

補足資料

Basic

目次

1. 必読書「ファンクショナルローラーピラティス～フォームローラーでできる104のエクササイズ～」
修正・追加事項と、起こりやすい動きに対する注意点

1-1.	よい背臥位姿勢の作り方	…2
1-2.	準備エクササイズ4 足裏浮かし	…2
1-3.	座位のエクササイズ1 マーメイド	…3
1-4.	座位のエクササイズ3 ソウ	…4
1-5.	座位のエクササイズ4 ヒンジバック	…4
1-6.	臥位のエクササイズ3 アームアークス	…5
1-7.	臥位のエクササイズ5 チェストリフト+デッドバグス	…6
1-8.	四つ這い位のエクササイズ1 オールフォアーズ	…6
1-9.	四つ這い位のエクササイズ3 ダウンドッグ	…6
1-10.	立位のエクササイズ1 スタンディング・エロンゲーション	…7
1-11.	立位のエクササイズ3 ゴルフスイング（ヴァーティカル）	…7
1-12.	立位のエクササイズ6 ヒールレイズ	…8
1-13.	立位のエクササイズ8 スタンディング・フロッグ	…8

2. 必読書「コメディカルのためのピラティスアプローチ」修正・追加点
2-1 肩甲骨と胸椎の運動 …9

1. 必読書「ファンクショナルローラーピラティス～フォームローラーでできる104のエクササイズ～」の修正・追加事項と、起こりやすい動きに対する注意点です。

1-1. よい背臥位姿勢の作り方（17ページ）

【修正】視線の位置 背臥位姿勢でも視線は遠くをみる

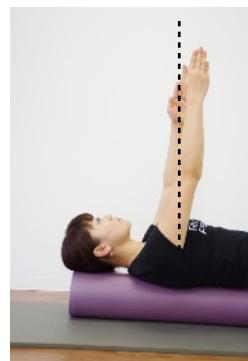


テキスト：真上

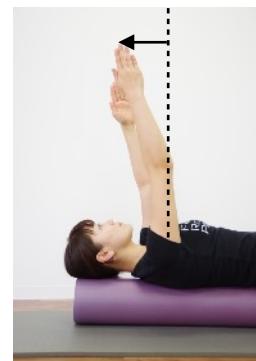


修正：やや斜め上をみる
(頸を引きすぎない)

【修正】手の位置 やや斜め上に手を上げる



テキスト：肩の高さに手



修正：目の高さに手

90°よりも、120°屈曲位の方が前鋸筋が働きやすいという報告に合わせた修正です。

1-2. 準備エクササイズ4 足裏浮かし（29ページ）

【追加】バリエーション 足底（中足骨）に指を入れ、横アーチを引き上げる

※基本動作を手を使ってサポートしながら行うバリエーションです。



① 横アーチ部分に指をあてて
引き上げを促す。



② 中足骨頭を浮かせる。

1-3. 座位のエクササイズ1 マーメイド (36ページ)

【追加】バリエーション 肩甲骨上方回旋+肩関節外転で胸椎側屈を強調して行う

テキスト：斜め横から手をあげる。
手は視野の範囲で動かす。



上方回旋を強調した
バリエーション：
横から手をあげる。耳の横に
上腕がくる。
※手は視野の範囲から外れ
る。



【注意点】動作④ みぞおちを天井の方向へ開くときに、肩は引かない



1-4. 座位のエクササイズ3 ソウ (40ページ)

下を見ることによる漬れを防止するための変更点で

【修正】動作④ 視線を下げない

下を見ることでエロングーションが低下し漬れを引き起こすため、極力下を見ないという方針となりました。

テキスト：後ろの手を見る



修正：視線を下げない



【追加】バリエーション 上側の手を見る



1-5. 座位のエクササイズ4 ヒンジバック (42ページ)

【修正】バリエーション1・2・3 手の位置を視線の高さにする

テキスト：両腕を肩の高さまで持ち上げる



修正：両腕を視線の高さまで上げる



【注意点】肘はロックしない



肘はロックしない



肘が過伸展し、力の方向が変わる



【修正】バリエーション2 動作③ 上から円を描きながら前に戻す



動作② 体を後ろに捻り、遠くのものをとろうとするように手を伸ばす



動作③

テキスト：下から円を描くように戻す

動作③

修正：上から円を描くように戻す



【注意点】バリエーション2 頭ごと手を追うように伸ばす



前面を伸ばす

※胸鎖乳突筋を遠心性収縮で使う



頭と後ろの腕が離れる

1-6. 臥位のエクササイズ3 アームアークス (48ページ)

【注意点】背中を広げて行う



肩甲骨を押し出し、手は視野の範囲



肩甲骨が床の方へ下がり手が視野の範囲から外れる

1-7. 臥位のエクササイズ5 チェストリフト+デッドバグス (51ページ)

【注意点】バリエーション 肘を外側に開き、肩甲骨の間を開く



1-8. 四つ這い位のエクササイズ1 オールフォアーズ (54ページ)

【注意点】後ろに伸ばす足は前捻角に合わせる

内旋により足部が下がるため、腓骨筋を使い伸ばし続ける。

※前捻角…大腿骨頭がやや前方に捻れている角度。正常は15~20度。角度が強いと外旋制限が生じる。



1-9. 四つ這い位のエクササイズ3 ダウンドッグ (57ページ)

【修正】視線は指先を見るようにして頭を上げ、肩甲骨の前方突出を強調する

テキスト

修正：しっかり頭を上げる

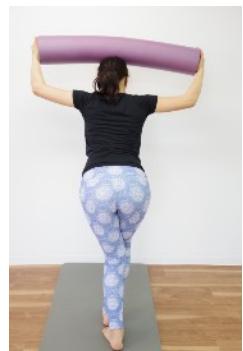


1-10. 立位のエクササイズ1 スタンディング・エロングーション (60ページ)
【追加】バリエーション タンデムポジションから開始し、正中化を強調する

開始肢位で両足を揃え、
動作①に入る

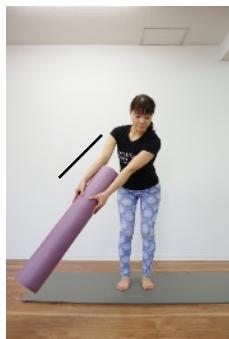


後ろ脚を一步引きタンデムポジションをとる。動作②以降を行う

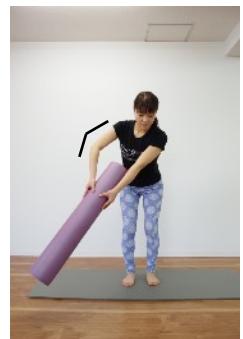


1-11. 立位のエクササイズ3 ゴルフスイング (ヴァーティカル) (64ページ)
【注意点】後ろの肘が曲がらないよう押し出す

両肘を伸ばして捻る



後ろの肘が曲がる

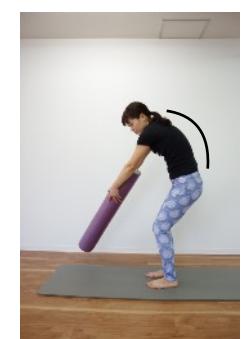


【注意点】丸くならずに伸び続ける

腰椎の前弯を保つ

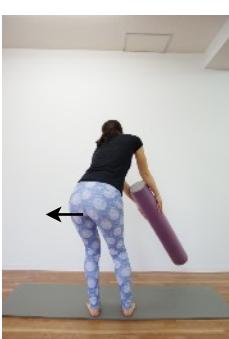


押し出す意識はあるが、
背中が丸くなる



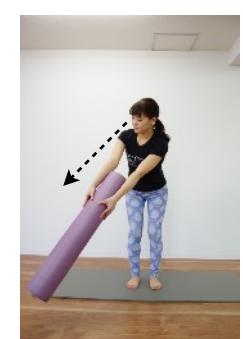
【注意点】骨盤をシフトさせない

ローラーと反対側に骨盤が
シフトする



【注意点】顔は正面

胸を捻った方向に視線がつ
いていく



1-12. 立位のエクササイズ6 ヒールレイズ (70ページ)

【動作確認】バリエーション2 ①②は両脚で腕を伸ばして行う。③④は片脚で腕を伸ばして行う。

1-13. 立位のエクササイズ8 スタンディング・フロッグ (74ページ)

【修正】前捻角が強い場合は「Vポジション」ではなく、外旋角度を減らして行う。

一般的なVポジション



前捻角が大きい
場合はその角度に
合わせる



2. 必読書「コメディカルのためのピラティスアプローチ」修正・追加点

2-1. 肩甲骨と胸椎の運動 (58ページ 表4-2)

テキスト

肩甲骨	胸椎
両側の外転	屈曲
両側の内転+肩関節伸展	伸展
両側の外転+肩関節屈曲	伸展
一側の外転+対側の内転	回旋
一側の拳上+対側の下制	側屈

【修正】肩甲骨の動きを「上方回旋」「下方回旋」「前方突出」「後退」の4つの言葉で表現する。

肩甲骨	胸椎
両側の前方突出	屈曲
両側の後退+肩関節伸展	伸展
両側の前方突出+肩関節屈曲	伸展
一側の前方突出+対側の後退	回旋
一側の上方回旋+対側の下方回旋	側屈
両側の上方回旋	伸長※
両側の下方回旋	伸長※

※「伸長」とは

肋骨が引き上がって骨盤と胸郭の間が開いている状態を指します。