

重力方向、面変更 一覧（簡易ヴァージョン）

名称	仰向け	うつ伏せ	座位	横向き	四つ這い	膝付き/立位	面変更	その他
クロックワーク	【腰椎の稼働範囲、腹部の活性化】	前傾パターン（キャタピラー）	▲股関節屈筋	○固定筋、腹斜筋	○固定筋	ハムストリング/固定筋	○腰方形筋、腹斜筋	
ニー・スプレッド	【体幹の安定、分離】	▲内転、外転のみ	腸腰筋、内転筋	○固定筋、外旋筋、外転筋、腹斜筋	固定筋、外転筋	固定筋	ニーホールド	
ハンドレット	【循環促進、動きと呼吸の協調】	○背筋、内転筋、臀筋	固定筋、股関節屈筋	○固定筋、脚筋	▲呼吸のみ	○ハム/固定筋	脚のピート：内転筋	○脚の上下
ロール・アップ	【脊柱のアーティキュレーション、骨盤リズム、背部の柔軟】	スワン：背筋	スパインストレッチ	▲固定筋	○キャット：固定筋	○ニーリングキャット/立位は現実的に無理	—	○クロック：腹斜筋
ワンレッグ・サークル	【脊柱のアーティキュレーション、骨盤リズム、背部の柔軟。】	▲背筋、臀筋、ハム	▲ニースターなら可	ロンデジャンベ：腹斜筋	○ROM：背筋	○ハムストリング/固定筋	—	
ローイング・ライクアボール	B.B.	○ロッキング：背筋、臀筋、ハム	【脊柱のマッサージ、アライメント改善。】	—	—	—	○固定筋、腹斜筋	
シングルレッグ・ストレッチ	【腹部強化、センタリングとアライメント】	—	○固定筋、股関節屈筋	○固定筋、腹斜筋	○固定筋	固定筋、股関節屈筋	—	エアポジション：固定筋、臀筋
ダブルレッグ・ストレッチ	【腹部強化、オポジション】	—	○固定筋、股関節屈筋	○固定筋、腹斜筋	○腹斜筋	固定筋、股関節屈筋	—	同上
クリスクロス	【腹部強化、回旋チャレンジ】	—	固定筋、股関節屈筋	○ロティサリチキン：固定筋、腹斜筋	○固定筋、腹斜筋	固定筋、股関節屈筋	—	同上
スパインストレッチ	ロールアップ	スワン	【下部腰椎ストレッチ、骨盤を立てる、プリージング】	ロールアップと同様	ロールアップと同様	ロールアップと同様	マーメイド	○腰椎から実施：腸腰筋
ソウ	○腹斜筋	—	【回線でのストレッチ、プリージング。】	○固定筋、腹斜筋	—	▲重力方向が有効でない	—	○サイドバンドバリエーション
スワン	—	【腹部、頸部ストレッチ、伸展強化】	▲固定筋（伸展が強化されない）	▲固定筋（伸展が強化されない）	○コブラ	▲固定筋（伸展が強化されない）	—	
ショルダー・ブリッジ	【アティキュレーション、コネクション】	—	—	—	キャット	○ウォール使用	—	○方向変換
サイドキックシリーズ	ワンレッグサークル	ワンレッグサークルと同様	ワンレッグサークルと同様	【パワーハウスで脚を動かせる。臀部、腿、腹部のレングス、トーニング】	ワンレッグサークルと同様	サイドキック・ニーリング：ハム	F.B.⇄U&D	○高さ変更
マーメイド	○クレイジーフィッシュ、ベントトゥウイッグ	○クレイジーフィッシュ、ベントトゥウイッグ	【脊柱側屈、プリージング】	○サイドシットアップ：腹斜	○ワググ：固定筋	○ニーリングマーメイド：固定筋、ハムストリングス	スパイン・ストレッチ	
シール	B.B.	ロッキング/背筋、臀筋	【脊柱のリラクゼーション、マッサージ】	—	—	—	○固定筋	

注）本一覧表はワークショップ資料の補足版として、簡便に記述。

【目的】

— 存在しない、無理やり実施しても意味が少ない

▲ 有効ではない

無印 有効ではないが、限定された状況での適応はありうる

○有効

B.B.: ビルディング・ブロック