

PILATES POWERED BY POWER PLATE /



本資料は Power Plate Discover 研修会のために作成された内部資料です。一般の方への公開、配布はご遠慮いただきますようお願い申し上げます。

Pilates exercise 概要

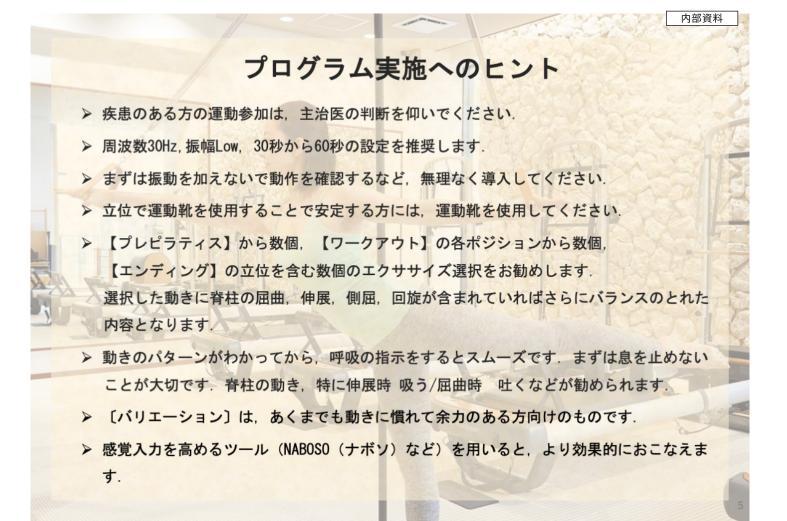
- ◆ドイツ人ジョセフ・ヒューベルトゥス・ピラティスが1914年頃に考案.
- ◆ リハビリをベースに体系化されたトレーニング.
- ◆ 体幹の深層筋を用い、動的コントロールカを向上させる筋バランス調整法.

内部資料

- ◆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.





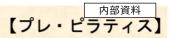


サンプル:レッスン例(20~30分)

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&カゥ	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)
	フロント・スプリット	立位(中立)

MEMO

6



1. ブリージング

【ポジション】 仰向け(仰臥位) 【エクササイズの目的】 呼吸系を刺激. 緊張を解き, 胸郭と胸椎上部の可動性を高める. 呼吸と体幹の連動を意識する.



【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、脊柱と骨 盤は中立位置(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】

息を深く吸い込み,深く吐き出す.胸郭が広がり,脊柱の周りの筋肉が伸びる感覚つかむようにして呼吸をおこなう.呼吸は鼻から吸って 鼻で吐く,もしくは鼻から吸って口から吐く,いずれでも良い.

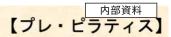
【注意事項など】

・胸郭を3次元的に広げて、深く呼吸をおこなう、深い呼吸、つまり横隔膜を動かす腹式呼吸を実施する。息を吐くときに体幹の筋の収縮 は強くなる。

・息を吸うと横隔膜と骨盤底筋群が下がる、吐くと横隔膜と骨盤底筋群が上がる、パラシュートの上下動などのイメージを用いて実施する と良い.

・ニュートラルポジションでは、過度な筋の収縮が起きない.





2. ペルビック・クロック

【ポジション】 仰向け(仰臥位) 【エクササイズの目的】 骨盤,体幹を安定させる筋群の意識,強化.骨盤のニュートラルポジションを確認する.



【エクササイズの開始ボジション】 ブロック上に肋骨下部を、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取る.



【エクササイズの実施方法】 恥骨を上前腸骨蕀 (ASIS) より前方に (骨盤後傾位)動かし、ニュートラル ポジションに戻す。



次に 片側のASISを天井に向け、また反対側 を同様におこなう. さらに骨盤で8の 字を描き、最終的にニュートラルポジ ションに戻る.

【注意事項など】

・全ての動作を実施する間、両膝をできる限り固定して体幹部、特に骨盤周辺の深層筋をターゲットする。

・骨盤の動かす位置を時計に見立て、12時が6時に近づく、離れる、また3時を前方に、9時を後方にといったイメージを用いると良い.





3. シーテッド・トラッキング

【ポジション】 座位

【エクササイズの目的】下肢のアライメント向上、下肢の筋群と体幹の統合、足底の筋群を刺激する.



【エクササイズの開始ボジション】 ボックス上に座り、大腿部、下腿部は パワープレートに置く、両脚は腰幅に して、膝は伸展する、両手は腿上もし くは体の横に楽に置く、



【エクササイズの実施方法】 両足の5本の指を屈曲する、次に両足 首を底屈する、両足の5本の指を伸展 し、両足首を背屈する、数回実施した ら、反対方向は両足首を底屈してから、指 を屈曲、両足首を背屈してから、指 を伸展する。

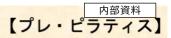


さらに両足首を内側に回す.このとき に小指側からの指を屈曲,伸展を加え る.反対側は足首を外側に回す.この ときには親指側からの屈曲,伸展を加 える.

【注意事項など】

- ・体幹との連動で、足首や指を動かす意識を持っておこなう.
- ・骨盤と体幹はニュートラルポジションを保って実施する.
- ・写真では手にNABOSO NEURO BALLを握り, 足指にNABOSO SPLAY TOE SEPARATORS を使用している.
- ・足底の筋群が痙攣してしまうクライアントには、セラバンドなどで抵抗を加えて実施すると痙攣が防げる.





4. ニー・スウエイ

【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ボジション】 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.



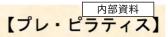


【エクササイズの実施方法】 両膝を左右に動かす.両膝が離れない範囲で,両膝を左右に動かす.この間,骨盤は 安定してパワープレート上に置く.

【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蕀 (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.





5. ニー・ホールド

【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ボジション】 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取る.



【エクササイズの実施方法】 片脚を床面から持ち上げる、下ろす、 反対側の脚も同様に実施する。



〔パリエーション〕 余力がある場合は、両膝を伸ばした状態で、 片脚を床から持ち上げる。

【注意事項など】

・脚を床から持ち上げる際の可動範囲は、理想的には股関節上であるが、骨盤や体幹を安定できる範囲で実施する。
・体幹を股関節内で大腿骨と統合して動くことを目標に実施する。





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.

【注意事項など】 ・スープを静かにかき混ぜるイメージで実施すると良い.



【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.





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ボジション】 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.

POWER

PLATE, 13

【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.



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.

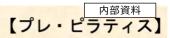


【エクササイズの実施方法】 まず顎を軽く引き、頸部後方をストレッチ する.次に上背部を持ち上げる.肩甲骨下 部がパワープレートにつくかつかないかの 位置を目安に実施する.静かに開始ポジ ションに戻る.

【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.





9. クラムシェル

【ポジション】 横向き(側臥位) 【エクササイズの目的】 体幹の安定にチャレンジとなる横向き姿勢で、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、下方となる腕の 肘を曲げて頭部を乗せる.後頭部と尾 骨を同ラインに位置させて横向き姿勢 をとる.股関節を深く曲げ、両膝は揃 える.





POWER

PLATE. 15

【エクササイズの実施方法】 両足を揃えたまま、上方の膝を上げる、戻す(股関節の外旋)、次に両足を揃えたま ま床から数cm持ち上げる(股関節の外転)、戻す。

【注意事項など】

- ・エクササイズ実施中、両肩、両ASISは床に対して垂直な位置を保つようにする.
- ・下方の腹部を床からわずかに離してできれば、より体幹部の強化につながる.
- 首を床面から持ち上げて実施できれば、さらに首の筋肉の強化にもなる。



10. キャット&カウ

```
【ポジション】四つ這い
```

【エクササイズの目的】四つ這い姿勢で脊柱と骨盤のニュートラルポジションを保ち、脊柱の可動性を高める.



【エクササイズの開始ポジション】 パワープレート上で両手を肩幅に開き 肩下に置く.両膝は腰幅に開いて,股 関節下で配置する. 股関節の中央, 膝 の中央、足首の中央、足の第2指を同 ーラインに配置する. 頭部から尾骨ま で真っ直ぐに伸びたニュートラルポジ ションをとる.





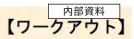
POWER

PLATE, 16

【エクササイズの実施方法】 尾骨から頭部に向かって徐々に動き,脊柱の屈曲ポジションをとる(キャット),尾 骨から頭部に向かって徐々に動き伸展ポジションをとる(カウ).数回実施する. リバースは頭部から尾骨に向かって徐々に動き、キャットとカウを数回実施する.

【注意事項など】

- ・伸展ポジションでは胸椎の伸展,腰部はニュートラルポジションをとる. ・徐々に動く(専門用語では、"アティキュレーション"という)際に呼吸を吐きながら行うと実施しやすい.



1. ハンドレッド

【ポジション】 仰向け(仰臥位) 【エクササイズの目的】 全身の循環向上,呼吸を使って動きの協調性を向上させる.体幹と全身を連動しながら,心身の中心を見つける.



【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になる. ソフトボールなどを肋骨下に置き,上 体を支える.両手を重ねて後頭部を支 える,両膝は曲げて揃える.

【エクササイズの実施方法】 5つ数える間に深く息を吸う、5つ吐く 間に深く息を吐く、



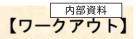
【バリエーション1】 余力がある場合は、 頭と上背部を持ち上げ、両腕を体幹部 の位置で同様に実施する.



【バリエーション2】 更に余力がある場合は、 頭と上背部を持ち上げ、両脚を股関節 から外旋させて斜め45度方向に伸ばす、 両腕を体幹部の位置で腕の付け根から 15cm前後上下に動かす、 両腕を5回上下させる間に息を吸い、 また5回上下させる間に息を吐く、

【**注意事項など】** ・上背部を持ち上げるのに首が過度に緊張してしまう場合は、胸椎をソフトボールなどでサポートして実施する.





2. ロワー・リフト

【ポジション】 仰向け(仰臥位) 【エクササイズの目的】 体幹の持久力向上,下肢を遠位に働かせることで体幹を刺激する.



【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.両膝は曲げて股関節上で揃え る.脊柱上部を曲げて頭を持ち上げ, 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置 く.





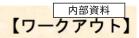
POWER

PLATE. 18

【エクササイズの実施方法】 頭をもちあげてくる.両膝を曲げ揃えたまま床方向にわずかに下ろす,戻る.

【注意事項など】

・上背部を持ち上げるのに首が過度に緊張してしまう場合は、胸椎をソフトボールなどでサポートして実施する。
・体幹で下肢の動きが支えられる範囲で、実施する。



3. ダブルレッグ・ストレッチ

【ポジション】 仰向け(仰臥位) 【エクササイズの目的】 体幹の持久力向上,上肢・下肢を動かし体幹を刺激する.



【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.両膝は曲げて股関節上で揃え る.両手は両膝を抱える.仙骨はパ ワープレートにつける.



【エクササイズの実施方法】 両腕,両脚を天井方向に伸ばす,戻す.

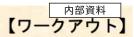


【パリエーション】 余力がある場合は、 両腕と両脚を斜め45度方向に伸ばし、 腕を回して開始ポジションに戻す、

【注意事項など】

・上背部を持ち上げるのに首が過度に緊張してしまう場合は、胸椎をソフトボールなどでサポートして実施する.





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.

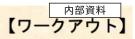


[パリエーション1] 余力がある場合は, 肩に向け、下方、元に戻る円を描く. 反対側も同様に実施する.両脚で天井 に向けて八の字を描くように行う.片 側の円の大きさは、バスケットボール 程度でおこなう.

【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.





5. フィッシュ

【ポジション】 仰向け(仰臥位) 【エクササイズの目的】 脊柱周辺筋群の,側方位置でのストレッチ及び強化.



【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、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. 両脚は揃える.



【エクササイズの実施方法】 片側に側屈し、戻る、反対側も同様に 実施する、まず上半身のみ、次に下半 身のみおこなう、

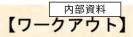


そして上半身,下半身同時に側方に屈 曲して,戻る.

【注意事項など】

・体幹とのつながりを失わず側屈するため、側部を潰すのではなく、弧を描くあるいは三日月を作るようにイメージすると良い.





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



【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



【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.

【パリエーション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】

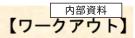
レート上に置く.

・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、

レート上に戻す.

- ・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。





7. スワン

【ポジション】 うつ伏せ(伏臥位) 【エクササイズの目的】 腹部と頸部のストレッチ.脊柱周辺部の伸展位置での強化.



【エクササイズの開始ポジション】 うつ伏せで上背部をブロック上 に、下背部と下肢をパワープ レート上につける.両脚は腰幅 で平行に開きやや外旋をとり、 膝が直接パワープレートに当た らないように配慮する.座骨と 膝と足首の中央、足の第2指を 同ライン上に位置させる.両肘 は肩横で曲げ、手の指を揃えて 置く.



【エクササイズの実施方法】 両肘を伸展して体を持ち上 げ,脊柱の伸展ポジションを 取る,戻る.この際腹部は伸 展し,ASISはパワープレート から離れない.





〔パリエーション〕 余力がある場合は、 伸展ポジションを維持したまま腹部でバランスをとり、前後に 揺らす(ロッキング)を加える。

【注意事項など】

- ・伸展ポジションでは、腹部の筋群はアクティブで背中方向に引き上げた状態(専門用語では、"スクープ"という)を維持し、仙骨を支 点として行い、腰椎からの過伸展を防ぐ.
- ・脊柱の伸展は腰椎を安定させ、胸椎の伸展となるようにおこなう。
- ・ロッキングでは、大腿と臀部の筋がより働く.





8. シー・ホース

【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,つま先が床につく.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】 片脚を持ち上げる、下ろす.もう一方の脚も同様におこなう.

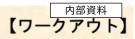


【バリエーション】 余力がある場合は、 片脚を上げて更に体幹の回旋を加える、 戻る.反対側の脚も同様に実施する.

【注意事項など】

・腹部の筋群の収縮と、脚の遠位への伸展という反対側に働くエネルギー(専門用語では、"オポジション"という)により、腹部は収縮 が強くなる.また股関節屈筋の伸展をおこなう.





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.

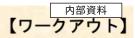


【エクササイズの実施方法】 両足内縁をつけたまま押し合い、腿を僅かに 持ち上げたまま5秒ほど保持する、緩める.

【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.





10. スイミング

【ポジション】うつ伏せ 【エクササイズの目的】 伸展位置での脊柱の伸長と強化.



【エクササイズの開始ポジション】 パワープレート上にうつ伏せとなる. 両脚は腰幅に開き,両腕も頭上に伸ば す.頭は脊柱の延長線上に配置する.



【エクササイズの実施方法】 片腕を床から持ち上げる、戻す.次に 片腕と反対側の脚も同時に床から持ち 上げ、戻す.

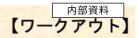


〔バリエーション〕 余力がある場合は、 両腕と両脚を対角線上で、また頭も持 ち上げて、動き続ける。

【注意事項など】

- ・腰椎は安定し、胸椎からの伸展ポジションをとる.
- ・片側の動きの不安定さを安定させる筋群を、十分に刺激できるエクササイズ.
- ・バリエーションのバタ足の動きでは、荒波を泳ぎ切るイメージを持ち、上に上がる動きにアクセントを持たせると良い.





11. サイドレッグ・リフト

【ポジション】 横向き(側臥位) 【エクササイズの目的】 脚,臀部,腹部を伸展させ形状を整える.バランス改善.体幹と統合して脚を働かせる.



【エクササイズの開始ボジション】 パワープレートに脊柱下部を置く,脊 柱上部をブロック上に乗せ,横向き姿 勢をとる.下方の腕の肘を曲げて頭部 を支える.上部の腕は肘を曲げて胸の 前10cm程度のところで手のひらはブ ロック上に置く.両脚は体を一直線に して揃えておく.



【エクササイズの実施方法】 上方の脚を挙げる,戻す.

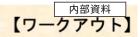


【パリエーション1】 余力がある場合は、 上方の脚を上げ、下方の脚も上げて、 両脚を揃えて戻す。 【パリエーション2】 更に余力がある場合は、両脚を揃えた まま上げる、戻す.

【注意事項など】

・即腹部は床に重みを預けるというよりは、筋肉を収縮させてわずかにスペースを開けるようなイメージでポジショニングする. ・バランスを取るのが厳しい場合は、股関節から斜め45度に両脚を屈曲させておこなうと良い.





12. サイド・シットアップ

【ポジション】 横向きの座位 【エクササイズの目的】 体幹のサイドの強化とストレッチ. 左右の体幹を均等に伸長する.



【エクササイズの開始ポジション】 パワープレート上に片膝を曲げて座り、も うー方の脚は膝を伸ばして、側部は床に置 く.曲げている膝と同側の肘を曲げてパ ワープレートに置き体を支え、骨盤と脊柱 のニュートラルポジションをとる.反対側 の腕は肘を曲げて後頭部に置き頭部を支え るか、耳の近くで肘を伸ばす.

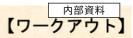


【エクササイズの実施方法】 床面に向けて脊柱を側屈する,戻る.

【注意事項など】

・体幹との繋がりを失わず側屈するため、側部を潰すのではなく、弧を描くあるいは三日月を作るようにイメージすると良い.





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.

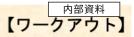


[バリエーション] 余力がある場合は、 後方に動いた際に片腕を斜め後方に動 かして回旋を加え、戻る. 左右バラン ス良く実施する.

【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.





14. ローリング・ライクアポール

【**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

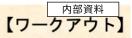
【注意事項など】

・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。



〔パリエーション〕 余力がある場合は、 仙骨をわずかに後方に動かし、戻す、





15. オープンレッグロッカー・プレパレーション

【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, 両足は床につける. 両手を膝の後 ろに添える.



【エクササイズの実施方法】 片脚を持ち上げる、下ろす. 反対側の脚も同様に実施する.



【バリエーション1】 余力がある場合は、 片脚を持ち上げて、もう一方 の脚も持ち上げバランスをと る.次に片脚を持ち上げ、も う一方の脚も持ち上げバラン スをとる.

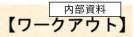


【バリエーション2】 更に余力がある場合は、 持ち上げている両脚の膝を軽 く伸展して、両手はふくらは ぎ下部周辺を持ちバランスを とる。

【注意事項など】

・尾骨の形によっては、パワープレート上にマットなどを敷く必要がある。
・バリエーションはいずれも、上級者向けであることに十分配慮する。





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.



【パリエーション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.

32

【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。



17. キャンキャン

【ポジション】 座位

【エクササイズの目的】腹部,腹斜筋のコントロールと強化.座位姿勢の強化.



【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). 両膝を曲げ てつま先を床につける. 両手は臀部や や後方で肩を外旋してパワープレート をもつ.



【エクササイズの実施方法】 両膝を揃えたまま、右→左→右と脊柱 の回線を加えて少々静止する. 同様に 反対側も実施する.

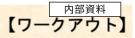


【パリエーション】 余力がある場合は、 右→左→右と脊柱の回線を加えて両膝 を伸展し、反対側も同様に実施する.



・脊柱の回旋時、体幹は安定して正面を向いた座位姿勢を保つ。
・肩や首が緊張しないよう、適切な座位でのVポジションを保つ。





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 ーラインに並ぶ屈曲したポジションをto 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.

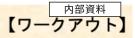
【注意事項など】

・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。



【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。





19. ショートボックス・フラット

【ポジション】 座位 【エクササイズの目的】 体幹の強化、体幹と臀部を統合して腰部を伸長させた正しい座位姿勢の獲得. 股関節からリフトした正しい座位アライメントの獲得.



【エクササイズの開始ボジション】 パワープレート上に両脚を腰幅にして,膝を伸展して座る. 恥骨の延長線上やや前に 胸骨を配置させ,脊柱を天井に向けてフ ラットに伸展させたポジションをとる. 両 足は足首を曲げて, 踵を床につける. 両腕 を肩幅に広げ,ケーブルを軽く張り出して, 天井に持ち上げて持つ. 腕の位置は視野に 入る.

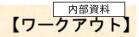
【注意事項など】

- ・両腕の位置と頭部から体幹の位置関係は一定のまま、実施する.
- ・骨盤はニュートラルポジションを保つよう、体幹の筋群を働かせる.



【エクササイズの実施方法】 脊柱を股関節から後方に動かす,戻す.





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.











POWER

PLATE. 36

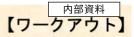
【エクササイズの開始 ポジション】 パワープレート上で腰 椎は屈曲,胸椎を ニュートラルにする (専門用語では、"V ポジション"という). 片膝後ろを両手で支え る.片側の手は、反対 側の手首を掴む. 【エクササイズの実施方法】

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に下ろす、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。

мемо



21. テーブル

【ポジション】反転四つ這い 【エクササイズの目的】上半身、臀部、股関節の強化、肩、胸のストレッチ、体幹の強化.



【エクササイズの開始ポジション】 両手は肩を内旋し指先を横もしくは体側に向 け,膝を曲げて両足を腰幅に開いてパワープ レート上に置く.理想的には肩と胸は同位置 で,胴体が一つのテーブルのように同じ位置 関係となる.

【注意事項など】

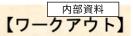
・股関節伸展筋群を働かせて、安定したテーブルの位置を保つ. ・バリエーションでは、臀部の位置が下がらないように注意する.



【エクササイズの実施方法】 開始ポジションを保持する.

〔パリエーション〕 余力がある場合は、 片脚を持ち上げて、つま先が床をタッチする、 反対側も同様に実施する。





22. ニー・ストレッチ

【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.



【エクササイズの開始ポジション】 パワープレート上で両手を肩幅に開き肩下に 置く.両足は膝を揃えて,股関節下でパワー プレートについている.頭部から尾骨まで屈 曲ポジションをとる.

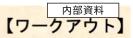
【注意事項など】

・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.



【エクササイズの実施方法】 まず片足を床面から離す.次に膝を胸に近づける,戻す.反対側も同様に実施する.





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.





POWER

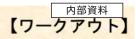
PLATE. 39

【エクササイズの実施方法】 片側の手、足が一歩前に出る、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】

MEMO

・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.



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】 頚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.

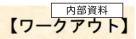


【バリエーション】 余力がある場合は、 プランクポジションで プッシュアップ動作を 数回行い同様に実施す る.

PLATE. 40

POWER

【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.



POWER

PLATE. 41

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.





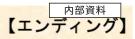
【エクササイズの開始ポジ ション】 パワープレートの横にボッ クスを置き、ボックス上に 両脚を揃えて立つ、両腕は 肩横やや下で、肘を伸ばす、 手のひらは正面を向く、

【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.



POWER

PLATE. 42

1. ロゥフロッグ・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セーション.



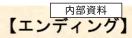
【エクササイズの開始ポジション】 体幹は床面でマット上に仰向け、パワープレート上に股 関節を乗せる.両脚は肩幅に開き外旋し、膝を曲げてダ イヤモンド型で足裏を合わせる.

【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.



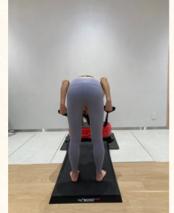


2. プッシュダウン&スクワット

【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.





【エクササイズの実施方法】





【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.

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.



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.

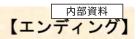


【エクササイズの実施方法】 姿勢を保持したまま,肘を曲 げる,戻す.

【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.

POWER PLATE. 44



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.

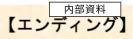


【エクササイズの実施方法】 パワープレートから遠い側の 膝を曲げて踏み込む,同時に 前方の曲げた肘を伸ばす,コ ントロールして戻る.

【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.





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,脊柱のストレチ.脚のアライメント向上.

【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、戻る、もう一方の脚も同様に実施する、



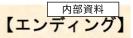
POWER

PLATE. 46

【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.

【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,体幹を働かせて腰椎の過伸展とならないように注意する.



POWER

PLATE. 47

6. ツイスト&スタンド

【ポジション】 立位 【エクササイズの目的】 股関節と外腿のストレッチ. 全身のストレッチ. 体幹のコントロール, バランスの向上.



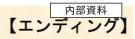
【エクササイズの開始ポジション】

パワープレート上に立ち、片側の脚は体の前で斜め方向で膝を曲げる. もう一方の脚は体の後ろで曲げた膝と対角線上の位置関係で膝を伸ばす. 後ろの脚に受かって、体を前屈させる.

【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】

・膝が捻じれないように、大腿と下肢のアライメントに注意する.



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.

POWER PLATE. 48

【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.