

リモートワークにピラティスを

～隙間時間で簡単トレーニング～

2021.8.15 Masayo Okubo

ピラティスは継続する事で沢山の恩恵を受ける事が出来ます。
感染拡大が続く状況の中、スタジオに通いたくても通えない人、リモートワーク中心の生活スタイルなど運動不足は加速しています。ちょっとした隙間時間でも出来るピラティスで、心と身体のリフレッシュを促していきましょう。
また、皆さんのオンラインセッションや、対面のセッションとしても活用していただければ幸いです。

◇◆イス◇◆

- ・座面が平（お尻が痛い場合は薄い座布団など使用する）
- ・座面の大きさは、座った時に左右と後方に手のひら一手分以上のスペースがあるもの
- ・浅く腰掛けて、両足の裏が床につく高さ（座ったままのエクササイズならヨガブロックなど使用してもよい）
- ・背もたれがあれば理想的（安全面+バリエーションが増える）
- ・四脚のもの（ローラーなどついていないもの）

エクササイズ

1. 姿勢の確認



浅めに座り足の裏を床に接地する。坐骨幅。骨盤を立ててまっすぐな姿勢。

- ・ブリージング ・リブケージアーム ・フライトなど

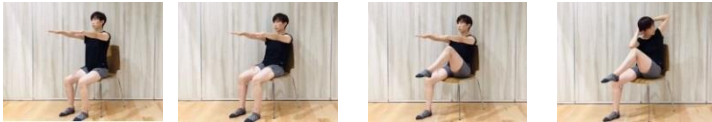
2. ニーホールド



目的▷骨盤の安定。下腹部と腸腰筋強化。

- ・浅めに座り坐骨幅。(BB は脚を揃える) 両腕をジーニーム (BB は座面をサポート) 股関節と脚を分離して動かす。ポイントは体を左右に揺らさずに 2 つの坐骨に同じ体重をかける。

3. ハーフロールバックバリエーション



目的▷腰椎の引き伸ばし。お腹で骨盤を動かす。下腹部と腸腰筋強化。腹斜筋強化。

- ・浅めに座り両腕を肩の高さ前方に伸ばす。
1. 骨盤を安定出来る可動域までロールバックし戻る。(ハーフロールバック)
 2. ロールバックしたポジションをキープし片脚つつ持ち上げる。(ニーホールド)
 3. 両手を頭に添えて、体を捻る。(クリスクロス)

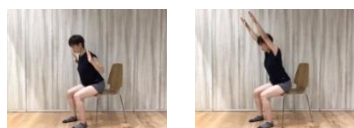
4. 股関節の中で脚を動かす



目的>股関節の可動域向上。脊柱の回旋。

- ・ 横向きになり座る。背もたれに近い方の脚を立て、反対側の脚はイスの外に出し股関節を下方に伸ばし膝下を緩める。上体は背もたれ側に捻り両手を背もたれに（なければ座面に置く）。イスから出した脚を外側から内側に半円を描くように動かし上体を正面に向ける(同じ動きで戻る)

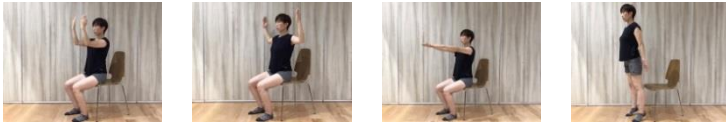
5. フロム・ザ・ショルダー



目的>座った状態での姿勢強化。パワーハウスでトルソを安定させながら上背部から両腕を動かす。肩甲帯強化。

- ・ 脚を坐骨幅に開き上体を前傾。肘を曲げ脇を締め手を肩周辺に。体の延長線上に両腕を伸ばして戻す。肩を下げ肩甲骨を動かしながら安定して行う。

6. オープンエルゴ&チェストエクспанション



目的▷胸を開く。肩周辺の可動域向上。

- ・脚を坐骨幅に開き姿勢は天井に向けて真っ直ぐ。両腕を肩幅、肩の高さで肘を曲げる。手の平は顔の方へ向ける。 両肘を開き肩甲骨を寄せる。戻す。(オープンエルゴ) 腕を前方に伸ばし、手の平を下向きに。立ち上がりながら腕を体側方向に引いて胸を張る。首を左右にストレッチした後、腕を前方に戻しながらコントロールしてイスに座る。

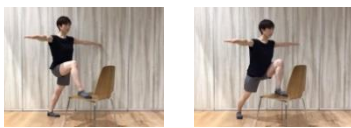
7. ワンサイドキャット



目的▷脊柱のアーテキュレーション。背部片側ずつのストレッチ。

- ・イスの片側に両手を重ねて置きそちらに上体を側屈。骨盤はイスに対して並行に向け、両足は腰幅平行に開き軽く膝を曲げる。背中とは床と並行。尾骨の方から巻き上げてキャット。戻る。股関節を安定し、両肩を床と並行に保つ。

8. フロントスプリット



目的▷両脚と股関節をストレッチ。バランスとコーディネーション向上。

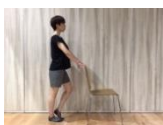
・イスに向かって立ち片足を座面に乗せる。両手を座面に置いて後ろ足を骨盤が安定する

範囲で後方へ移動する。手を座面から離して上体を起こす。両腕は肩の高さ横に伸ばす。

前方の膝を曲げストレッチ。戻る。何度か繰り返した後最後に後ろ脚と同方向の腕を上げて体側のストレッチ。

骨盤を正面に向けて安定し続ける。

9. ランニング



目的▷骨盤の安定性向上。体のアライメントを向上させる。

・背もたれに両手を添えて足を揃えてやや前傾で立つ。

両方の踵を持ち上げてからランニングをするように、交互に足を踏みかえる。

骨盤を並行に安定させ続ける。

◆◆ペットボトル◆◆

- ・水の入った 500ml のペットボトルを 2 本準備

エクササイズ

1. スタンディング W-UP



目的▷遠心力を利用しながら、体を温め準備をする。

- ・腕振り
- ・肩甲骨周辺の動き
- ・手首の強化とバランス

2. サイドベンディングロールアップ



目的▷脊柱のアーテキュレーション。ワンサイドを鍛え、左右のバランスをとる。

- ・仰向け(右の写真は見やすい様に立ち姿勢で撮影している)。足首の上にペットボトルを置き、脚を平行で閉じる。両腕を天井にあげ上体のサイドベンド。頭を持ち上げロールアップ、ローダウン。体を回旋させずに行う。

3. ワンレッグサークル



目的▷大腿部のレングスとトーニング。脚部のストレッチ。下半身の血流促進。骨盤の安定。

- ・仰向けで両手にペットボトルを持ち天井に伸ばす。片脚を床に沿って伸ばし足首フレックス、逆の脚はピラティスポイントで天井に。内回しと外回しを行う。ペットボトルの重さで肩を安定させ、水の動きを最小限にとどめる。

4. ニーホールド・トゥ・ヒップカール



目的▷骨盤の安定。お腹と内腿の強化。腹部で骨盤を動かす。

- ・仰向けで内くるぶしの下にペットボトルを挟み、ピラティススタンス。①頭を持ち上げ両を股関節の上、すねは床と平行。②脚のシェイプを保ちローリフト。③股関節と膝を緩めてヒップカール。④頭と足を下ろす。

5. シングルレッグ・ストレッチ



目的▷腹部の強化。脚のストレッチ。身体のアライメント向上。コーディネーション。

- ・脚を交互に動かしながら、ペットボトルを膝の下にくぐらせる。

6. ツイスト



目的▷腹斜筋の強化。高く座る練習。内腿のストレッチ。

- ・骨盤を立てて脚を広く開く。ペットボトルを内腿の付け根辺りに立てておく。ウェスト長く回旋する。坐骨を安定させペットボトルを倒さずに動く。

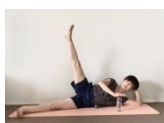
7. スワン



目的▷腹部のストレッチ。脊柱を伸展位で長くし強化する。

- ・うつ伏せで手足を遠くに伸ばす。手首の下にペットボトルを置き、肘の曲げ伸ばしをした後、伸展。背中から腕を動かす。

8. サイドキック



目的▷脚、臀部、腹部のレングスとトーニング。バランス改善。お腹から脚を動かす。

- ・横向きになり、ウェストの下(寝かせて)と胸の前に(立たせて)ペットボトルを置く。ボックスを保ちながらサイドキックシリーズを行う。