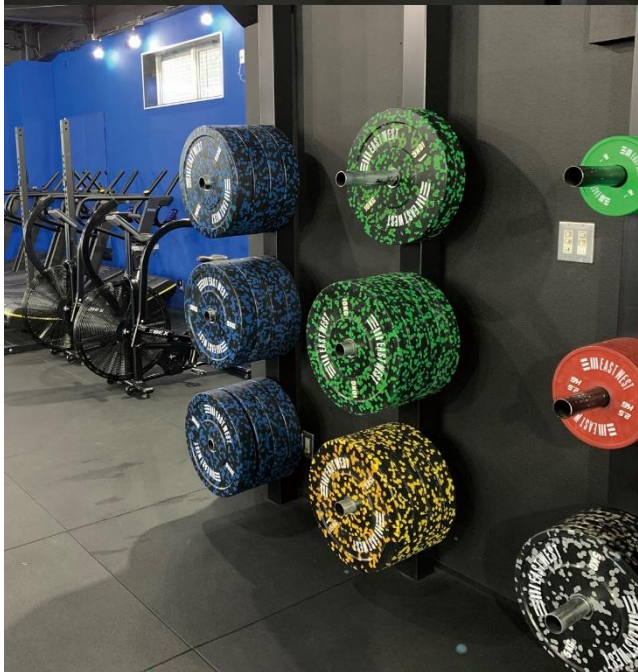


CrossFit SSC
SAPPORO STRENGTH CONDITIONING

CrossFit SSC guidebook for beginners

初心者ガイド



本資料の内容

初心者への一言	1
本資料の使い方	1
無料体験の内容と記録表	2
ベーシックスコースの内容と記録表	3
動作説明：無料体験	4
Rowing（ローイング）	4
専門用語など	6
Group Class で必要な物リスト	9
5/3/1	10
Pull Up Progression	14
531 記録表 1/2	15
531 記録表 2/2	16
Pull Up Progression 記録表	17
1RM とベンチマーク 記録表	18

発行日： 2020年1月31日

バージョン： 1.0

写真の一部はクロスフィトレベル1 トレーニングガイドから

本資料は CrossFit SSC の会員様方の中で共有したいという想いから作成させていただきました。

CrossFit SSC の会員様方内での共有をご協力よろしくお願い致します。

初心者への一言

Scaling

これまで運動経験のない方、ケガをしてしばらく運動から離れていた方、身体を動かすことに自信がない、そもそも **CrossFit** ってなにかあまりわからないけど興味あるなど...

No problem! 大丈夫です！問題ありません！

自分のレベルに合ったトレーニングがなによりも大切。無理に周りに合わせるなど、強制するようなことはありません。それぞれに合ったレベルで少しずつ行っていきます。

Consistency

週 2・3 回で来てトレーニングしましょう！休息も考えたうえで差異的かつ効率的なペースです。さらにより良いライフスタイルを築いていけるように変わらしましょう！とても楽しみにしてます！

Communication

わからないこと、疑問に思ったことはコーチにたくさん質問しましょう。わからないことがありながら続けていくのはちょっともったいない。コーチに何でもぶつけてください！聞きます！トレーニングのこと以外でも全然OKです！ちょっと落ち込んでいるんだ...、最近こんな良いことがあった！これから旅行に行くんだ、いつまでに 5%体脂肪落とすという目標があるんだ！など日常のことでもなんでもいいです。皆さんとコミュニケーションをたくさんとれることを日々楽しみにしてます！

Enjoy

なによりも楽しみましょう！トレーニングを楽しむのはもちろん、様々なイベント等も企画していきます。より楽しく **CrossFit** に来ていただけるように、そしてより豊かなライフスタイルにつながるように、ともに楽しみたいと思います！

本資料の使い方

この本資料（ガイドブック）の目的と使い方ですが、始めたての方に必要な情報がたくさんあります。様々な目的、目標があることかと思えます。それぞれの目標、目的達成のサポートや共有をしたい、そして **CrossFit** をライフスタイルの一部として取り入れていただき、より良くなっていきたいという想いがあります。時間がある際に、ぜひ読んでみてください！

トレーニングの記録表もありますので、日々の記録をしたりなどそちらも活用してみてください！

無料体験の内容と記録表

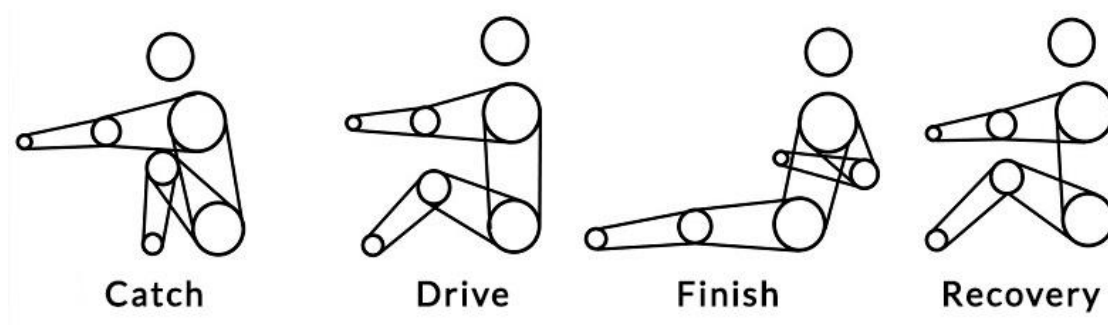
Free Intro	Warm Up Skill	WOD 'Baseline'	Date, Score & Scaling
	-Air squat -Ab mat sit up -Pull Ups -Push Ups -Rowing	For time do: 500m Row 40 Air squats 30 Ab mat sit up 20 Push Ups 10 Pull Ups	

ベーシックコースの内容と記録表

Lesson 1	Lesson 2	Lesson 3
Warm Up Skill -Back Squat -Front Squat WOD 8min AMRAP of: 40 Single unders 20 Med ball slams 10 Med ball squats	Warm Up Skill -Shoulder press -Push press -Thruster WOD 'Mini-Fran' 15-10-5 Thusters Pull ups (or ring row, or inverted row)	Warm Up Skill -Dead lift -Burpees -Kettle Bell Swings WOD 10 rounds for time of: 10 Kettle Bell Swings 3 Burpees
Date / Score / Scaling:	Date / Score / Scaling:	Date / Score / Scaling:
Lesson 4	Lesson 5	Lesson 6
Warm Up Skill -Bench Press -Wall Balls WOD 7min AMRAP of: 7 Push ups 7 Wall balls 7 Ab mat sit ups	Warm Up Skill -Hang power snatch -Power snatch -Overhead squat WOD 'Mini-Nancy' 3 rounds for time of: 400m Row/Run 15 Overhead Squat	Warm Up Skill -Hang power clean -Power clean WOD Retest 'Baseline' For time do: 500m Row 40 Air squats 30 Ab mat sit up 20 Push Ups 10 Pull Ups Compare to free intro time
Date / Score / Scaling:	Date / Score / Scaling:	Date / Score / Scaling:

動作説明：無料体験

Rowing（ローイング）



1. 開始動作（Catch）

- ・リラックスした状態で、肘を伸ばしハンドルを持つ
- ・すねが垂直くらいになるところまで膝を曲げる
- ・力まずに背中が真っすぐ（反らない）伸ばしたまま上半身を前に傾ける

2. 動作

- ・先に脚を伸ばしてくる、脚で蹴り出すことで駆動が始まる(Drive)

- ・引いてきた力を活かして、脚を伸ばしきる少し前から徐々に上半身を後方へ傾け、ハンドルを引く(Drive)

- ・勢いを利用して、腕と肩でハンドルをみぞおちまで引ききる (Finish)

- ・腕、肩の力は抜いて伸ばします(Recovery)
- ・腕に続き上半身を前に傾けます(Recovery)
- ・ゆっくりと前にスライドしていきます(Recovery)

（脚伸ばして股関節ひらいた写真、次腕でひいてる、腕がのびてあたままえ股関節曲がる、最後に足曲がる写真）

3. 終了姿勢

- ・スタート姿勢と同様

ディスプレイ操作方法

Just row 設定方法

ワークアウトでローイングを使用する際に一番よく使われるスタンダード設定。シンプルに漕ぐだけ。ゼロからスタートして距離やカロリーなどの数字が進んでいく。



Menu ボタンを押して → 一番上のボタンを押して → 頑張っ漕いで

「Units」 ボタンの使い方

結果の単位を次の 4 種類から選べます。メートル、500mの平均速度、カロリー、ワット



「Display」 ボタンの使い方

様々なシーンに合わせて使い分けできます。

詳しくはクラスでコーチまで！

専門用語など

	言葉	読み方	意味
一般のこ と	WOD	ウォッド	日替わりワークアウト。その日のワークアウトメニュー。
	SWOD	スウォッド	筋力アップをねらいとした日替わりワークアウトメニュー
	AMRAP	アムラップ	決められた時間内でできるだけ多くの回数またはラウンド数を行うタイプのワークアウト
	RFT	ラウンドズ フォア タイム	メニューをこなすまでどれだけ時間がかかるかを測るタイプのワークアウト
	EMOM	イーモム	「1分ごとに」を意味する。
	E2MOM など	イーツーモム	「2分ごとに」を意味する。または数字に応じて「〇分ごとに」を意味する。
	Rx	アールエックス/	規定どおり。そのまま。
	Rx+	アールエックスプラス	規定以上
	Scaled	スケール	規定以下。回数や重量を少なくするなど、動作の難易度を下げる。
	Rep / Reps	レップ/レップス	回数
	Strict	ストリクト	反動を使わずに行う動作。
ジム ナス ティ ック	Gymnastics	ジムナスティックス	体操系動作のこと。Pull up(懸垂)、Handstand(倒立)、Sit up(腹筋)など。
	Kipping	キッピング	反動を使うことを Kipping (キッピング) と呼ばれる。
	Pull Up Progression	プルアップ プログレッション	懸垂強化メニュー
	T2B	トーズ トゥ バー	体操系動作。自重系。鉄棒にぶら下がり、体を曲げ、足先を鉄棒につける懸垂。
	MU	マッスルアップ	体操系動作。自重系。腕を伸ばし、鉄棒、または吊り輪にぶら下がった状態から懸垂動作とディップ動作を行い上へあがる動作。
	HSPU	ハンドスタンドプッシュアップ	体操系動作。自重系。逆立ち腕立て伏せ。

	言葉	読み方	意味
筋 ト レ ・ ウ エ イ ト リ フ テ イ ン グ	5/3/1	ファイブ スリー ワン	筋力アップを目的とするトレーニングメ ニュー
	1RM	ワン アール エム	一回だけできる最大重量
	As Heavy As Possible (AHAP)	アズ ヘビー アズ ポッシブル	できる限り思い重さで行う。安全な範囲 で。
	Set	セット	レップ数をまとめたもの。1セット目、2 セット目。
	PR	ピーアール	自己記録
	KB	ケトルベル	器具。フリーウエイトの一種。
	Kg	キログラム	質量の単位。
	lbs	ポンド	質量の単位。1 ポンド=約 0.454 k g
	Dumbbell	ダンベル	器具。鉄アレイ。
	Barbell	バーベル	器具。プレート（重り）を付ける棒。
	Front Squat (FS)	フロントスクワッ ト	身体の 前側 にバーベルを担ぐスクワット。 主に下半身のトレーニング。バックスクワ ットよりも身体の正面側(前側)の筋群や、 大腿四頭筋が鍛えられる。
	Back Squat (BS)	バックスクワット	身体の 後ろ側 にバーベルを担ぐスクワッ ト。代表的な下半身のトレーニング。
	Deadlift (DL)	デッドリフト	床に置いたバーベルを、腕を伸ばして掴ん だまま、身体が伸展するまで持ち上げる動 作。主に 下背部、臀部、脚部 が鍛えられる。
	Shoulder Press (SP)	ショルダープレス	身体の前側にバーベルを担いで、反動は使 わず挙上させる動作。主に肩のトレーニン グ。
	Bench Press	ベンチプレス	ベンチに仰向けになり、バーベルを使用し て行う動作。主に大胸筋、上腕三頭筋、三 角筋前部のトレーニング。
	Overhead Squat (OHS)	オーバーヘッドス クワット	頭上でバーベルをホールド（支える。一定 の状態に保つ。）したままスクワットを行 う。
	Weightlifting	ウエイトリフティ ング	重量挙げ。バーベルを一定の方法で持ち上 げる競技。クリーンやジャーク、スナッチ

	言葉	読み方	意味
筋 ト レ ・ ウ エ イ ト リ フ テ イ ン グ			といった種目。
	Clean	クリーン	ウエイトリフティング種目。地面にあるバーベルを全身の力を使って一気に引き上げて 肩 に乗せる動作。
	Snatch	スナッチ	ウエイトリフティング種目。バーベルを地面から全身の力を使って 頭上 へ一挙動で持ち上げる動作。複雑な動作が故、素晴らしいメリットをもたらします。
	Power Clean / Power Snatch	パワークリーン / パワースナッチ	Power (パワー)がついていることで、お尻の位置が高めのキャッチポジション動作。 Power がついていないとスクワット（低い位置）でのキャッチポジションが主流。
	S2OH	ショルダー トゥ オーバーヘッド	身体の前側にバーベルを担いでいる状態から、頭上に挙上させる動作。「ショルダープレス」、「プッシュプレス」、「プッシュジャーク」のどれを用いても構わない。
ロ ウ	G2OH	グランド トゥ オーバーヘッド	地面にあるバーベルを頭上まで持ち上げる動作。「ジャーク」、「スナッチ」どちらを用いても構わない。
	Row / Rowing	ロウ / ローイング	ボートを漕ぐのと同様の動きで、身体全身を使うトレーニングマシン。ケガのリスクも非常に低く効率的。
縄 跳 び	Calorie	カロリー	熱量の単位。スコアを消費カロリー算出ワークアウトもある。
	SU	シングルアンダー	縄跳び。一重跳びのこと。
そ の 他	DU	ダブルアンダー	縄跳び。二重跳びのこと。
	Box(gym)	ボックス (ジム)	クロスフィットジム、施設のことをボックスと呼ぶ。
	Drop in	ドロップイン	他店舗にワークアウトしに行くこと。または来ること。
	Wodify	ウォディファイ	事前予約、トレーニング記録など搭載した機能アプリ

Group Class で必要な物リスト



① Wodify Athlete

- ★Group Class, Open Gym, ヒップアップ, 脂肪燃焼クラスの予約、WOD メニューやランキングの確認
- ★来館したら、会員様ご自身で **Sign in** をクリック！
- ★インストール方法は簡単！
 - インストール→「パスワードを忘れた方はこちら」
 - 新しいパスワード設定→ログイン



② 531 Strength

- ★「5/3/1」とは当ジムで扱っている筋トレメニューです。
- ★最初の5レッスンで以下の種目の1RM(ワンレップマックス)を測定。
 - 下半身：デッドリフト・フロントスクワット&バックスクワット・
 - 上半身：ショルダープレス・ベンチプレス
- ★それぞれの1RMの数字を使って決められた%と回数でトレーニングを行う。
 - その計算をスムーズに行うために、
 - 「531 Strength」のアプリをインストール！**
- ★詳しい使い方等はトレーナーまで！



③ メモ帳

- ★毎回自分のトレーニングに関する記録などを管理する。
- ★メモ帳は電子版でも紙でもOK！

5/3/1

5/3/1 とは、安全にストレンクス強化（筋力アップ）、神経系の適応を目的としたトレーニングプログラムです。5 種目があります。

下半身動作	Deadlift(デッドリフト)
	Back Squat(バックスクワット)
	Front Squat(フロントスクワット)
上半身動作	Shoulder Press(ショルダープレス)
	Bench Press(ベンチプレス)

まず、グループクラスに上がったら上記の 5 動作の 1RM を測定します。一日一種目を測るので最初の 5 クラスで完了します。

このような順番で進行します。

グループクラス	1 回目	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目
動作	バックスクワット	ベンチプレス	デッドリフト	ショルダープレス	フロントスクワット
使う筋肉	下半身	上半身	下半身	上半身	下半身

※その日参加する WOD 内容により、実際の理想パターン（上記の表）から変わる可能性があります。必ず上半身の日と下半身の日と交互に行うことが理想となります。例えば、下半身の日を連続で 3 回続けて行って、上半身の日を連続で 2 回行うことは望ましくないということです。

1 RM を測定（1RM TEST）したら記録しましょう！

記録内容は日付、動作、キロ数です。この情報を管理しやすくするために本資料の一番後ろに記録表がありますので是非活用してみてください。

5 種目の 1RM を測定し終わったら、Let's 「5/3/1」トレーニング！

1RM に対して、90%をトレーニングでの Max 重量としてメニューを組みます。90%の設定を 85%に下げるのは良いですが、90%より上げないようにしましょう。90%を Max にする理由は、その日のコンディションの振れ幅を考慮しているためです。

1RM の 90%の重さ、重量。→ Training Max (TM)

例 1：デッドリフトの 1RM は 100kg でしたら

$$TM=100kg*90\%=90kg$$

例 2：ベンチプレスの 1RM は 60kg でしたら

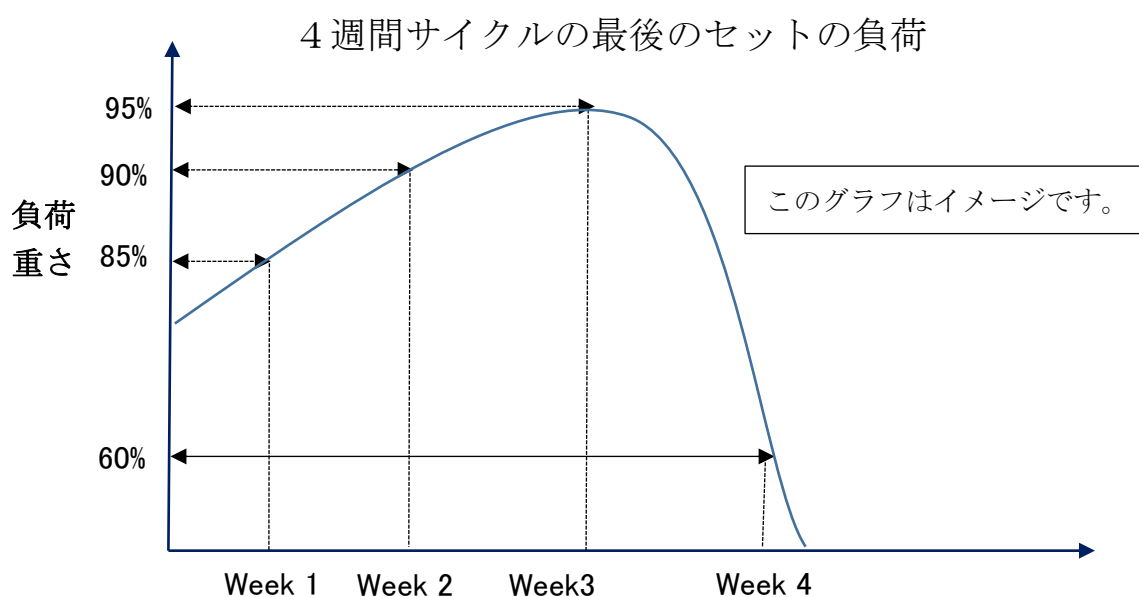
$$TM=60kg*90\%=54kg$$

5/3/1 の基本は、4 週間で 1 サイクル！

一週間で 5 種目すべてを一回ずつトレーニングします。そして、どの種目も 6 セット行います。最初の 3 セットは Warm up sets と言います。Warm up の回数と重さ（%）は毎回変わりません。しかし、最後の 3 Sets、（ Work sets ）は週により回数と重さが変わってきます。Warm Up と Work は下記の通りになります。

なので、この下記の表を活用する際は、TM の表記であることを忘れずに！

	Set	Week1		Week 2		Week 3		Week 4
		5/5/5		3/3/3		5/3/1		Deload
Warm up sets	1 セット目	40%*5		40%*5		40%*5		40%*5
	2 セット目	50%*5		50%*5		50%*5		50%*5
	3 セット目	60%*3		60%*3		60%*3		60%*3
Work sets	4 セット目	65%*5		70%*3		75%*5		60%*5
	5 セット目	75%*5		80%*3		85%*3		60%*5
	6 セット目	85%*5+		90%*3+		95%*1+		60%*5



6 セット目

最終セットの6セット目は、レップ数の横に「+」と表記されています。これは、「可能な限り限界回数まで上げ切りましょう！」というものです。

6セット目では、必ずコーチを呼んでチェックしてもらいましょう。状況に応じてサポートも入ります。

限界回数を達成できたときの喜びを共有しましょう！

使用重量（重さ）を増やすかの判断基準

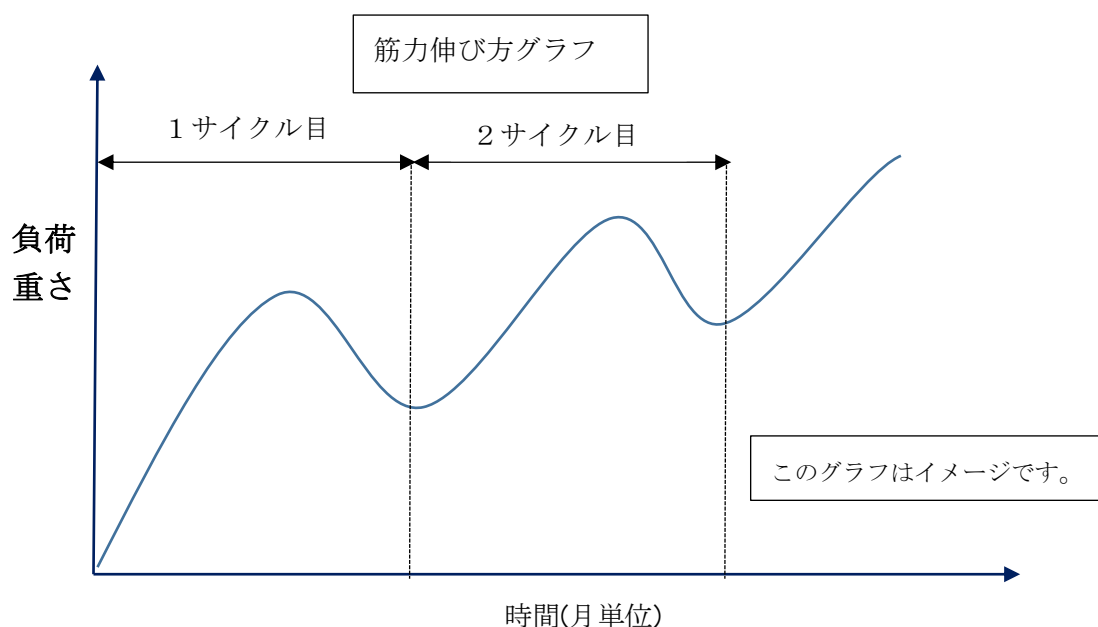
基本的には4週間を1サイクルとするので、約一ヶ月単位で使用重量の上限が少しずつ増えていきます。+2.5kg、+5kg など少しずつ。

WEEK3 が重量を上げていくかの判断基準になる方が大半であると思います。

（WEEK4 が必要とされる、週5回通えるタイプの方は除いて）

使用重量の上限が上がっていくかの勝負は WEEK3 です！

+0reps	同じ重量設定で、また1サイクル
上半身 (BP・SP) +1~5reps	+2.5kg
下半身 (DL・BS・FS) +1~5reps	+5kg



増えた Training Max (TM) を改めてアプリに入力し、新しいプログラムで 5/3/1 スタート。

ただし！上げていくには、条件があります！！

1. 1 サイクルのなかで決められている重量、回数をクリア
2. 正しいフォームでクリア。特にセット後半、または最終セット(6 セット目)ではコーチを呼んでフォームなどチェックしてもらうこと。

レスト

Rest（レスト）＝休憩

セット間を約**2分目安**でレストしましょう。このレスト時に、次のセットのウエイト交換や水分補給、呼吸を整えるなど、筋肉を休める時間にしましょう！

次のセット動作を綺麗なフォームでできるようにすることがなにより大切！

得られる効果、メリット

1. 計画的に行うことで変化を感じることができる
2. 自分の限界重量や使用重量が把握できる
3. 計画的に行うことで確実に成長できる
4. 設定が毎回変わり飽きない。毎回フレッシュ！
5. 最も安全かつ効果的

今日はなにをしますか？

5 3 1 がトレーニングメニューに入っている時、その日に自分が何の種目をするか以下の3つの条件を考えてみましょう！

1. 最近やってない、または頻度の少ない種目をチョイス！
2. 上半身の日と下半身の日が交互になっている？
3. W.O.D 内容をみて相談！

週2回通いパターン

月	火	水	木	金	土	日
	DL W1			B W1		
	BS W1			SP W1		
	FS W1			DL W2		
	B W2			BS W2		
	SP W2			FS W2		
	DL W3			B W3		

DL =Dead Lift(デッドリフト),

BS =Back Squat(バックスクワット),

FS =Front Squat(フロントスクワット),

SP = Shoulder Press(ショルダープレス),

B = Bench Press(ベンチプレス)

休もう！

週5回行方方は、Week4（疲れを抜く週）を入れましょう。

その他は、オフがあり身体が休まっているから week4 は必要ないでしょう。

Pull Up Progression

週 2 回から 6 回の間 **Pull up progression** がメニューにはっています。自分のレベルと進みを自己管理になります。管理しやくするために本資料の後ろの方に記録表がありますので是非使ってください。クラスでコーチがレベルの確認とバンドの調整を行います。参考のために動作の意味と説明が書いてあります。その日の動作と回数はジムの壁に書いてありますのでご来店の際にご確認ください。

文字	ローマ字	日本語・説明
A	Band Pull Up	バンド付懸垂
B	Negative Pull UP	顎がバーよりも高い位置からスタートし、ゆっくりとコントロールして降りてくる懸垂。
C	Power Hang	顎がバーよりも高い位置である状態をキープ
D	Slow Decent	ぶら下がった状態から、Pull Up で上がり、ゆっくりコントロールして降りてくる懸垂。
E	Inverted Row	ラックとバーを用いる。ラックに自分の身長よりも低い位置でバーをかけ、自分の身体が斜めになるようにぶら下がり、胸下まで身体を引き付けるように行う懸垂。
F	Pull Up	バンドなし懸垂（順手）
G	Chin Up	バンドなし懸垂（逆手）
H	Neutral Grip	リングを用いる。握り方は順手でも逆手でもなく、その間の形。順手、逆手と 180° ひっくり返すならその間の 90°。手のひら同士が向かい合うような向きで握る懸垂。握り幅は Pull Up と Chin Up と同様。
I	Wide Grip	これまでの懸垂とは異なり、握り幅を広くとった状態で行う懸垂。

531 記録表 1/2

[illegible]

531 記録表 2/2

[illegible]

Pull Up Progression 記録表

[illegible]

1RM とベンチマーク記録表

1RM	1 回目			2 回目		
動作	日付	重量・体重	TM	日付	重量・体重	TM
例：ベンチ	20/1/11	50kg ・ 67kg	45kg			
デッドリフト						
バックスクワット						
フロントスクワット						
ショルダープレス						
ベンチプレス						
クリーン						
スナッチ						
ジャーク						
ベンチマーク WOD						
	1 回目			2 回目		
	日付	時間	Scaling	日付	時間	Scaling
Baseline						
Karen						
Nancy						
Fran						
Grace						
2K Row						
Diane						
Isabel						