

重力方向と面の活用: Gravity challenge

Peak Pilates Level IV Master Instructor

Peak Pilates Board member

高田香代子 Kayoko Takada M.S.

1. コンセプト

- ・ピラティス創成期（約 150 年前）と現在の生活様式の違い
- ・個人の特徴にフォーカスすることのニーズ増
- ・マットピラティスの新しい刺激
- ・関節の動きと筋の収縮タイプのバラエティ
- ・モディフィケーションポリシー：エクササイズの目的を実践する，なんらかの意味があること。

2. 重力と姿勢，面

◆《仰向け》《うつ伏せ》→《座位》→《四つ這い》→《横向き》→《膝立ち》→《立位》と重力の影響が大きくなるため，固定筋*（腹筋群，背筋群）への要求量が大きくなる。

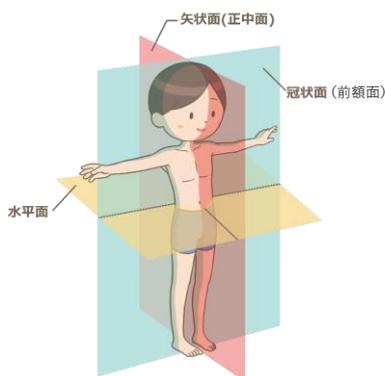
《仰向け》で脊柱屈曲のエクササイズは腹筋群が，

《うつ伏せ》で脊柱伸展のエクササイズは背筋群が強調できるなど。

各々の姿勢により用いられる筋が異なってくる。

◆体の方向面

面を変更することにより重力方向や関節運動が変化し，用いられる筋が異なってくる。



* 固定筋

望ましくない動きを排除して，姿勢を保つ筋の作用．ピークピラティスではパワーハウスを「動きにパワーを与える部分であり，股関節から胸郭及び上下からサポートする筋群」と定義し，具体的には体の安定に寄与するものとして腹横筋，内腹斜筋，多裂筋，横隔膜，骨盤底筋群，中臀筋，小臀筋，内側広筋を挙げています。

3. サンプルクラス シークエンス

名称	ポジション, 変更要素
クロックワーク	矢上面, 水平面
ニースプレッド	仰向け, 横向き,
ハンドレット	横向き, うつ伏せ
キャット	四つ這い
ワンレッグ・サークル	四つ這い
ローリング・ライク・ア・ボール	前額面
シングルレッグ・ストレッチ	四つ這い
ダブルレッグ・ストレッチ	四つ這い
スパイン・ストレッチ&ソウ	前額面
サイドキック・シリーズ	高さ変更
シール	方向変更

4. エクササイズ, ファンダメンタル モディフィケーション

①ハンドレット

《うつ伏せ》

- ・両手を額の下に置いて, 両脚でビートを打つ. あるいはスイミングアクション.
- ・呼吸と脚の動きを同調させる.
- *背筋群, 内転筋, 臀筋が用いられる.

《横向き》

- ・体の下側の腕を伸ばして頭を置くか, 可能なら浮かせる. 上方の腕は胸前で体をサポート.
- ・両脚は骨盤位置で小さなシザリングを行い, 呼吸と同調させる.
- *固定筋の中でも腹斜筋が強調される. また, 脚筋の中でも股関節屈筋, 伸筋が用いられる.

《膝立ち》

- ・脚を腰幅に開き膝立ちポジションとなり, 腕を前後に動かし呼吸と同調させる.
- *股関節の屈曲ポジションを避け, やや伸展ポジションに保つことでハムストリングスが用いられる.

《立位》

- ・ピラティススタンスで, 腕と呼吸を同調させる.
- *体前面, 後面のエキセントリック収縮が用いられる.
- *脚の接地面積を変更することで, バランス要素が用いられる.

《その他: 脚の位置変化》

- ・仰向けポジションで, 両脚をピラティススタンス. 股関節 90 度からコントロールできる範囲

に上下をさせる動作と、腕の動き、呼吸を同調させる。

*コントロール力へのチャレンジとなる、上級者向け。

②ロール・アップ

《四つ這い》：キャット

・両手を肩下、膝は股関節下に位置させて四つ這いポジションをとる。頭から鼻骨まで脊柱を屈曲し、尾骨からもとに戻す。

*固定筋が用いられる、仰向けに比べて、背筋群のアイソメトリック収縮が多くなる。

背筋の伸展が強調できる。(相反性支配)

《膝立ち》

*膝立ちポジションを取ることでハムストリングは強調、また腹直筋のエキセントリック収縮が容易となるが、骨盤リズムが無くなるので適用はケース・バイ・ケース。

《立位》

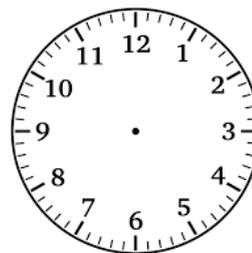
*膝立ちポジション同様、腹直筋また大腿後面のエキセントリック収縮が容易となるが、このポジションでの実施は不可能。

《その他》

・起き上がる方向を時計に見立てて、1時⇔7時や11時⇔5時方向で実施する。

*固定筋、腹斜筋が用いられる。

11時の方向から5時の方向に起き上がる、元に戻る



③ワン・レッグ・サークル

《四つ這い》

・両膝をそろえた四つ這い姿勢にて、片脚を持ち上げ円を描く。

*固定筋は用いられるが、可動域は小さくなる。外転筋と臀筋が用いられる。

《立位》

・ピラティススタンス立位にて、片脚で円を描く。

*固定筋、股関節屈筋が用いられる。またバランス要素が強調される。

④クロック・ワーク

《うつ伏せ》ニュートラル⇔伸展 の動きになり、伸展のファンダメンタルとなる

《四つ這い》*固定筋が用いられる、腹部のエキセントリック収縮が容易となる。

脊柱の伸展が強調される。

《横向き》*腹斜筋が用いられる、臀筋の関与が少なくなる

《面》前額面 1時⇔5時、7時⇔11時の方向、 水平面3時⇔9時の方向

*腰方形筋、腹斜筋が用いられる

⑤ニースプレッド

《横向き》*外旋筋が用いられる、関節の動きを変えて外転筋、腹斜筋を強調することもできる。

《面》矢状面の動きは、ニーホールドとなる。

⑥ローリング・ライク・ア・ボール

《うつ伏せ》

ロッキング：うつ伏せで両膝を曲げて足首を掴む。足首を臀部から離して、前後に体を揺らす。

*背筋群、臀筋、ハムストリングスが用いられる。

《面》前額面で実施する。

《その他》時計方向、アラウンド・ザ・ワールド。など。

*固定筋、腹斜筋が用いられる。

⑦シングルレッグ・ストレッチ

《座位》仰向けポジションよりやや高い位置で実施する。

*固定筋、股関節屈筋が用いられる。対面指導が可能となるためグループなどでの動きの確認に有用。

《四つ這い：屈曲したプランクポジション》

プランクポジションから脊柱を屈曲しながら片膝を胸に引き寄せる。

*固定筋が用いられる。

《横向き》

横向き姿勢をとり、上側の脚を引き寄せて脊柱を屈曲する、戻す。

*固定筋の中でも腹斜筋が強調される。

《その他》

エアポジション：臀部を持ち上げて、両手で支えて実施する。

*固定筋、臀筋が用いられる。

⑧ダブルレッグ・ストレッチ

《座位》シングルレッグ・ストレッチと同様

《四つ這い：屈曲したプランクポジション》

脊柱を屈曲しつつ、両脚を胸に引き寄せる。可動域が小さく一瞬技！

《横向き》

横向き姿勢をとり、両手脚を伸ばし、抱える。

* 固定筋、特に腹斜筋が非常に強調される。

⑨スパイン・ストレッチ・フォワード

《その他》

腰椎からアティキュレーションし、骨盤後傾ポジションから胸椎の屈曲をわずかに行う。

* 腹直筋、腸腰筋のエキセントリック収縮

《面》前額面にするとサイドベンドとなる。

* 腰方形筋が用いられる。

⑩ソウ

《仰向け》両脚を肩幅に開き、上体を対角線上に起こしていく

* 腹斜筋が用いられる

《横向き》肘付きのサイドプランク姿勢をとる。片腕を天井に向かって伸ばし、脇下に向かって回旋させる

* 固定筋、特に腹斜筋が用いられる。

《その他》サイドベンド・バリエーション

両脚を肩幅に開いて座位姿勢を取る。両手を頭の後ろに置いて、脊柱を伸展させる。片側に回旋して、脚に向かって前屈する。そこから体を回旋し反対側の肘を天井に向け、側屈した体をセットアップポジションに戻す。

* 腹斜筋、腰方形筋、固定筋が用いられる。

⑪サイドキック・シリーズ

《仰向け》ワンレッグ・サークルとなる。

《面》フロント&バック ⇄ アップ&ダウン

《その他》セットアップ・ポジションの体幹部の高さを変更する。

* 高くなるほどより、《 》や《 》が用いられる。

⑫クリス・クロス

《座位》シングルレッグ・ストレッチ、ダブルレッグ・ストレッチと同様。

《四つ這い》

屈曲した四つ這いポジションで爪先立ち姿勢でセット。下半身を回線させる。

* 固定筋，腹斜筋が用いられる。

《横向き：ロティサリー・チキン》

両膝を曲げた横向き姿勢，両手を頭の後ろにして上体を仰向けの上体をとる。上体を持ち上げて回旋，元に戻る。

* 腹斜筋が用いられる

⑬ ショルダー・ブリッジ

《立位》

膝を曲げて壁に背骨をつける。臀部を壁から離す，戻す。

* 固定筋，臀筋が用いられる。

《面》

仰向けポジションから臀部を持ち上げる，回旋しながら下ろす。

* 腹斜筋が用いられる。

⑭ マーメイド

《仰向け》《うつ伏せ》

ベンドトゥウィッグ

両腕を側方に屈曲し，両脚を同側に歩かせる。

クレイジーフィッシュ

両手脚を同時に側方に動かす。

* 固定筋，腰方形筋が用いられる

《四つ這い：ワッグ》

四つ這い姿勢にて，脊柱を側屈させる。

* 固定筋，腰方形筋が用いられる

《横向き》

肘付き姿勢をとりセットアップし，体を持ち上げる

* 固定筋，腰方形筋が用いられる

《膝立ち》ニーリング・マーメイド

* ハムストリングスの強調

《立位》サイド・ストレッチ

* 固定筋の強調

《面》矢状面にするとスパイン・ストレッチとなる