

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 肩甲骨と胸椎の連動 …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



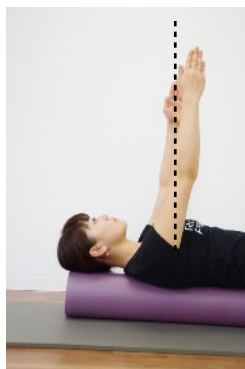
テキスト：真上



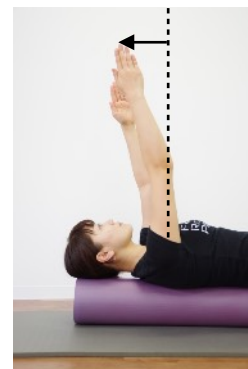
修正：やや斜め上をみる
(顎を引きすぎない)

【修正】手の位置 やや斜め上に手を上げる

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。



テキスト：肩の高さに手



修正：目の高さに手

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

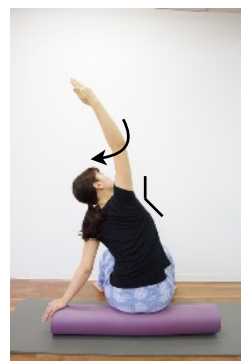
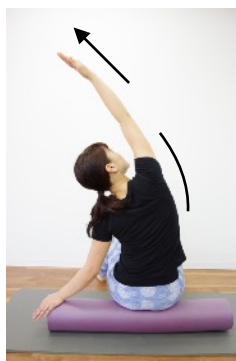
テキスト：斜め横から手をあげる。
手は視野の範囲で動かす。



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潰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ゲーションが低下し潰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。

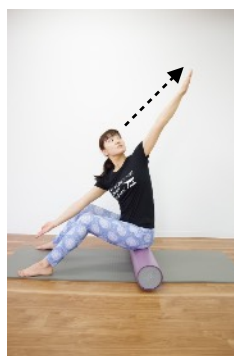
テキスト：後ろの手をみる



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ー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)

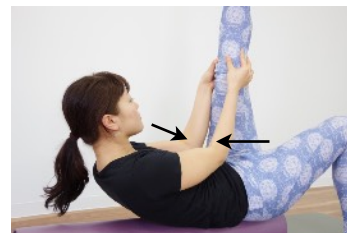
【注意点】バリエーション 肘を外側に開き、肩甲骨の間を開く



肘を外に開く



腕を寄せる



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。

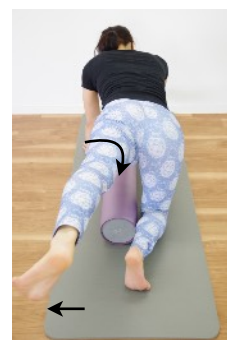
※前捻角…大腿骨頭がやや前方に捻れている角度。正常は15～20度。角度が強いと外旋制限が生じる。



後ろ脚の大殿筋がリラックスする。
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。



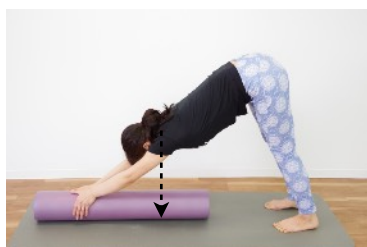
後ろ脚の大殿筋が緊張し、
外転外旋する



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

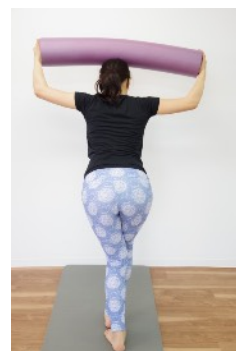


修正：しっかり頭を
上げる



1-10. 立位のエクササイズ1 スタンディング・エロンゲーション (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

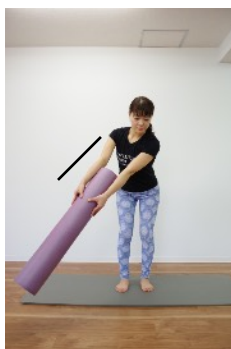
開始肢位で両足を揃え、
動作①に入る後ろ脚を一步引きタンデムポ
ジションをとる。動作②以降
を行う

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)

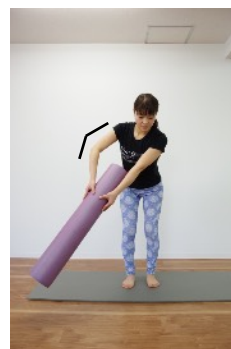
【注意点】後ろの肘が曲がらないよう押し出す



両肘を伸ばして捻る



後ろの肘が曲がる



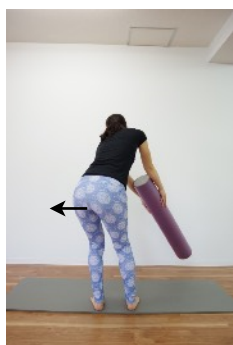
【注意点】丸くならず伸び続ける



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. 肩甲骨と胸椎の連動 (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
一側の挙上+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。