

Functional and Exciting Form Roller

－ マット、リフォーマーエクササイズ バリエーション －

Produced by KAZUMI MORIHATA

ワークショップの目的

筋膜リリースやストレッチ目的で使用するフォームローラーを、ピラティスエクササイズの1つのツールとして効果的に使用方法を紹介します。

特にコロナ禍にある今、タッチテクニックを避けて欲しいと思っているクライアント、避けたい指導者にとって、非常に有効です。タッチが使えなくても、“サポート”“チャレンジ”にもなり、また“スタビリティ”“可動域の増大”も獲得できます。

安全に関すること

- 1、使用するフォームローラーの「耐荷重」に注意すること。(150kg 以上を推奨)
記載がないフォームローラーは、ピラティスエクササイズでの使用をお勧めしません。
- 2、骨粗鬆症の方には、脊柱、肋骨には当てないこと
- 3、当てている時の感覚は、「気持ちいい/痛気持ちいい」が適当であり、「痛すぎる」場合は、やめましょう
- 4、その他の健康状態(疾患、障害)に十分配慮すること(医師による運動の許可が必要)
ピークピラティスのガイドラインに沿って提供すること
- 5、同じ場所に長く当てすぎると、揉み返しのような痛みが発生します。
- 6、フォームローラーは使用する度に、亀裂など入っていないか確認すること

※以下、フォームローラを F R と表記 (P)は4枚目に参考資料の写真を掲載

ファンダメンタルズ

- 1、ヘッドノZZ (P) → F R を横にして後頭部に当て、両手で掴むか頭の方の床に腕を置き F R を安定させる
- 2、リブケージアーム(P) → F R を縦に後頭部から肩甲骨の間に置く。
→ゴールポストアームへ(仰向け) →F R 無しでマットに寝てみましょう!
- 3、クロックワーク(P) → 骨盤の仙骨あたり F R を横に。両手(親指など)で引っ掛け F R をできるだけ動かないよう F R のカーブに沿わせるように、骨盤の前傾、後傾を行う
- 4、ニーフォールド → クロックワークで安定する場所に F R を置き、実施。
反り腰、パワーハウスが弱い人は、骨盤後傾で行うと良い (P)
- 5、ニースプレッド / レッグスライド (P)
→ ニーフォールドと同じ。開閉ごとに骨盤の前後傾せずに、骨盤をできるだけ安定させる。
脚は身体の前側から動かす、パワーハウスでコントロールする

マットエクササイズ

- 1、ハンドレット → ヘッドノズから両手で頭を支えながらお尻を持ち上げ、肩まで移動する。
両手を頭に置いたまま、足は各自のコントロールポイントで実施。
FRを押せる人は、腕でパンプを行う。
- 2、ロールアップ → FRをお腹から股関節に置き、両手を軽く乗せ、FRを転がしながらロールアップ、ダウン
- 3、ワンレッグサークル(P) → 下の足首/踵でFRを踏む。スタビリティを強調
- 4、RLB → FRを膝の裏で挟み、その端を両手で持つ
- 5、アブシリーズ → FRを頭の後ろに当て、両手で端から押さえ、頭を持ち上げる。脚の動きだけ通常の動き
- 6、SSF → FRを横にし、その上に坐骨で座る
- 7、ソー → FRを横にし、両足で挟む/踵を乗せる
- 8、スワン1(P) → 両腕を伸ばし、FRを肘から前腕にかけて置く。転がしながら上体を伸展 + ネックロール
- 9、スワンダイブプレップ → 大腿部を転がしながら、その後、上記の腕で転がしながら。
- 10、ショルダーブリッジ(P) → FRを横にし、その上に足の裏を乗せる + レッグカール
- 11、サイドキックシリーズ → 脇の下から肋骨のあたりにFR。
(片側が終わったら、一度座り腕を左右上げて違いを感じてもらおう exciting)
サイドラインストレッチ→両膝を曲げ安定させてローリング
- 12、レッグプルフロント → まず四つ這い、両手でFRを端から握り安定させてから、片足ずつ伸ばす
プログレッション: 片脚持ち上げる
- 13、マーメイドストレッチ (P) → まず通常のセットアップを取り現状の感覚を知る。
次に片側(腕を最初に上げる側)の坐骨辺りにFRを置き座る。左右にお尻を動かし、片側の臀部をほぐす。
その状態で開始姿勢を取り、一方向のみ行う。
その後、FRから降りて骨盤が安定することを確認し(exciting)、通常の両サイドのマーメイドを行う。
- 13、シール → FRを足首に乗せ、握る

リフォーマーエクササイズ 下線のエクササイズは、上級/筋力、バランス、柔軟性が必要

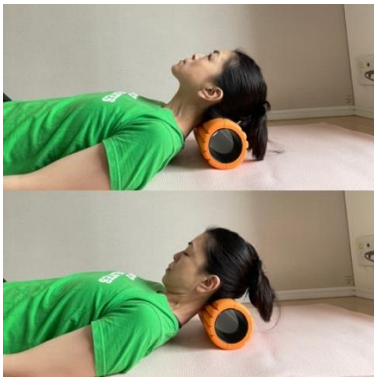
- 1、スタックマッサージシリーズ → FRの上に踵を乗せる。座位RLBの姿勢で手は床。
ラウンド、ハンズバック、
実施:1膝を伸ばす 2足首をフレックス、ポイント 3、膝曲げる
リーチング(手は肩の高さ)、ツイスト(脊柱の回旋)
実施:1膝を伸ばす 2、膝を曲げる 最後はモンキーストレッチ
- 2、ショートボックスシリーズ → FRの上に座る。脚は床で菱形に置く。
ラウンド(FRを転がす)
フラット(前傾から垂直)サイド、ツイスト(エクササイズバー、セラバンド、タオルなどあるとより良い)
- 3、ロングストレッチ → プランクの姿勢でスネにFR。
実施:肩関節から動き、スネでFRを転がす
- 4、エレファント(P) → ロングストレッチから背中を丸めて足の裏でFRを踏む。
実施:股関節だけの動き。足裏でFRを動かす。耳の横に腕。胸を見る。Cカーブを保つ
プログレッション:ストーク(片足腿上げ。膝と顔を近づける)
- 5、チェストエクспанション → 膝立ち、足首立てる。FRを膝下あたりに置く。
実施:両腕を肩から後方に伸展させ、首を左右に回旋。両腕を屈曲し前に戻す。胸を開く
- 6、サイストレッチ → 膝立ち、足裏のつま先を立てる。ふくらはぎにFRを置く。両手は肩の高さ。
実施:脊柱を真っ直ぐに保ったまま、膝から後方へ垂直に戻る。視線は前
- 7、スネイク (P) → プランクの姿勢で片足首を反対側にかける。下の外側のスネから足部でFRを動かす。
実施:脊柱を腰から捻りながら上体を屈曲。脊柱を下から順番にセンターに戻しながら、スワンのように伸展
腰の位置は、FRより上を保つ。手のひらで床を押す
- 8、ニーストレッチシリーズ(P) → 四つ這いになり、スネの下(真ん中あたり)にFR
実施:股関節から動き、スネでFRを転がす。四つ這い姿勢から膝を顔に近づけるように引き入れる
ラウンド、アーチ、ラウンド&アーチ
- 9、ロシアンスプリット → 両脚を前後に開き、FRを横にして手で持ち、真ん中に前足の足の裏を乗せる
後ろの足首を立てる。後ろは股関節からやや外旋か平行。
FRに乗せている膝は90度で大腿部は床の平行になるように十分下げる。

実施:腰を低く保ったまま、前の膝から先を動かし、足裏でFRを動かす。足のサイズ分の小さい動き

ロシアンスプリット1:両手でFRを持つ。 ロシアンスプリット2:1の姿勢から上半身を起こし両手は床と平行

ロシアンスプリット3:両膝を伸ばし、頭を前脚のスネに近づけ背中をラウンド。両手でFRを握る。

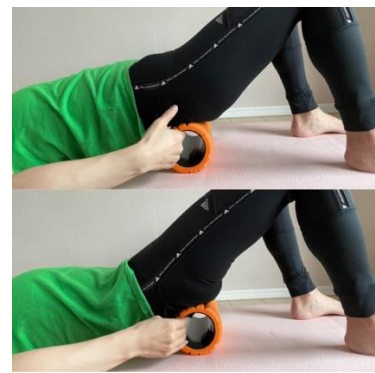
参考資料(P)



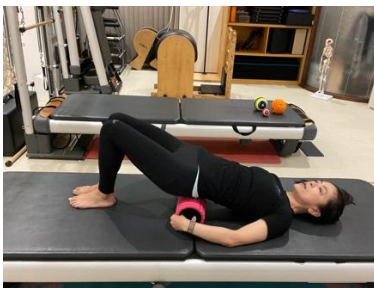
ヘッドノZZ



リブケージアーム



クロックワーク



ニーフォールド(骨盤後傾)



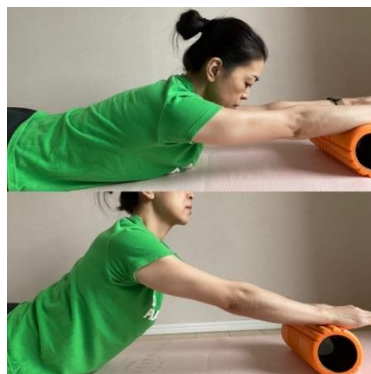
ニースプレッド



ワンレッグサークル



ショルダーブリッジ +
レッグカール



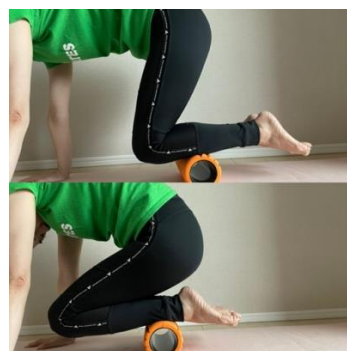
スワン + スイミング



マーメイドストレッチ



リフォーマーエクササイズ
エレファント



ニーストレッチ



スネイク

無理せずに行いましょう！ありがとうございました。