

マットアップデート

Peak Pilates Master Instructor

Kayoko Takada

◆アップデートのポイント

- ・トランジションを含めたレベルの明確化
- ・外見上健康人を対象にした配慮
- ・現状を鑑みた変更

◆エクササイズ

エクササイズ	レベル1 (ベーシック)	レベル2	レベル3	備考
マットへのエンター	<ul style="list-style-type: none"> ・イントロレベルでは座位から初めでも良い。あるいは両手を使って床に降りる。 ・ボックス・アームで両足を交差してマットに座り、ロールバックして仰向けになる。 ・ハンドレッドのコントロールポイントへは、両膝を曲げて体に引き寄せってから実施する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・片足を大きく後ろに引き続き、膝をついて仰向け位置に滑らせる。 	<p>レベル2と同様</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットにエンター後、すぐに両脚を滑らせて、コントロールポイントに移行する。 	
ハンドレッド (トランジション)	<ul style="list-style-type: none"> ・イントロでは45度が標準。 ・ベーシック以上ではコントロールポイントでの実施が理想的。 ・両膝を曲げて体に引き寄せしてから仰向けにトランジションする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・コントロールポイントでの実施。 ・両脚をまっすぐ伸ばしたまま下ろしてトランジションする。 	<p>レベル2と同様</p>	

エクササイズ	レベル1 (ベーシック)	レベル2	レベル3	備考
ロール・アップ	<ul style="list-style-type: none"> ・脚は揃えて足首はフレックス. ・最終レップでは腕は顔前まで動かしてから肩位置に戻る. ・イントロでは膝を曲げてから天井に伸ばしてトランジションする. 	レベル1と同様 <ul style="list-style-type: none"> ・両膝をまげてから天井に向かって両脚を伸ばしてトランジションする. 	レベル1と同様 <ul style="list-style-type: none"> ・両脚を揃えて天井に伸ばしてトランジションする. 	
ロール・オーバー	なし	<ul style="list-style-type: none"> ・両脚はなるだけ体に引き寄せてロールダウンする. ・レベル1と同様に脚は膝を曲げずにワンレグ・サークルにトランジションする. 	<ul style="list-style-type: none"> ・レベル2と同様 	
ワンレグ・サークル	<ul style="list-style-type: none"> ・設地している脚の足首はフレックス 	<ul style="list-style-type: none"> ・レベル1と同様 ・コントロールできる範囲で円を描く 	<ul style="list-style-type: none"> ・レベル2と同様 	
ローリング・ライク・ア・ボール	変更なし	変更なし	変更なし	
シングル・レグ・ストレッチ	<ul style="list-style-type: none"> ・イントロレベルでは45度の位置で実施する. ・両脚はコントロールできる位置になるだけ低くする. 	レベル1と同様	レベル1と同様	
ダブル・レグ・ストレッチ	<ul style="list-style-type: none"> ・両脚は45度、もしくはコントロールできる位置で実施する. 	レベル1と同様	レベル1と同様	
シングル・ストレートレグ・ストレッチ	<ul style="list-style-type: none"> ・両脚は同角度に開く. 	レベル1と同様	レベル1と同様	両脚の開きは均等

エクササイズ	レベル 1 (ベーシック)	レベル 2	レベル 3	備考
ダブル・ストレートレッグ・ロワーリフト	<ul style="list-style-type: none"> レベル 1 のスタンダードは頭をマットに下ろして、両手を体側におくか、臀部の下でサポートして実施する。 	<ul style="list-style-type: none"> 両手を頭の後ろでサポートして、コントロールポイントまで下げる。 	<ul style="list-style-type: none"> レベル 2 と同様 	
クリス・クロス	<ul style="list-style-type: none"> 両脚はコントロールできる位置になるだけ低くする。 両脚は揃えずにトランジションする。 	レベル 1 と同様	レベル 1 と同様	
スパインストレッチ・フォワード	変更なし	変更なし	変更なし	
オープン・レッグ・ロッカー	(Prep) 変更なし <ul style="list-style-type: none"> 膝をまげて両足を床に下ろして、体を仰向けにしてから、両脚を天井に向けて伸ばしてトランジションする。生徒がティーザーをできるなら、ティーザートランジションを行う。 	変更なし <ul style="list-style-type: none"> ティーザートランジションを行う 	変更なし <ul style="list-style-type: none"> レベル 2 と同様にトランジションする。 	

エクササイズ	レベル1 (ベーシック)	レベル2	レベル3	備考
コークスクリュー	変更なし ・両膝を曲げて、両脚を遠くに伸ばしてからロールアップして、開脚してソールのセットアップにトランジションする。	・コークスクリューIIでは腰椎部分のカールアップのみの実施。 ・一気にソールのセットアップポジションにトランジションする	・コークスクリューIII変更 大きめの円を片側で描いて中央に戻ったら、腰椎部のカールアップからジャックナイフポジション（爪先が目と同じ位置）に向かう。中央から仙骨までロールダウンしたら反対側も同様に実施する。 ・トランジションはレベル2と同様。	
ソー	変更なし ・片側に脚を寄せて、同側に両手をつき、体を持ち上げるようにうつ伏せになりトランジションする。	変更なし ・ロールダウンして、片手をあげ、反対側の脚の膝を曲げて体を持ち上げてうつ伏せになりトランジションする。	変更なし ・レベル2と同様にトランジションする。	
スワン・ネックロール	・反復3回目にネックロールを行う ・ショルダーブリッジへのトランジションは一気にパワーハウスを用いて体を仰向けにする。	・反復1回目にネックロールを行いロックングに入る。	・反復1回目にネックロールを行いスワンダイブに入る。	
スワン・ダイブ	実施なし	(プレップ) ・変更なし 両手をついたままロックングすることから紹介していく。 ・両腕を前方に伸ばし、一気にダイヤモンドシェイプを作るトランジションに変更なし。	・変更なし 手のひらは上をむく ・レベル2 トランジションと同様、	

エクササイズ	レベル1 (ベーシック)	レベル2	レベル3	備考
シングルレッグ・キック	実施なし	・ダイヤモンドシェイプは両手とも握り拳で押し合う。	・レベル2と同様	・両脚は揃えて、ピラティススタンスもしくはパラレルにする。
ダブルレッグ・キック	実施なし	・変更なし ・トランジションに変更なし	・レベル2と同様	
レスト・ポジション	・両手を片側について、腰を持ち上げて爪先でピポット・ターンをする。座位からロールダウンして仰向けになる。	・レベル1と同様にトランジションして座位になり、足にストラップをかける。ロールダウンしながら両手を頭の後ろに置く、	・レベル2と同様	
ネックプル	実施なし	・足にストラップを使用する ・ロールアップ時に肘を内側に入れて、座位になる時に肘を開きヒンジを行う。	レベル2と同様	
ショルダーブリッジ	(プレップ) 変更なし ・サイドキックシリーズへのトランジションはサポートする腕を伸ばし、反対側の膝を曲げてセットアップポジションに移行する。	・片膝を曲げて胸に寄せてから天井に向かって伸ばす。下ろす際には膝を曲げてから床に下ろす。 ・フルロールアップしてトランジションする。	・臀部を持ち上げたポジションを保ちつつ、なるだけ遠方に片脚を伸ばして股関節上に運びセットアップに入る。 ・脚を戻す際も同様になるだけ遠くに脚を伸ばして膝を曲げて元に戻す。 ・レベル2と同様にトランジションする。	

エクササイズ	レベル1 (ベーシック)	レベル2	レベル3	備考
スパイン・ツイスト	実施なし	変更なし ・サイドキックシリーズへのトランジションは一度ロールダウンして、片腕を頭上に伸ばしてサッとサイドキックシリーズへトランジションする。	変更なし ・ロールダウンして両手は体側に、両脚を同時に持ち上げてジャックナイフポジションにトランジションする。	
ジャック・ナイフ	実施なし	実施なし	変更なし ・サイドキックシリーズへのトランジションは一度ロールダウンしてレベル2と同様にトランジションする。	
サイドキック・シリーズ フロント&バック	・下側のベースレッグは足をフレックスにする	レベル1と同様	レベル1と同様	
アップ&ダウン	・下側のベースレッグは足をフレックスにする	レベル1と同様	レベル1と同様	
パッセ	実施なし	・下側のベースレッグは足をフレックスにする。	レベル2と同様	
サークルズ	・下側のベースレッグは足をフレックスにする。	レベル1と同様	レベル1と同様	・円はベースの足の爪先とかかとを越えるように描く。
インナーサイリフト &サークル	・体とベースレッグはマットに合わせて一直線とする。下側の足首はフレックス。 ・上側の膝を曲げて脚の後ろに置いて両手を使って座位になりトランジションする。	レベル1と同様	レベル1と同様	

エクササイズ	レベル1 (ベーシック)	レベル2	レベル3	備考
ビーツ・オン・ベリー	変更なし	変更なし	変更なし	腰幅より広くならない, また臀部より高くあげない.
ホット・ポテト	実施なし	実施なし	・フレックス, ポイント何を用いて床をタッチして良い. ・前後のタッチが5-4-3-2-1もしくは, 5-5-4-4-3-3-2-2-1-1-1-1を用いる.	
シザース	実施なし	実施なし	変更なし	
バイシクル	実施なし	変更なし ・レベル2以上ではディーザーは仰向けでセットする. 上の脚の膝を曲げて下の脚につけ, 両手を使って体をマットの中央に移動させる. 両脚を45度の角度で伸ばしてトランジションする.	変更なし ・レベル2と同様	
ティーザー・ワンレグ	・セットアップは座位 ・ティーザーの座位セットアップにスムーズにトランジションする.	実施なし	実施なし	
ティーザー1	・セットアップは座位 ・片手を伸ばし, 反対側の脚を軸に転がってうつ伏せになりトランジションする.	・変更なし レベルが上がるに従い, 手は耳の横に置いて実施する.	・変更なし	
ティーザー2	実施なし	・変更なし	・変更なし	
ティーザー3	実施なし	・変更なし	・変更なし	

エクササイズ	レベル1 (ベーシック)	レベル2	レベル3	備考
キャンキャン	実施なし	<ul style="list-style-type: none"> ・変更なし ・ロールダウンして仰向けになり、片手を軸にパワーハウスでサッと体を持ち上げてうつ伏せになりトランジションする。 	実施なし	<ul style="list-style-type: none"> ・指先は後ろもしくは横向き。
ヒップ・サークル	実施なし	実施なし	変更なし キャンキャンを実施したら、ヒップサークルは実施しない。ヒップサークルを実施するなら、キャンキャンは実施しない。	
スイミング	(プレップ) <ul style="list-style-type: none"> ・スタンダードでも、頭は腕や脚と共に持ち上げる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・変更なし 	変更なし	<ul style="list-style-type: none"> ・両脚は平行
レッグプル・フロント	(サポート) <ul style="list-style-type: none"> ・変更なし ・体を旋回して、片側の腰に乗る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・右腕を左腕に寄せて、体を反転しつつ指を自分向きにしてトランジションする。 	レベル2と同様	
レッグプル・バック	実施なし	<ul style="list-style-type: none"> ・変更なし 	<ul style="list-style-type: none"> ・変更なし 	<ul style="list-style-type: none"> ・足裏をマットに着ける。
サイドキック・ニーリング	実施なし	実施なし	<ul style="list-style-type: none"> ・左右のトランジションを行う際の膝立ちポジションで膝と膝は寄せておく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・サークルは腰の高さ以上で実施する。

エクササイズ	レベル1 (ベーシック)	レベル2	レベル3	備考
マーメイド	・変更なし	実施なし	<ul style="list-style-type: none"> ・上側の股関節を外旋, 膝を直角に曲げて爪先は横を向ける. 下側の足は上側の足の真後ろでセットする. ・実施時は両足で床を押して体を持ち上げる. ・足首を交差してホバーポジションを取ってからブーメランに. 	
マーメイド・ストレッチ	変更なし <ul style="list-style-type: none"> ・Tポジションを通過して実施する. ・左右のトランジションを行う際の膝立ちポジションで膝と膝は寄せておく. ・ティザーが出来るなら, ティーザートランジションを用いるのが理想. 	変更なし レベル1と同様	実施しても良い	
ブーメラン	実施しない	実施しない	変更なし	
シール	変更なし <ul style="list-style-type: none"> ・イントロレベルでは手を使って立ち上がる. 	変更なし	変更なし	爪先は付き, 踵は離れる.
プッシュアップ・シリーズ	変更なし	変更なし	変更なし	ロールアップ時に腕は耳の側で実施する