

体の使い方を文節的に理解し全体に繋げる

2022. 5. 29 Masayo Okubo

ピラティスは体全体の調和です。

部位は全身に、全身は部位に影響を与えます。

どこかに痛みがある場合、他のどこかを庇った結果起こっている二次的な可能性があります。つまり調和不全を考えなければいけません。

エクササイズが上手くいかない場合も同じ事が言えます。

ワンレッグサークを例にとってみましょう。このエクササイズは骨盤を安定させ 股関節から脚を独立させて動かすエクササイズになりますが、グラグラして安定しない場合骨盤だけにフォーカスをしますか？指導の目が肥えてくると、その部分にだけフォーカスするのではなく、骨盤のアンカーから伸びる脊柱のレンジニング、オポジションで働く肩甲骨の下制とボトムレッグ、マットへのアンカーリングなどに目がいくようになるでしょう。

部位を動かすには体全体を把握すること、体全体を動かすには部位を把握する事の両方大切なのです。

「体の使い方を分節的に理解し全体に繋げる」というのが今回のテーマになります。

分節的とは、直訳すると全体をいくつかの区切りに分けること。

いつもと別の視点から考え、体の動きを理解していきましょう。

1 分節的に動くとは

骨盤の安定

↓

軸の伸長（体を上に引き上げる事で前後左右のバランスをとる）

↓

コントロール、センターライン、アライメント、

↓

その結果、分節的な動きが可能になる

2 肩甲骨の安定

肩甲骨はスタンダード、どこにあるのが正しいでしょうか？

目安の数字だけで言えば背骨から肩甲骨内側までの距離は約5cm、指3～4本分。

体の軸を引き上げる時、オポジションで肩甲骨は下制します。気をつけたいのは、その時に胸を張ろうと肩甲骨の内転を強調する事です。その動きにより脊柱は伸展し**抗重力方向**への軸の引き上げが失われます。逆に肩甲骨の外転強調は脊柱の屈曲方向へ動くのでこれも抗重力の方向とは違います。

肩甲骨は胸郭（肋骨）に張り付いており、最大内転と最大外転の中間位で下制しているポジションを探しましょう。

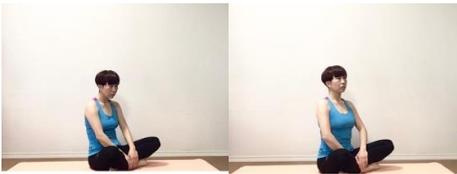
3 概要

- ・動きをセルフチェック
- ・分節的に動かすためのポイント

4 エクササイズ

軸の伸長

体を重力に抵抗して引き上げようとしたとき皆さんは何を感じますか。



首の可動性



⑦セルフチェック

- ・体を引き上げ口を閉じてうなずき、顎を首の付け根につける。屈曲。
(背中を丸めたり、口を開けたりしない事)
- ・体を引き上げ横に倒す。側屈
- ・体を引き上げ左右を見る。顔の中心を肩のラインまで動かす。回旋
(体が開かない事。左右の耳を平行に保つ)

⑧節 point

- ・正しい肩甲骨の位置（肩甲骨の内転と外転の中間位）での下制と軸の引き上げ
- ・後頭部の動き
- ・左右の耳を同じ高さで動かす

胸椎の可動性（回旋）



㊦ ルフチェック

・壁からこぶし2つ分離した場所に、背もたれのない椅子に座るか、膝を曲げて踵の上に座る。姿勢を真っ直ぐに脚を閉じる。

① 両手を肩鎖関節に置き、肘を広げる。肘が肩の高さで平行に。体を回旋させ肘を壁につける。

（肘だけ動かしたり、上体を後ろに傾けたりしない。膝を揃えたまま。）

② 胸椎を回旋させ反対の壁を指先でタッチ。指先は真っ直ぐ伸ばし肩の高さにつける。

（上体を傾けずに骨盤の上で回旋する。タッチをする位置が肩より高くない事。脚を揃えたまま。）

㊧ 節 point

・骨盤をしっかり立て軸を引き上げる。肩甲骨と連動して動かす

肩甲骨一侧の外転＋一侧の内転→胸椎の回旋

・呼吸をしながら胸郭の柔軟性と連動する

胸椎の可動性（屈曲）



㊦ ルフチェック

・ウォールロールダウン

（骨盤を安定させアーテキュレーションで壁から離れ、戻ることができるか）

㊧ 節 point

・軸を引き上げる

・両手を肩鎖関節にあて肘を張る。肘を前方に押し出し肩甲骨を外転、同時に肩鎖関節を後方に押す。それから屈曲する。 肩甲骨両側の外転→胸椎の屈曲

・呼吸を変化させて行う

1 吸いながらロールダウン吐きながらロールアップ

2 吐きながらロールダウン吸いながらロールアップ

胸椎の可動（伸展）



㊦セルフチェック

・腹臥位（うつ伏せ）になり胸骨の下にスモールボールを置く。スワンのエクササイズをした時にボールを前方に転がす。

㊧節 point

軸を引き上げ椅子に座るか、踵の上に坐骨を乗せて膝立ち。（骨盤が安定するなら立位でも）両手を後ろで組み肩甲骨を寄せる。そのまま腕を体から遠ざけ胸を張る。

→肩甲骨両側の内転+肩関節伸展

・両手でペットボトルくらい長さのものを（写真はヨガブロックを使用。肩幅が広い人や大胸筋が大きい人はもう少し長いもの）横にして両掌で挟む。脇をしめて肘を曲げ、肘を肩の高さに。腕のシェイプを保ちながらペットボトルを持ち上げる。その後肘を伸ばしペットボトルを上方に伸ばす。 →肩甲骨の外転+肩関節屈曲

胸椎の可動（側屈）



㊦セルフチェック

・壁から一足分離れたところに、踵の上に坐骨を乗せて膝立ち。壁から遠い腕を天井に伸ばし側屈、壁を指先でタッチ。腕を耳につけ、肘を伸ばした状態で行う。骨盤を安定させ股関節を同じ高さに保つ。膝をそろえたまま。

㊧節 point

- ・肩甲骨の上方回旋+下方回旋（肩甲上腕リズム）
- ・胸骨の動きをイメージする
- ・慣れたらさらに壁から離れてチャレンジ

肩の可動（肩内旋の可動）



㊦セルフチェック

・壁から一足分離開て立つ。背中側で手のひらを三角形にし、その手を①仙骨②腰に置いた状態で壁に寄りかかる。手のひらで壁を押しながら出来るだけ遠くに離す。手のひらが壁から離れないように。胸を張って軸を引き上げ前方を見続ける。骨盤を壁に戻す。

㊧節ポイント

・軸を引き上げて立ち、腕の付け根から内外旋→手の甲を腰に当て左右へスライド→反対側の腰にあて、上方へスライドし指先を肩甲骨に触れる。上体が丸まらない様に気を付ける。

股関節の可動（内外旋）



㊦セルフチェック

・背筋を伸ばして横座り。一方の足裏が反対の脚の膝内側につく。横座りから両膝立ち反対サイドに座る。股関節を下げ骨盤は正面を向く。

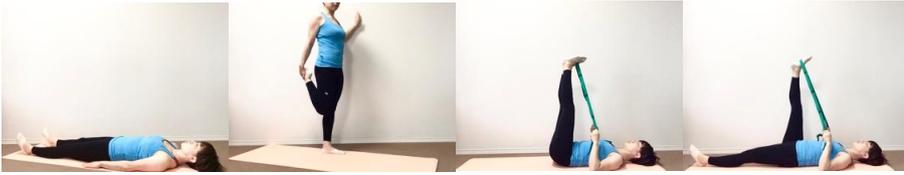
㊧節ポイント

・ベンド&ストレッチ

仰向けになり両膝を胸に曲げ、両腕を対側に伸ばす。スクープを深めて脊柱のレンジを出してセットアップ。

- 1：パラレル
- 2：外旋
- 3：内旋

股関節の可動（伸展）



㊦ ルフチェック

- ・仰臥位（仰向け）になり両膝を曲げ、腰幅に開く。肋骨の下部がマットについているか確認する。それから両膝を伸ばす。→肋骨の下部は付いていられるか、腰の反りが大きくなっていないか。
- ・立位で片手を壁やストレッチポールなどで支え、反対の手で一方の足首を持ち股関節を伸展。上半身より後方に伸ばせるか。

㊧ 節 point

- ・片足裏にストラップをかけ、天井に向かって伸ばし、反対の脚をその横に揃える。ストラップに掛けた脚をその場に保持しながら反対の脚を遠くに低く伸ばす。ヒップスクエアでストラップ側の脚を高く伸ばし続ける。

股関節の可動（伸展）



㊦ ルフチェック

- ・スイミングプレップの脚のみ行う。坐骨幅に脚を開き平行。骨盤を安定させ、下肢以外は動かさずに脚を上げる事が出来るか。脚が広がらずに出来るか。脊柱のニュートラルを維持する。

㊧ 節ポイント

- ・同じ事を行う。point は大臀筋ではなくハムストリングを主として股関節を伸展する。大臀筋を優位に使うと外旋、外転を伴うので脚を浮かせた時にどんどん足幅が広がる。スイミングプレップが上手く行えない時はハムストリングを使い、純粋な股関節の伸展を行なってみよう。

小さな動きでもお腹を引き上げ脊柱を長く保つ。

四つ這いでの四肢の動き



㊦セルフチェック

・肩の下に手、股関節の下に膝を置き足首は自然に伸ばす。体のボックスをキープさせ対角線上の手足を前後方向、さらには横に動かす。体を安定する事ができるか？

㊧節ポイント

・四つ這いで片脚ずつ後方へ浮かせて伸ばす。

脊柱をオポジションで長く保ち続け、頭部は脊柱の延長線上に。体幹を安定させコントロールする。肩甲骨から肋骨、肋骨から肩甲骨のクリティカルコネクションを使う。手のひらの体重は手首に落ち込みやすいが手のひら全体に体重をかけしっかりと床を押す。そうする事で前鋸筋を働かせ、肩甲骨が内転に落ち込むのを防ぐ（肋骨を肩甲骨に）。押し続けながら肩甲骨は肋骨に貼り付けるイメージ。体重を左右に移動しないよう気をつけ、脚は遠くに伸びる。

立位でのバランス



㊦セルフチェック

1：片脚バランス（目を開けて行う）

2：両足を平行坐骨幅でたち姿勢を引き上げたまま①左右②前後③前後左右に動く。

分節ポイント

・ピラティススタンスで立ち内腿をつける。踵と内腿を離さずに内側のアーチを引き上げながら爪先立ちになる。

→母趾球が床から離れない様にする。つま先はリラックスする。ボックスを保ちながら床と天井それぞれの方向へオポジションして行う。足のアーチを鍛えていくことでバランスも良くなり、フットセンターが取れるようになる。

連続した分節的動きとは

5 みなさんが考えるピラティスの最終目標って何ですか？