

PILATES POWERED BY POWER PLATE /



Pilates exercise 概要

- ◆ ドイツ人ジョセフ・ヒューベルトウス・ピラティスが1914年頃に考案。
- ◆ リハビリをベースに体系化されたトレーニング。
- ◆ 体幹の深層筋を用い、動的コントロール力を向上させる筋バランス調整法。
- ◆ 呼吸、動きのコントロール、動きの精度、フロー（スムーズに動く）、体幹と身体を統合して動く、などの要素が含まれる。
- ◆ 脊柱と重力との関係（スパイナルメカニズム）に着目し、深層部を含めたバランスのとれた身体づくりに重点が置かれる。
- ◆ 呼吸にも重点が置かれるため、交感神経を沈静、副交感神経の活性化が期待出来る。
- ◆ マットのみを用いたマットピラティス、多種多様な専用器具を用いたおよそ1000種類のエクササイズが存在する。

MEMO

Pilates Powered by Power Plateの特徴

Pilates



マット



マシン

×

Power Plate



- 神経/筋反射への刺激，無意識での筋の活性化により，体幹と統合した各関節動作を向上させる。
- パワープレートを用いた脊柱の多方向への動作により，無理なく体幹の強化と姿勢改善が期待できる。
- 深層部や細かい筋肉など意識しづらい部位を無意識的に刺激できるため，ピラティス効果を効率的に得られる。
- 身体各部位の回復効果をより実感できる。
- 低体力者でも飽きずに継続できる運動習慣の獲得。

MEMO

プログラム実施へのヒント

- 疾患のある方の運動参加は、主治医の判断を仰いでください。
- 周波数30Hz, 振幅Low, 30秒から60秒の設定を推奨します。
- まずは振動を加えないで動作を確認するなど、無理なく導入してください。
- 立位で運動靴を使用することで安定する方には、運動靴を使用してください。
- 【プレピラティス】から数個, 【ワークアウト】の各ポジションから数個, 【エンディング】の立位を含む数個のエクササイズ選択をお勧めします。
選択した動きに脊柱の屈曲, 伸展, 側屈, 回旋が含まれていればさらにバランスのとれた内容となります。
- 動きのパターンがわかってから, 呼吸の指示をするとスムーズです。まずは息を止めないことが大切です。脊柱の動き, 特に伸展時 吸う/屈曲時 吐くなどが勧められます。
- 【バリエーション】は, あくまでも動きに慣れて余力のある方向けのものです。
- 感覚入力を高めるツール (NABOSO (ナボソ) など) を用いると, より効果的におこなえます。

MEMO

サンプル：レッスン例（20～30分）

設定	周波数30Hz, 振幅Low, 30秒	ポジション（脊柱の動き）
【プレピラティス】	ペルビック・クロック ニー・ホールド クラムシェル キャット&カウ	仰向け（屈曲/中立） 仰向け（中立） 横向き（中立） 四つ這い（屈曲/伸展）
【ワークアウト】	ハンドレッド ダブルレッグ・ストレッチ ショルダーブリッジ スワン ヒール・スクイーズ サイドレッグ・リフト サイド・シットアップ ハーフ・ロールバック キャン・キャン	仰向け（屈曲） 仰向け（屈曲） 仰向け（屈曲/中立） うつ伏せ（伸展） うつ伏せ（中立） 横向き（中立） 横向き（側屈） 座位（屈曲） 座位（回旋）
【エンディング】	フロント・スプリット スタンディング	立位（中立） 立位（中立）

MEMO

4. ニー・スウェイ

【ポジション】 仰向け（仰臥位）

【エクササイズの目的】 体幹を安定して大腿部を動かす（体幹と大腿の統合）、腹斜筋、腰方形筋、脊柱下部のストレッチと強化。



【エクササイズの開始ポジション】

パワープレート上に肋骨下部を、ボックス上に肋骨上部を乗せて仰向けとなる。両手を重ねて後頭部を支える。脚は肩幅に開き膝を曲げて足裏はパワープレート上に置く、脊柱と骨盤はニュートラルポジションをとる。

【エクササイズの実施方法】

両膝を左右に動かす。両膝が離れない範囲で、両膝を左右に動かす。この間、骨盤は安定してパワープレート上に置く。

【注意事項など】

- ・ 両膝が片側に動いた際に反対側の上後腸骨棘（PSIS）がパワープレートから離れないようにする。
- ・ 大腿骨が、骨盤と分離されて動くイメージを持って実施すると良い。

MEMO

6. ニー・スター

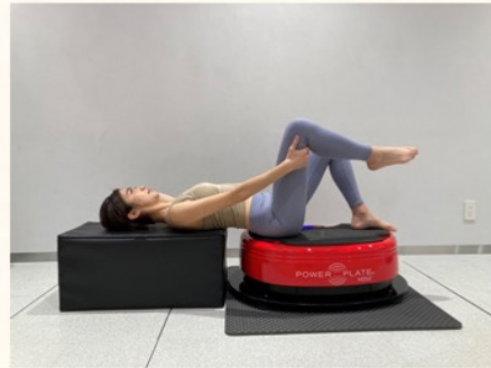
【ポジション】 仰向け（仰臥位）

【エクササイズの目的】 体幹を安定して大腿部を動かす（体幹と大腿の統合）。



【エクササイズの開始ポジション】

パワープレート上に肋骨下部を、ブロック上に肋骨上部を乗せて仰向けとなる。片脚の膝を曲げて股関節上に持ち上げ、両手を膝下に置いて支える。もう一方の足は膝を曲げて足裏はパワープレート上に置く、脊柱と骨盤はニュートラルポジションをとる。



【エクササイズの実施方法】

大腿骨を内側に回す、次に外側に回す。反対側の脚も同様に実施する。大腿骨が股関節の中で動く際に、骨盤が安定している状態を目指す。

【注意事項など】

- ・スーブを静かにかき混ぜるイメージで実施すると良い。

MEMO

7. ニー・スプレッド

【ポジション】 仰向け（仰臥位）

【エクササイズの目的】 体幹を安定して大腿部を動かす（体幹と大腿の統合）。



【エクササイズの開始ポジション】

パワープレート上に肋骨下部を、ブロック上に肋骨上部を乗せて仰向けとなる。両手を重ねて後頭部を支える。脚は肩幅に開き両膝を曲げて両膝を寄せ、足裏はパワープレート上に置く、脊柱と骨盤はニュートラルポジションをとる。



【エクササイズの実施方法】

側部を揃えたまま両膝が肩幅に離れる、戻る。

【注意事項など】

- ・膝が外に開く、戻る（股関節が外旋、内旋）際には、内転筋の作用が弱まる、戻るという意識でおこなうと良い。
- ・膝の間にマグネットを挟み、マグネットの作用が弱まる、強くなるというイメージを用いると良い。

MEMO

8. アブドミナル・プレパレーション

【ポジション】 仰向け（仰臥位）

【エクササイズの目的】 脊柱上部の適切な屈曲に必要な筋群の活性化。



【エクササイズの開始ポジション】

パワープレート上に肋骨下部を、ブロック上に肋骨上部を乗せて仰向けとなる。両手を重ねて後頭部を支える。脚は肩幅に開き膝を曲げて足裏はパワープレート上に置く。



【エクササイズの実施方法】

まず顎を軽く引き、頸部後方をストレッチする。次に上背部を持ち上げる。肩甲骨下部がパワープレートにつくかつかないかの位置を目安に実施する。静かに開始ポジションに戻る。

【注意事項など】

- ・首の屈筋を過度に緊張させず、体幹との統合で仰向けでの脊柱屈曲ポジションが取れるようにおこなう。
- ・肩甲骨を下制して肩甲帯を安定させ、腹部と連動させて実施することが大切なポイントとなる。
- ・肋骨下部で脊柱を折るような意識を持つとやりやすい。

MEMO

4. コークスクリュー

【ポジション】 仰向け（仰臥位）

【エクササイズの目的】 大腿部を体幹から伸張して遠ざけることで体幹を強化する。体幹を安定して大腿部を動かす（体幹と大腿の統合）。



【エクササイズの開始ポジション】

パワープレート上で仰向けポジションをとる。両膝を伸展して股関節上に外旋位で揃える。両手を重ねて後頭部を支える。肋骨下部から仙骨までをパワープレートにつける。



【エクササイズの実施方法】

両脚を揃えたまま、左右に動かす。



【バリエーション1】

余力がある場合は、肩に向け、下方、元に戻る円を描く。反対側も同様に実施する。両脚で天井に向けて八の字を描くように行う。片側の円の大きさは、バスケットボール程度でおこなう。

【注意事項など】

- ・骨盤はパワープレートから離れず、大腿骨が股関節内で回転する。両脚は離れない。
- ・片側の描円動作の実施時には、反対側の腹斜筋を働かせて体幹を安定させることになる。

MEMO

Pilates Powered by Power Plate

6. ショルダー・ブリッジ

【ポジション】 仰向け（仰臥位）

【エクササイズの目的】 体幹と全身の統合、脊柱を徐々に動かす（専門用語では、“アティキュレーション”という）ことで、可動性を向上させる、骨盤のニュートラル位置を保つ。



【エクササイズの開始ポジション】
パワープレート上に肋骨下部を、ブロック上に肋骨上部を乗せて仰向けとなる。両手を重ねて後頭部を支える。両脚を腰幅に開き膝を曲げて両足はパワープレート上に置く。

【エクササイズの実施方法】
骨盤から徐々に動き始め、上背部まで持ち上げる、上背部から徐々に脊柱をパワープレート上に戻す。

【バリエーション1】
余力がある場合は、骨盤から徐々に動き始め、上背部まで持ち上げ、片脚を持ち上げパワープレートに3回タッチして下ろす。もう一方の脚も同様におこない、徐々に脊柱をパワープレート上に戻す。

【バリエーション2】
更に余力がある場合は、骨盤から徐々に動き始め、上背部まで持ち上げ、回旋を加え片側の骨盤を高く、もう一方は低くして徐々に脊柱をパワープレート上に戻す。もう一方のサイドも同様におこなう。

【注意事項など】

- ・ 上背部を持ち上げる位置は、膝、股関節、肋骨が同ラインになるニュートラル位置まで。
- ・ 体重を首にかけず、肩及び上背部で体を支える。
- ・ 体を持ち上げる際に、ハムストリングスが痙攣するような場合、臀部と腹部の収縮を強めることで痙攣を軽減することができる。

MEMO

9. ヒール・スクイーズ

【ポジション】 うつ伏せ（伏臥位）

【エクササイズの目的】 股関節伸展筋の強化、屈筋の伸展。



【エクササイズの開始ポジション】

パワープレート上にうつ伏せとなる。両脚は肩幅に開き、両膝を90度に曲げ、両足の内縁部を合わせる。両腕はパワープレートを抱える。頭は楽な状態をとる。



【エクササイズの実施方法】

両足内縁をつけたまま押し合い、腿を僅かに持ち上げたまま5秒ほど保持する、緩める。

【注意事項など】

- ・リリースは筋を弛緩させるのではなく、収縮を緩める。スイッチの強弱を操作しているようにイメージすると良い。

MEMO

13, ハーフ・ロールバック

【ポジション】 座位

【エクササイズの目的】 脊柱を徐々に動かし（専門用語では、“アティキュレーション”という）て屈曲させ、背部深層筋の柔軟性を高める。適切な骨盤リズムの獲得。



【エクササイズの開始ポジション】

パワープレート上に脚を腰幅に開いて座る。脊柱は股関節から引き上げた屈曲したポジションをとる（専門用語では、“C型カーブ”という）。両腕は手のひらを下または内側に向けて肩位置で前方に伸ばす。



【エクササイズの実施方法】

尾骨から動き始めて骨盤を後傾させて後方に動く、戻る。



【バリエーション】

余力がある場合は、後方に動いた際に片腕を斜め後方に動かして回旋を加え、戻る。左右バランス良く実施する。

【注意事項など】

- ・骨盤を後傾させる際に、崩れ落ちるのではなく、体幹から動くようにおこなう。
- ・腕の動きを加える際にも、体幹との連動を意識して実施する。

MEMO

14. ローリング・ライクアボール

【ポジション】 座位

【エクササイズの目的】 バランスとコントロール向上.



【エクササイズの開始ポジション】

パワープレート上で腰椎は屈曲、胸椎をニュートラルにする（専門用語では、“Vポジション”という）。両脚は腰幅に開き膝を曲げ床面から持ち上げ、両手を膝の後ろに添える。

【エクササイズの実施方法】

開始ポジションにてバランスを保つ。

【バリエーション】

余力がある場合は、仙骨をわずかに後方に動かし、戻す。

【注意事項など】

- ・尾骨の形状によっては、パワープレート上にマットなどを敷く必要がある。
- ・仙骨のロッキング（前後の揺れ）は、上級者向けであることに十分配慮する。

MEMO

16. ティーザー

【ポジション】 座位

【エクササイズの目的】 腹部の強化. 脊柱を徐々に動かす（専門用語では、“アティキュレーション”という）ことで可動性を向上させる. バランス向上.



【エクササイズの開始ポジション】

パワープレート上で腰椎は屈曲, 胸椎をニュートラルにする（専門用語では, “Vポジション”という）. 片脚の膝を曲げて足を床につける. もう一方の膝は伸ばして脚は揃える. 両手を腿裏に添える.

【エクササイズの実施方法】

尾骨から動き始めて骨盤を後傾させて脊柱を徐々に仰向けポジション近くになるまで後方に動かす, 戻る.

【バリエーション1】

余力がある場合は, 両脚の膝を曲げて持ち上げた状態で同様に実施する.

【注意事項など】

- ・ 勢いで体を持ち上げ, 下ろさない. 脊柱を徐々に動かして仰向け, Vポジションをとる
- ・ 両膝を揃えて内転筋を活発に用いることで, より実行しやすくなる.

MEMO

18. ショートボックス・ラウンド

【ポジション】 座位

【エクササイズの目的】 体幹の強化、骨盤の動きを体幹と統合しておこなう。



【エクササイズの開始ポジション】

パワープレート上に脚を腰幅に開いて座る。脊柱は股関節から引き上げ、恥骨と胸骨が同一ラインに並ぶ屈曲したポジションをとる（専門用語では、“ロングC型カーブ”という）。両腕は腹部を抱える。両足は足首を曲げて、踵を床につける。



【エクササイズの実施方法】

尾骨から動き始めて骨盤を後傾させて後方に動く、戻る。

【注意事項など】

・座位ポジションでは、臀筋も働かせて体幹を引き上げて開始する。

MEMO

Pilates Powered by Power Plate

20. ツリー

【ポジション】 座位

【エクササイズの目的】 腰背部、脊柱全体のストレッチ。股関節屈筋群のストレッチ。骨盤のアライメント向上。

【エクササイズの開始
ポジション】

パワープレート上で腰椎は屈曲、胸椎をニュートラルにする（専門用語では、“Vポジション”という）。片膝後ろを両手で支える。片側の手は、反対側の手首を掴む。

【エクササイズの実施方法】

膝を3回伸ばし、戻す。次に膝を伸ばした脚に体を近づけ、骨盤を後方に動かす、戻す。次に脚を斜め方向に伸ばしたまま、骨盤から脊柱を徐々にパワープレート上を下ろす、徐々に元の位置に戻ってくる。伸ばしていた脚の膝を曲げて反対側も腿上に乗せ、前屈してストレッチを加える。もう一方の脚も、同様に実施する。

【注意事項など】

・骨盤両側のPSIS、ASISを平行にして実施する。

MEMO

23. エレファント

【ポジション】 四つ這い

【エクササイズの目的】 股関節を強化しながら体幹と統合して脚を動かす。コントロールとバランス、肩の安定の向上。下腿とハムストリングスをストレッチする。



【エクササイズの開始ポジション】

ボックス上で両手を肩幅に開き、肩下に置く。両脚は腰幅に開いて、股関節下で両足をパワープレートに置く。股関節の中央、膝の中央、足首の中央、足の第2指を同一ラインに配列する。頭部から尾骨まで屈曲ポジションをとる。ハムストリングスが硬い場合は、膝を曲げて実施する。

【エクササイズの実施方法】

片側の手、足が一歩前が出る、反対側も同様に動かす。片側の手、足が一歩後ろに出る、最初に動かす手足を換えて、同様に実施する。

【注意事項など】

- ・エクササイズの間を通じて同一の屈曲ポジションを維持する。

MEMO

Pilates Powered by Power Plate

24. プッシュアップ

【ポジション】 立位

【エクササイズの目的】 腹部をサポートするための体幹の強化。上半身の強化。



【エクササイズの開始ポジション】

パワープレートに向かって、立つ。両脚は揃えて、両腕は顔付近で天井に向けて伸ばす。

【エクササイズの実施方法】

頸椎から徐々に脊柱を動かして床に向かって屈曲し、まず片手がパワープレートに、反対の手がパワープレート奥に、最後に両手が平行になる。頭から踵までが一つのラインとなるプランクポジションをとり、静止する。次に脊柱を屈曲させ片手をパワープレート手前に、もう一方の手も同様に動かし、深い屈曲姿勢をとった後に、脊柱を徐々に伸展し開始ポジションに戻る。

【バリエーション】

余力がある場合は、プランクポジションでプッシュアップ動作を数回行い同様に実施する。

【注意事項など】

- ・プランクポジションでは、頭から踵までが同一ラインになる。

MEMO

25. ゴンドラ

【ポジション】 立位

【エクササイズの目的】 大腿の内側、外側の強化。 バランス強化。



【エクササイズの開始ポジション】

パワープレートの横にボックスを置き、ボックス上に両脚を揃えて立つ。両腕は肩横やや下で、肘を伸ばす。手のひらは正面を向く。

【エクササイズの実施方法】

両脚の幅が肩幅を目安に、片脚をパワープレート上に移動させる。まずボックス上の膝を曲げて重心をかける。次に両膝を曲げて重心をパワープレート上の脚に移動し、ボックス上の脚の膝を伸展させる。パワープレート上の膝を伸展し、ボックス上に戻る。反対側の脚も同様に実施する。

【注意事項など】

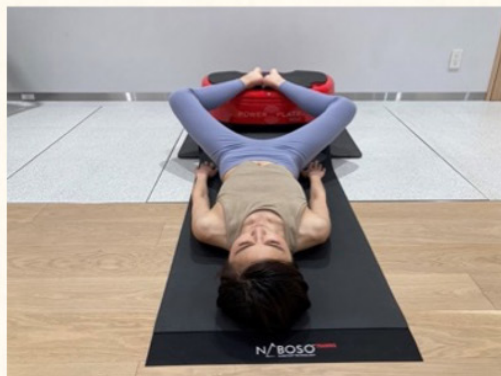
- ・両脚が揃っている時に、内転筋を意識する。同様の感覚で両脚が肩幅に開いても内転筋を意識する。
- ・骨盤はニュートラルで頭は天井に、尾骨はパワープレートに向かう。

MEMO

1. ローフロッグ・スーパイン

【ポジション】 仰向け（仰臥位）

【エクササイズの目的】 骨盤の安定促進、脚部の筋群のリラクゼーション。



【エクササイズの開始ポジション】

体幹は床面でマット上に仰向け、パワープレート上に股関節を乗せる。両脚は肩幅に開き外旋し、膝を曲げてダイヤモンド型で足裏を合わせる。

【エクササイズの実施方法】

開始ポジションを保持する。

【注意事項など】

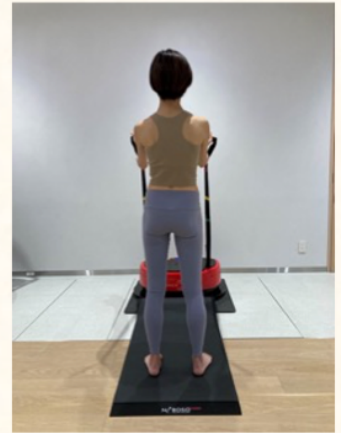
- ・足裏を合わせることで、腓骨筋の効率的なストレッチが期待できる。
- ・足首が固くて足裏が合わない場合は、足の内縁を合わせてダイヤモンド型をつくる。

MEMO

2. プッシュダウン&スクワット

【ポジション】 立位

【エクササイズの目的】 体幹と脚の強化，姿勢とバランス向上.



【エクササイズの開始ポジション】
 パワープレートに向かって立位ポジションをとる。骨盤はニュートラルに，両脚は腰幅に開く。ケーブルを張力が軽くかかる位置で，両手で握る。

【エクササイズの実施方法】

脊柱を徐々に丸め，徐々に戻す（ロールダウン，ロールアップ）。次に肘を曲げてケーブルを握り，両膝を曲げてスクワットをおこなう，脊柱は天井にまっすぐ伸びていて，膝は曲げられる範囲で最大に曲げ（グランプリエ），開始ポジションに戻る。

【注意事項など】

- ・ロールダウン，ロールアップ時には骨盤の位置を動かさずに実施する。
- ・スクワットは下肢の強化ではなく，脊柱のアライメント，良い姿勢の保持に焦点が当たっているエクササイズ。

MEMO

3. スタンディング

【ポジション】 立位

【エクササイズの目的】 体幹のコントロールと安定、姿勢向上。



【エクササイズの開始ポジション】
パワープレートに背を向けて立位
ポジションをとる。骨盤と脊柱は
ニュートラポジションをとる。両
脚は揃えて股関節から外旋させる。
ケーブルは肩よりやや低く、張力
が軽くかかる位置で、両手で握る。



【エクササイズの実施方法】
姿勢を保持したまま、肘を曲
げる、戻す。

【注意事項など】

- ・ケーブルの張力を利用して、適切な前傾姿勢を取る。
- ・ケーブルを通じて体幹とつながる背部、臀部、脚裏側に刺激が入る。

MEMO

4. フェンシング

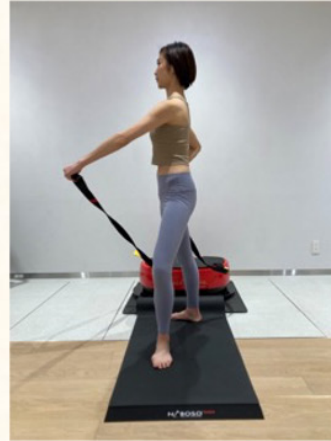
【ポジション】 立位

【エクササイズの目的】 体幹のコントロールと安定、姿勢向上、脚部のコントロール。



【エクササイズの開始ポジション】

パワープレートに向かってケーブルを取り、横向きの立位姿勢をとる。パワープレートに遠いサイドの肘を曲げて胸位置でケーブルを持つ。同側の脚は股関節から外旋する。反対側のケーブルは肘を曲げて骨盤位置で固定し、つま先はやや外側を向ける。



【エクササイズの実施方法】

パワープレートから遠い側の膝を曲げて踏み込む。同時に前方の曲げた肘を伸ばす、コントロールして戻る。

【注意事項など】

- ・ 膝とつま先の向きが同一であるように注意する。
- ・ 踏み込みから戻るときは、内転筋を働かせてコントロールしてゆっくりと戻る。
- ・ エクササイズ名称そのもの、フェンシングの名手になったイメージでのびやかな姿勢でおこなう。

MEMO

5. バレエストレッチ

【ポジション】 立位

【エクササイズの目的】 股関節、両脚、脊柱のストレッチ。脚のアライメント向上。



【エクササイズの開始ポジション】

パワープレートに向かって立ち、片脚をパワープレート上に乗せる。パワープレートに乗せている脚と同側の肘を曲げて骨盤に、もう一方の腕は耳横で天井に向けて伸ばす。

【エクササイズの実施方法】

パワープレート上の脚に向かって前屈する。戻す。次に横向きになり、片足をパワープレートに乗せる。膝を天井に向ける。反対側の腕は耳横で肘を伸ばし、パワープレートに向かって側屈し、戻す。次にパワープレートに背を向けて足の内縁をパワープレートに乗せ、前屈し、戻す。もう一方の脚も同様に実施する。

【注意事項など】

- ・股関節から崩れた前屈、側屈姿勢をとらない。
- ・前屈から戻る際は、伸展位置まで動くことも可能。その際は、体幹を動かして腰椎の過伸展とならないように注意する。

MEMO

7. フロント・スプリット

【ポジション】 立位

【エクササイズの目的】 両脚と股関節のストレッチ、バランスとコーディネーション向上。



【エクササイズの開始ポジション】
パワープレートに向かって立ち、片足をパワープレート上に乗せる。両腕は肩横で肘を伸ばす。



【エクササイズの実施方法】
前方の膝を曲げる、戻す。

【注意事項など】

- ・ 膝とつま先の位置が捻じれないように注意する。
- ・ 膝は90度を目安に曲げる。
- ・ 膝を曲げているときに骨盤を前に押すようにして、ストレッチを深める。

MEMO
