

The Cadillac

Peak Pilates Level IV Master Instructor

高田香代子 Kayoko Takada M.S.

1. コンセプト

個人のニーズとして行われるキャデラックのエクササイズの幅を広げる

◆パート1

リフォーマーやマットのエクササイズをキャデラック上で行う

◆パート2

立位エクササイズのバリエーションを広げる

◆パート3

フルキャデラックの高さを活用したエクササイズや、フルキャデラックのエクササイズ

2. パート1：リフォーマーやマットのエクササイズをキャデラック上で行う

■ メリット

- ・シェイプインスペースを用いることで、エクササイズの概要ではなく、使い方にフォーカス
- ・難易度が下げられることが多いので、エクササイズの導入に最適となる
- ・スプリング抵抗を加えることなどで、新たな気づきを与えられる

♣ロールバック・バー（表中 斜字で特徴、メリット、個人のニーズなどを記載）



- 【ハンドレッド：R】
- ・アイボルトは下段を推奨
 - ・**上背部のコネクションを強調できる**
 - ・**後ろからのスプリングに強さに耐えうる頸部筋力が必要**



- 【ツイスト・リーチ：R】
- ・**抵抗が加わることで、ツイストの意識を高められる**
 - ・**オポジションで遠方に伸びる感覚がサポートされる**



- 【サイド・シットアップ：R】
- ・アイボルトは下段を推奨
 - ・**サイド・シットアップで大切なポイントとなる伸ばすサイドを強調できる**



- 【ローリング・ライク・ア・ボール：M】
- ・**スプリングのサポートがあるので、骨盤からの開始が到達できる**
 - ・**必ず起き上がる！**

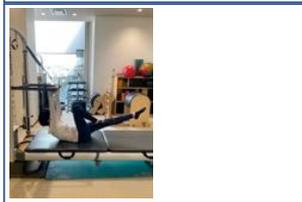
♣アーム・スプリング

| | |
|---|--|
|  | <p>【ショートボックス・ラウンド：R】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・骨盤から開始する屈曲ポジションが到達できる ・アームバリエーションを加えることができるため、様々な筋肉を鍛えることができる |
|  | <p>【ショートボックス・フラット：R】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・骨盤のニュートラル位置を保つことができる ・腹直筋をエキセントリックに使うことができる |
|  | <p>【シングル・レッグ・ストレッチ：M】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アイボルトは下段を推奨 ・脇のコネクションを強調できるため、腹筋強化に助けとなる |
|  | <p>【ダブル・レッグ・ストレッチ：M】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アイボルトは下段を推奨 ・脇のコネクションを強調できるため、腹筋強化に助けとなる |

♣レッグ・スプリング

| | |
|---|---|
|  | <p>【フットワーク・シリーズ：R】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アイボルトは体重が軽ければ（40kg台前半）下段を使用 ・左右均等に使う、内転筋を使うなどの強調 ・スプリング抵抗の強さと頸部筋力に注意が必要 |
|  | <p>【ハンドレッド：R, M】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脚の重さがサポートされる ・頭を持ち上げれば屈曲エクササイズとなる |
|  | <p>【ニー・ストレッチシリーズ：R】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・股関節屈曲エクササイズとして実施する |
|  | <p>【マジシャン・シリーズ：R】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アイボルトは上から用いる ・レッグ・スプリングの空中ヴァージョン ・背面、上背部のコネクションが必要 |

♣プッシュスルー・バー

| | |
|---|--|
| <p>【フットワーク・シリーズ：R】 下からのスプリング使用，仙骨をつけて膝を伸展する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・骨盤のニュートラルポジションが保ちやすい ・脚の筋力が鍛えられる | |
|  | <p>【ショートスパイン・マッサージ：R】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腿裏のコネクションが意識しやすい |
|  | <p>【ロング・ストレッチ：R】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・対象者は限定される ・パワーハウスが鍛えられる |
|  | <p>【シングル・レッグ・ストレッチ：M】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胸椎の屈強がサポートされる |
|  | <p>【キャット&カウ】 両膝を腰幅に開き，肩位置でプッシュスルー・バーを握り，股関節の位置を保ちキャット&カウを実施する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腿後面のコネクション/脊柱のアティキュレーション |

3. パート2：立位エクササイズの変種を広げる

- ・PPCマシンでのモディフィケーション
- ・キャデラックに向かう（ファイニング・イン）と背を向ける（フェイシング・アウト）

■フェイシング・イン

| | | |
|---|---|---|
| <p>アッパーアーム・コントロール</p> | <p>アーム・サークル</p> | <p>チェスト・エクспанション</p> |
| <p>肘の伸展/屈曲</p> | <p>肩の描円</p> | <p>肩の伸展/屈曲 首の回旋</p> |
|  |  |  |

■フェイスング・アウト

| | | | |
|---|---|--|---|
| ハグ・ア・ツリー | ツイスト | リバース・チェスト エクспанション | ランジ |
| 肩の水平内転/外転 | 脊柱の回旋 | 肩の伸展/屈曲 | 肘の伸展/屈曲 股関節の屈曲/伸展 |
|  |  |  |  |

■下からのスプリング

| | |
|--|--|
| バイセプス | アッパー・トラップ |
| 肘の伸展/屈曲 | 肩の水平外転/内転 |
|  |  |

■スノーエンジェル

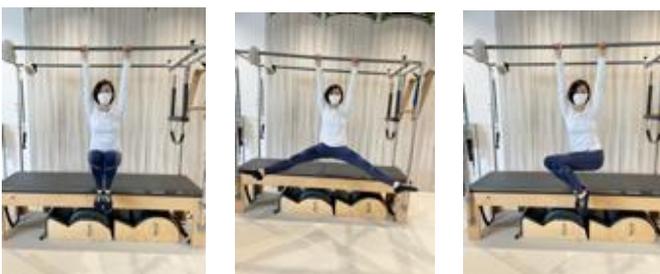
4. パート3:

フルキャデラックの高さを活用したエクササイズや、フルキャデラックのエクササイズ

■背筋/腹筋



■ハンギング/ニーレイズ, サークル, オブリーク, ビーツ



■スプレッド・イーグル（L3M1に追加された）**腰椎のストレッチ，胸を開く**

足指の付け根をパットを置いたポールにつけ，膝を曲げた状態にセットする．腰椎の屈曲からCカーブから始まり，脊柱の伸展を行い，戻る．



■プルアップオンザキャデラック（L2M1に追加された）**腕の強化，腰椎のストレッチ，胸を開く**

トラピーズはキャデラック端から両手を伸ばした位置に置く．端から肘を曲げた位置のポールを両手で握る．両脚を持ち上げトラピーズに入れて，骨盤の屈曲から伸展ポジションをとり，その後ニュートラルポジションで肘の屈曲/伸展を1回行い，元に戻る．



■ハーフ・ハング

ハンギングストラップは運動者の骨盤位置の上方に配置する．補助者の腿に運動者の足を乗せてサポートする．



■フル・ハング

■キャンドル