

〈補足資料〉

ファンダメンタルズとキーコンセプト Series 2 : 上肢

Presented by Peak Pilates MI : 森畑 一美

準備物：ピークピラティスマニュアル内、
ファンダメンタルズとピラティス用語（キーコンセプト）ページ
事前にダウンロードしていただいた、補足資料

各自お持ちの、機能解剖学（無くても大丈夫です）
お盆（トレイ）もしくはA4サイズくらいの本、下敷きのいずれか

講習中の撮影、録画はご遠慮ください。またSNS等へ配布資料の一部などを掲載するのもご遠慮ください。皆様のマナーに感謝いたします（^人^）

今回、参考にした文献



その他 使用画像：
Skelton 3D Anatomy:APP

参考文献

西東社 カラー図解 骨（筋肉）のしくみ・はたらき事典
株式会社NTS 3D 躍る肉単
文光堂 ファンクショナルトレーニング

正しくする PPC2アナトミーより

- 仮説では、**神経系が積極的な役割を果たすことが結局動きの再訓練につながります。**ピラティスあるいはその他の新しいアクティビティを学んでいるとき、多くの人々が抱える**非柔軟性や不慣れさ**が結びついて、**筋肉は硬くなり身体が言うことをきかない状態が続きます。**クライアントを情報攻めにしないもう一つの理由はここにあります！
- 教えるときにはまずパワーハウスに焦点を当て、特殊なニーズ向けに賢く選択し、**進歩の度合いに寛容であることです。**クライアントの**神経系が目覚ますと、**体は自分自身を修正し始めます。ーそして**30回のセッションの後、**全く新しい身体を手に入れられるのです。

肩甲骨に付着する筋肉

- 上角/**肩甲挙筋** 下角/**大円筋**
- 外側縁/**小円筋** 内側縁/**前鋸筋、大菱形筋、小菱形筋**
- 肩峰/**三角筋、僧帽筋**
- 烏口突起/**上腕二頭筋、烏口腕筋、小胸筋**
- 関節上結節/**上腕二頭筋、** 関節下関節/**上腕三頭筋**
- 棘下窩/**棘下筋** 棘上窩/**棘上筋** 肩甲下窩/**肩甲下筋**
- 計16

肩甲上腕リズム

PPC1アナトミーより

- 肩関節の外転で、上腕骨頭と肩甲骨の間に起こる協調した動きのことで、肩関節をより安定させる働きがあり、そのために腕を180度まで上げることができるのです。

ピラティスでは、「アームサークル」などの動きがその例です。

- 1、上腕骨外転の最初の30度は、肩関節（球関節）は棘上筋と三角筋に引っ張られます。
- 2、このポイントを超えると、肩甲骨がフルに動きに統合され、鎖骨の肩峰側の端を挙上します。
上腕骨が2度上に上がる毎に1度肩甲骨が外転します。

Summary（今回の要約）

- 上肢の構造
- 肩は複関節で、肩甲胸郭関節は浮遊関節
- キーコンセプトの使い方
 - 1、ボックス
 - 2、インザジョイント
 - 3、肩甲骨を肋骨へ、肋骨を肩甲骨へ
(脇の、肩のコネクション)
- ファンダメンタルのアプローチの仕方のアイデア
 - 1、リブケージアーム
 - 2、ゴールポストアーム
 - 3、フライト
 - 4、キャメル
 - 5、スキャピュラ（肩甲骨）ワーク（活性化）

少しの知識を足すことで、視点が変わり、指導に深みが増し、そして指導がシンプルになることを期待しています。

本日はありがとうございました。