

## ファンクショナルローラーピラティス

機能が崩壊する。これだけ大きな自由度を有する股関節機能の破綻の代償は大きいくつくとはいえる。

FRP エクササイズでは、股関節の柔軟性とバランス能力の獲得を目指す。

**動きのコツ:**股関節のボールをイメージし、固めないように柔らかく使うこと。

#### 4.5 柔らかく強い足

「歩き」の中で、足は唯一床と接し、床と体のつなぎ役として、力を伝える時には硬く、力を分散させる時には柔らかく、変幻自在に変化する。そのため、足は片側だけで26個という多くの骨からなっており、関節の塊ともいえる。足の重要な機構とし

て、足のアーチ構造と距骨下関節の外がえし・内がえしの運動がある。これらの機構が対応することで、前述の硬さと柔らかさが可能になっている。

この役割が破綻すると、運動効率が低下し、体の基盤のズレとして全身のズレを引き起こす。

FRP エクササイズでは、変幻自在な足と機能的な足部アーチと距骨下関節の動きの獲得を目指す。

**動きのコツ:**立っている時は、くるぶしのやや前に重心を置く。基本的には足（距骨下関節）の内がえしを意識する。つま先立ちの場合は、踵を引き上げ、体全体を上を引き上げる感覚と、同じように足裏を引き上げる感覚を持つ。



## 臥位のエクササイズ 2

### ロールオーバー

**目的：**脊柱の柔軟性を向上させ、分節的動きを促す。

**ターゲットとなる筋肉：**腹斜筋（特に内腹斜筋）、腸腰筋、胸横筋、広背筋

**注意点：**

- 股関節だけで脚を動かさないようにする。腹部を意識して使うことで脊柱を動かす。
- 首に圧迫が加わるため、首に問題がある場合は行ってはならない。

**開始肢位：**ローラーの上に背臥位になり、片脚ずつ上げてテーブルトップポジションにする。首と腕を伸ばし、両手の指を床に置く。

開始肢位



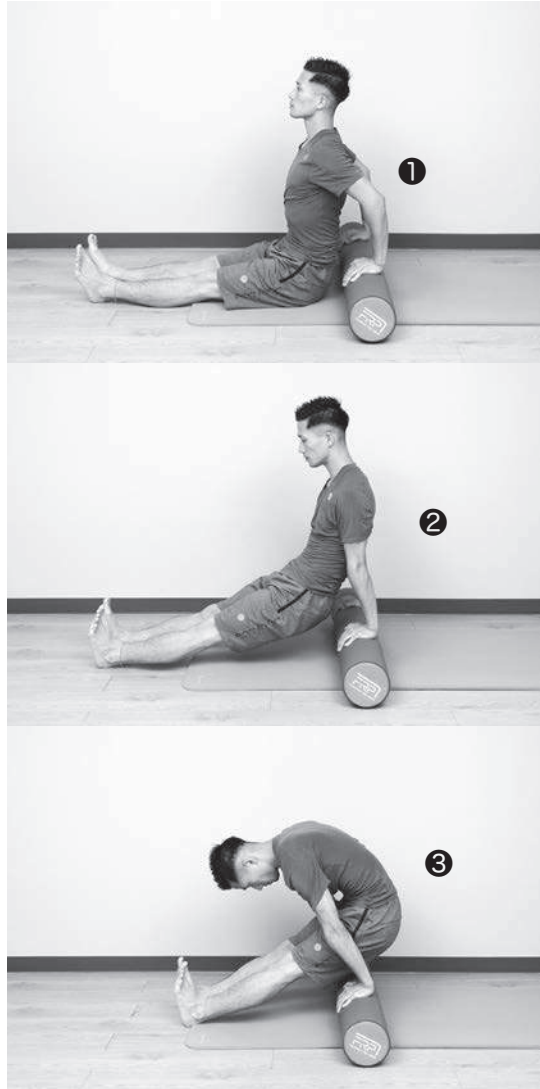
**動作：**

- ① 両脚を天井に向かって伸ばす。
- ② 腹部を使って下半身を持ち上げ、脚が床と平行になるところまで頭上に移動させる。



## バリエーション

- ① マットの上に長座になり、ローラーを殿部の後ろに置き、その上に両手を逆手に置く。
  - ② ローラーを押しして殿部を床から浮かす。
  - ③ 殿部を後方に引きながら脚を引き込む。
- \*床がある程度滑ることが条件である。  
\*手首に背屈制限がある場合は行ってはいけない\*。



\*手首の背屈制限の確認法：両手のひらを合わせて下に押し下げる。90°以上下がらない場合は背屈制限があり（左）、110°くらいまで下げることができれば可動域は正常といえる（右）。

