

“動きのシステム” を教えるヒント

— 代償はなぜ起こるのか？ —

Peak Pilates Master Instructor: 森畑 一美

Contents

1. ファンクショナルトレーニングの原則
2. 関節には役割がある
3. 「代償」はなぜ起こるのか？
4. スタビリティとモビリティのどちらに焦点を当てるか
5. 関節可動域の制限因子
6. ファンダメンタルズ + キーコンセプト + エクササイズ

[前半：レクチャーメイン。少し動きます。 後半：実技]

1. ファンクショナルトレーニングの5原則から

「a と b 」

大きな動きに適している関節を c 関節、

適していない関節を d 関節とすることができる

2. 関節には役割がある

分離の役割

※	※
頸椎	スタビリティ関節
手関節	モビリティ関節
肘関節	スタビリティ関節
肩関節（肩甲上腕関節）	モビリティ関節
肩甲胸郭関節（肩肋関節）	スタビリティ関節

胸椎	モビリティ関節
仙腸関節/腰椎	スタビリティ関節
股関節	モビリティ関節
膝関節	スタビリティ関節
足関節（足首）	モビリティ関節
足部	スタビリティ関節

“e ” 関節をキューにしよう！

5-part Formula
For Success
In the
Peak Pilates Manual

協同の意味

モビリティ関節には「動き」、スタビリティ関節には「安定」の機能をしっかり役割分担して分離させる必要がある。

3. 「代償動作」はなぜ起こるのか？

“ある動きが困難なとき、別の部位や筋肉で補う動作のこと”

ある動き、つまり、f 関節が動いていないので、g 関節が補うように動いてしまうことを「代償」と言える。

4. スタビリティ関節とモビリティ関節のどちらに焦点を当てるか

『h 』ファースト！！！！

Teaching methodology

スタビリティ関節を動かすキューイングは「曲げ、伸ばしの方向を」

動かないエクササイズはその関節の理想の角度と関節にスペースが出るようなキューを。

5. 関節可動域の制限因子

- ① 関節の構築学的因子（球、蝶番関節など、上記の表を検証すると役割が見えてくる）
- ② 主働筋の収縮力（ストレングス）
- ③ 拮抗筋の伸展性（ストレッチ）

【後半：実技】

6. ファンダメンタルズ＋ キーコンセプト＋ エクササイズ

初級者へパワーハウスの指導のヒント

（骨盤が動いているのか安定しているのか認知させる）

仙腸関節/腰椎	スタビリティ関節
股関節（膝を△ 股関節から○）	モビリティ関節

パワーハウスを使って！ではなく、何をどうやって運動するのかを伝えよう！

代表例 1 「ニーフォールド」

目的：脚が動いている間、骨盤と体幹を安定させる能力の向上。股関節と骨盤の分離の意識を作ります。

ヒント 1

クライアントの感覚が弱い（鈍感）。はっきり自覚できるポジションで。

骨盤前傾と後傾ポジションの両方でやってみる。

キュー：

後傾＝腰をマットに埋めたまま！ 前傾＝（手指を腰椎に）この長さを保ったまま

代償：膝の曲げ伸ばし。骨盤が動く

「ボックス」 左右の A S I S が同じ高さ。「スイミング」を検証しましょう！

代表例2「ニースプレッド」

目的：股関節外転・内転の動作をしながら、股関節の自由な感覚を作る手助けをすること。動作中の体幹部の安定。

Legs Move From the Front（脚は身体の前部から動く）

キュー：動きの最終可動域はあなたの腹（パワーハウスの強さ）に聞いて！

股関節を開いて、お腹の力で脚を戻す

上記ヒント1 やってみる/左右交互でチャレンジ

※一般的なファンクショナルトレーニングの本にはまず「シェル（クラム）エクササイズ」がある。 サイドラインポジションなので、ニースプレッドの方が認識しやすい

代表例3 「ヘッドノZZ/ネックカール」

ヘッドノZZ目的：頭部と頸椎を分離する意識を作る

ネックロール目的抜粋：頸部とパワーハウスの筋群の結びつきの意識を作る。肩甲骨の下角をマットに付けたまま（胸椎屈曲）、適切に頭部を持ち上げる方法を指導（頸椎安定）

頸椎	頭と首の境目長いまま/頭は背骨の延長線上に	スタビリティ関節
胸椎	胸（アバラ）を折り曲げて！	モビリティ関節

代償：頭部を床から持ち上げると、頭が前方に逸脱

タオル、マット、セラバンド、パワーサークルを使って、頭が背骨の延長にあることを促す

代表例4「リブケーJアーム」と「アームサークル」

目的：肩の複関節（肩甲上腕関節・肩甲胸郭関節・肩鎖関節）をどのように安定させるかの意識を向上させること。腕（肩甲上腕関節）を胸郭（肩甲胸郭関節）から独立させて動かす指導。

肩甲胸郭関節 肩甲骨がアバラのまわりを動く、スライドアップ&ダウン	スタビリティ関節 代償はウイング
肩甲上腕関節 肩幅広いまま腕を動かして。肩の根本から動いて	モビリティ関節

チェックポイント

肩甲上腕関節の動きに連動して、肩甲骨が肋骨上にとどまるように動きに合わせて活動しているか

動きのシステム：肩甲骨が下がって、鎖骨が回って上腕骨が動く

外内転は肩甲骨上腕リズム＝肩甲骨の上方回旋、下方回旋を伴う

代償：翼状肩甲骨（ウイング）＝ヒント！上腕骨外旋に。胸椎の伸展、肩甲骨の挙上

外内転：肩甲骨の動きが無い

推奨運動

肩甲胸郭関節を安定（スタビリティ）したまま、胸椎の回旋（モビリティ）

胸椎の動きに対して必要に応じて各筋肉が連動して働いているかを確認する

スタビリティに必要な筋の伸縮を促すことが目的

※ファンクショナルトレーニングの本に、いわゆる「スパイナルローテーション」が紹介されているが、以下のことを踏まえて実施しないと、効果が得られない。

またサイドラインポジションのため、先の説明と同様。

手順 1 仰向け膝立、両手頭の後ろに重ね、肘は床に付ける。天井を見る。

2 両脚を揃えたまま、脚、骨盤、胸椎の順番で左右に回旋

3 肩、頭部はセットアップした位置に保ち続ける。

代償：肘が床から離れる、頭の位置のズレ。センターラインが動く

キューイング

「肩甲骨の位置を保って」「センターラインで回して」

「肘が床に付いている範囲があなたの可動域です」「左右差を感じながら」

・大胸筋や上腕二頭筋、鎖骨に付着部のある筋肉の柔軟性で可動域が決まる

バリエーション

・回旋したポジションで、胸郭の横、後ろに向かって息を吸って、吐いてを繰り返し、呼吸筋の動きを出す、教える。

・代償：本来胸椎は後弯しているが、反ったように回旋していたら、回旋したポジションで、「背中を丸めて」

・床に置いている腕を天井へ、床へ、と動きを出す。

これらは、ブリージングエクササイズの準備

ハンドレット, Ab5、スパインストレッチ、ソー、マーメイド

グリッドフォームローラーのサイドローリング（森畑作）で胸郭の動きを促しても良い。

サイドキックインナーサイリフトを下腕は伸ばして、手の平上向き。

→次のマーメイドストレッチの準備。キャンキャンで、上体あげやすくなるのを促す。

つまり、ブリージングエクササイズとは、呼吸筋が十分使えるようにするのが目的なので、「吸って、吐いて」と言ったら、筋の伸縮と共に骨格が動いているのをチェックしないと意味が無い。

※各エクササイズができるようになる！のではなく、1セッション終わる時に、全身が仕上がるようにオーダーはできている。クライアントの成長レベルに合わせて提供。

推奨運動

背部筋と皮膚、特に胸椎エリアの伸長性（ストレッチ）

座位で長座（膝曲げ）つま先を掴む。

動作のポイント：頭をしっかりと下げる/膝を伸ばすことより、背部を後ろへ伸ばす

「感覚が無い、鈍感になっている部位を呼び起こすことが先決。神経—筋の促通」

ストレングスもストレッチもすぐに成長しない。

感じる事が第一段階。褒めてあげましょう！

時間の許す限り取り上げたいエクササイズ

股関節、足関節（モビリティ関節の機能チェック）、足部（土踏まずと足趾）

正座した時の、足部（スタビリティ関節）→ 動かないところは止められない

推奨運動（足関節の意識が弱い人へ）

正座のストレッチ（膝に注意）

足関節	足首を曲げて、伸ばして、	モビリティ関節
足部	土踏まずをあげたまま	スタビリティ関節

ロングストレッチ（レッグプルフロント）、エレファント、ウォールスライドスクワット

代償動作：意思の無い足趾の動き。土踏まずを潰す（内反、外反）

おまけ Pic：肩関節の水平屈曲に肩甲骨が肋骨の周りを滑走している。胸椎の回旋。

坐骨と踵のラインが同一線上。頭は背骨の延長線上に



Thanks