

# Middle

## 目次

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. 臥位のエクササイズ10 ブリッジ・11 ロング・ブリッジ …2
2. 臥位のエクササイズ11 ロング・ブリッジ … 2
3. 臥位のエクササイズ12 シザース … 2
4. 臥位のエクササイズ15 スワン … 3
5. 臥位のエクササイズ16 シングルレッグ・キック … 3
6. 四つ這い位のエクササイズ2 レッグプルフロント（ホリゾンタル） … 4
7. 膝立ち位のエクササイズ2 サイド・フロー … 4
8. 膝立ち位のエクササイズ1 サイ・ストレッチ … 5
9. 膝立ち位のエクササイズ3 サイド・ベンド … 5
10. 膝立ち位のエクササイズ4 サイド・シットイング … 5
11. 立位のエクササイズ1 ワンレッグ・サークル … 5

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. 臥位のエクササイズ10 ブリッジ (94ページ) ・ 臥位のエクササイズ11 ロング・ブリッジ (96ページ)

【修正】Cカーブを強調し、床から浮かせるのは鳩尾の裏までにする

テキスト：背中を床から持ち上げる



修正：Cカーブを強調する



2. 臥位のエクササイズ11 ロング・ブリッジ (96ページ)

【追加】反張膝になる場合は足部をフレックスにする

反張膝



修正：フレックスで行う



3. 臥位のエクササイズ12 シザース (98ページ)

【修正】開始肢位と動作への入り方

①

開始肢位：両膝を曲げ、股関節を引き込む



順を追った方が正確にシザースへ入れることにより、入り方の共有です。

②

片側の股関節を引き込んだまま、反対の脚を伸ばす



③

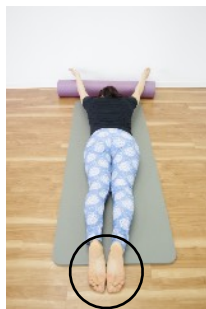
股関節を引き込んでいた側の膝を伸ばし、テキストの動作に入る



#### 4. 臥位のエクササイズ15 スワン (102ページ)

【修正】 開始肢位で両脚を内側に合わせる

股関節が外転しないよう  
両脚を揃え、親指を軽く  
触れさせます



【追加】 バリエーション1 視線は手の先をみる

視線による上位胸椎の伸展促進をうみます。

テキスト：視線は正面



修正：視線は手の先



#### 5. 臥位のエクササイズ16 シングルレッグ・キック (104ページ)

【追加】 キックの前に (またはキックのあとに) 足首を大腿に近づけ10秒キープすることで相反神経抑制を意識してから基本の動きを行う



### 6. 四つ這い位のエクササイズ2 レッグプルフロント (水平) (110ページ)

【修正】手首の可動域制限がある場合は、ローラーの端を持つ



【追加】バリエーション1 膝を近づける位置を変えて強度を変化させる

※肘→肩→胸→鼻の順で強度が上がる



肘



肩

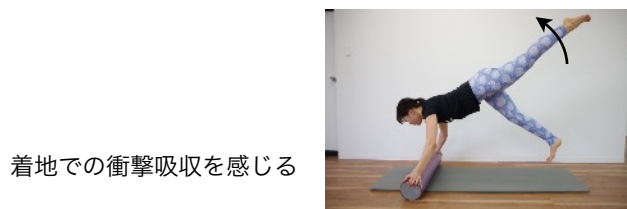


胸



鼻

【追加】ローラーの端を持った動作①から、ジャンプし軸足の引き込みを感じる



上の脚を軽く振り上げて、下の脚で着地することで腸腰筋の働きを促します。

### 7. 膝立ち位のエクササイズ2 サイド・フロー (116ページ)

【追加】さらにエロンゲーションを出したければ、床についている足はつま先立ちにする



8. 膝立ち位のエクササイズ1 サイ・ストレッチ (114ページ)

【注意点】肩を引かない



肩甲骨を前方突出しながら  
押し出す



肩を引いて首が詰まる



9. 膝立ち位のエクササイズ3 サイド・バンド (118ページ)

【追加】バリエーション 頭頂にローラーをあてて行う

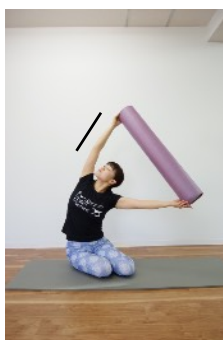


10. 膝立ち位のエクササイズ4 サイド・シットイング (120ページ)

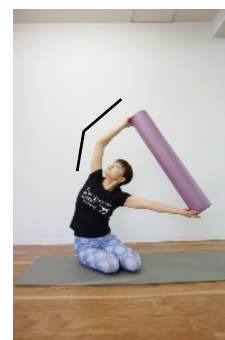
【注意点】両肘を伸ばしながら行う



両肘が伸びる



上の肘が曲がる



11. 立位のエクササイズ1 ワンレッグ・サークル (122ページ)

【追加】バリエーション 股関節の屈曲・伸展のみを行う

引き込む



伸びる

