

全6項目

43のエクササイズを6つのジャンルに分けて掲載しています。

フォーカス

重点的に取り組みたいこと。「エクササイズの目的」達成のために必須の内容です。

エクササイズ番号

本書で紹介する43のエクササイズの通し番号です。

エクササイズページの 見方

ターゲットマッスル

エクササイズ中に使われる主な筋の名称を挙げています。図解はすべてのエクササイズで活動するため省略しています。

動作の説明と呼吸

動作の順番と、「吸う」「吐く」の呼吸も指示しています。

注意点

効果を得るために気をつけたいことなどをわかりやすく説明しています。

Caution!

注意!

本書はアスリートの方を対象に、スポーツパフォーマンスの向上および怪我の予防を目的に制作されています。すでに痛みなどの症状がある方は、悪化させる恐れがあるため、整形外科など専門医の診察を受け、ピラティスを行っても問題がないかどうかを確認するといでしょう。

必須6種

Focus 呼吸と動作を連動させて脊柱の可動性を向上する

→ 腹筋群、前脛筋、多裂筋



01 ロールアップ Roll Up

- ✓ 脊椎分節の動きを覚える
- ✓ 呼吸と動作の連動



エクササイズ名

エクササイズの和名と英名を記載しています。

エクササイズの目的

エクササイズによる効果を簡潔に示しています。

動作のポイントと実施回数

動作のポイントを先に把握することで、左ページの行い方が理解しやすくなります。

必須6種

Focus 呼吸と動作を連動させて脊柱の可動性を向上する

▶ 腹筋群、前鋸筋、多裂筋

- 1** 両膝を立てて、足を坐骨幅に開く。両手は大腿の脇に添えて体育座りの姿勢をとる。息を吸って坐骨と頭で伸び合うように軸の長さを出す。



足が床から浮いたり、肩がすくんだりしないようにリラックスしておく
エロンゲーション

- 2** 息を吐きながら骨盤から動かして①腰椎、②胸椎、③頸椎を順番に床につけていく(ロールダウン)。



ロールダウンする際は、骨盤から動かしていく
アーティキュレーション

- 3** 背臥位(仰向け)で息をゆっくりと吸い...



- 4** 吐きながら緩くように①頸椎上部から動き始め、②胸椎、③腰椎と順々に屈曲しながら上体を起こす。



反動はつけずに、椎骨1つ1つを動かしていく

01 **ロールアップ** Roll Up

- ☑ 脊椎分節の動きを覚える
- ☑ 呼吸と動作の連動



Movement

5回



脊柱を屈曲させて骨盤から頸椎まで順に床につけ、頸椎から順に床から離す。

Focus 呼吸と連動した動きで
体幹回旋動作を高める

▶ 腹筋群、脊柱起立筋群、多裂筋、内転筋群

1 両膝を立てて座る(脚を閉じなくてもよい)。

吸う



2 両手の中指を胸の前で合わせ、上体を斜め45度まで後ろへ倒す(肘を曲げたままでも、肘を伸ばしても良い)。

吐く



腕だけで動いてしまわずに体幹から動作を起こす

3 胸椎を回旋させる。

吐く



視線は指先に向ける

4 (息を吸って) 上体を正面に戻し、(吐きながら) 反対側に回旋させる。

吸う

吐く



指先を床につけない

19

ヘリコプター

Helicopter

- ☑ 胸椎の回旋可動域の向上
- ☑ 腹斜筋群の強化



Movement

左右 8
セット



両膝を立てて座り、上体を斜め45度まで倒し、胸椎を左右に回旋させる。

Focus 体側-腹部、大腿内側のスタビリティと動作を協調的に高める

▶ 多裂筋、脊柱起立筋群、腹筋群、前鋸筋、腸腰筋、内転筋群

1 横向きの姿勢で片手を肩の真下につき、上側の脚が体幹から一直線になるように伸ばして、足部の内側を床につける。下側の脚は一定分前に出して同じように伸ばしておく。上側の手を耳の後ろに添える。



2 息を吸って体幹から下肢をまっすぐに伸ばし、息を吐きながら上側の肘と下側の脚の膝をタッチするように引き寄せる。

吸う
↓
吐く



3 息を吸いながら元の姿勢に戻り、再度吐きながら引き寄せる。

吸う
↓
吐く



42 インサイドブリッジ Inside Bridge

- ☑ 体幹のスタビリティ向上
- ☑ 内転筋群と腹筋群の連動



横向きで体幹から両脚を一直線に保ち、上側の肘と下側の膝を引き寄せる(体側、腹部、大腿内側を意識)。