Style

ボディメイクメソッド

ピラティス×パーソナルトレーニング

BASIC コース

『re・Frame conditioning academy』参照
『PSGA』参照

姿勢評価

POINT

- **ニュートラルポジションを知り、姿勢の評価をできるように**

＜トーク例＞

姿勢の評価というのはとても重要で、どこがどう乱れているかというのを知るための指標になります。

まずは姿勢の評価をして、骨格が正しい配列になっているのは、どの状態かを知っていくところから、行っていきます。

ニュートラルポジションを知り、何がどうずれているかをみていくことで、必要なトレーニングを知ることができます。

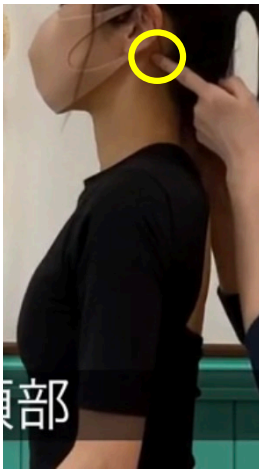
ニュートラルポジションの基準
〈 頭部・頸部 〉

POINT

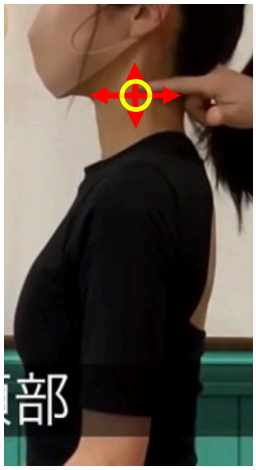
- **①耳の後ろ（耳からたどっていってくぼむ場所）**
- **②首の長さの中間点と、首の前後の長さを結ぶ点**
- **③ネックレスライン（肩から首に変わる部分）の中間点**

➡この３つの点が床と垂直になる部分が、首の正しいニュートラルポジション

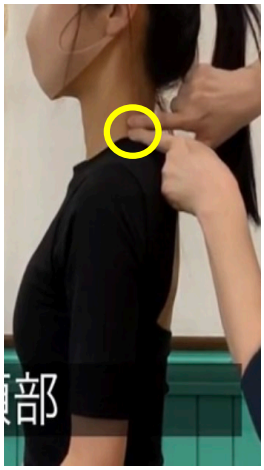
①



②



③



＜トーク例＞

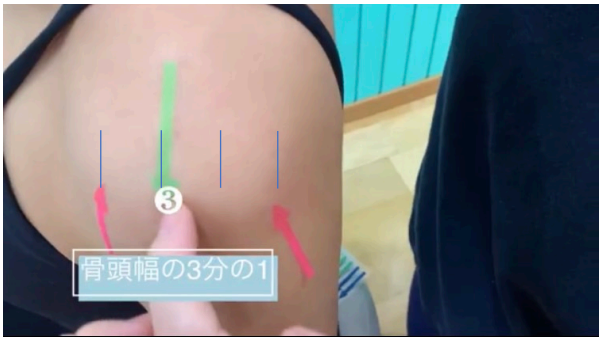
このラインが床と垂直よりも斜めに倒れてしまっているとニュートラルポジションではないです。ここから首を直そうと思ってあごを引いてる人が非常に多いです。

こうなると、あごの下にしわができたり、特に女性だと『たるみ』に繋がります。

あご下は、指１本分９０度。首耳の後ろのくぼみ、中間点、中点が一直線っていうところが頸椎。首のニュートラルポジションの目安になります。

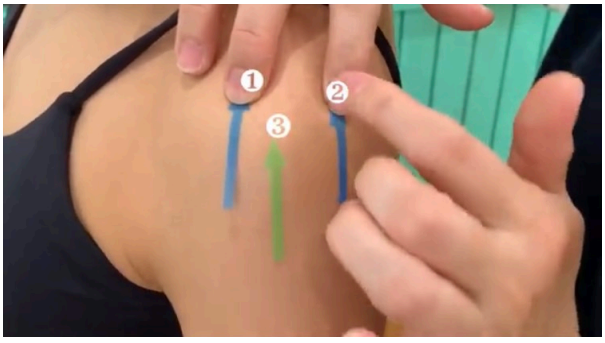
ニュートラルポジションの基準
〈 肩 〉

【肩２点の見つけ方】
①鎖骨をたどって一番端の部分
　➡前側の点
②鎖骨を持って肩から押し込んでいくと骨に当たる。
そこから少し押し込みながら骨の端まで。
　➡後ろ側の点



【上腕骨の骨頭の見つけ方】
①肩前側から鎖骨に沿ってたどるとボールに当たる部分
　➡骨頭の前側。
②肩の骨（でっぱり部分）から、斜め前にあるくぼみ
　➡骨頭の後側。

①と②の間
　➡骨頭幅。
③この幅を３等分にした前１／３

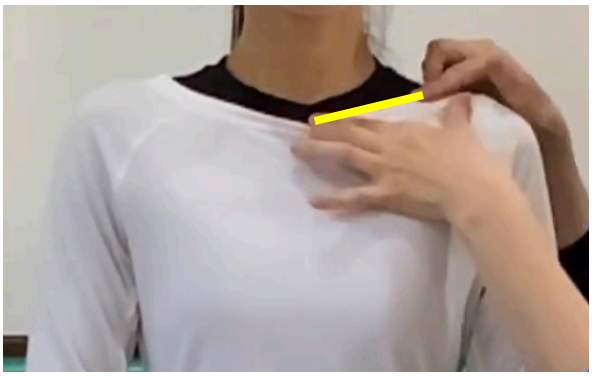


①と②の中心に③が入っているのが正しい状態。

腕の骨を外ねじり、手は自然に戻す。
①のボールのでっぱりが収まる。
➡正しく関節が肩にはいっている状態。

ニュートラルポジションの基準
〈　鎖骨・肋骨　〉

〈　鎖骨　〉



POINT
- 鎖骨が床から**０度～５度**の角度が正しい角度

〈　肋骨　〉

POINT
- ○は肋骨がぶつかる部分
- 左右の肋骨の開きが**８０度～９０度**が正しい角度

姿勢評価をする際の立ち方

POINT

- 足は骨盤幅（握りこぶし２つ分）かかとを離す。
- つま先は少し外をむく

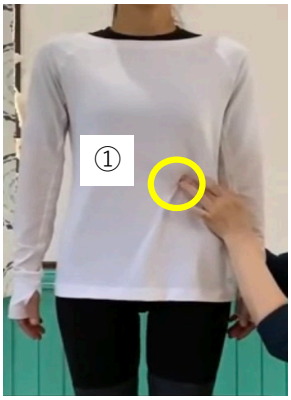
ニュートラルポジションの基準 〈 胸郭と骨盤 〉

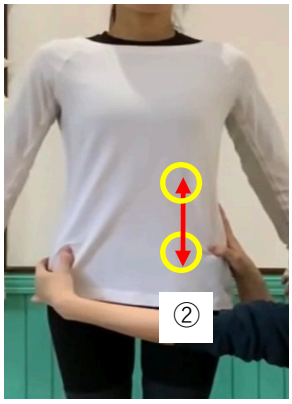
POINT

- 肋骨がぶつかるところからからたどり、角度が変わる部分

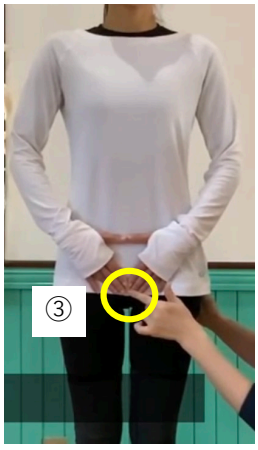
  ➡①第10肋骨弓

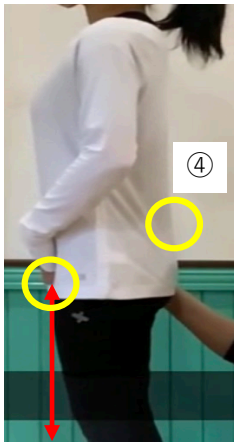
- **女性：②ＡＳＩＳの指一本分内側**と**①第10肋骨弓**を結んだラインが**床と垂直（横向き）**
- **男性：②ＡＳＩＳ**と**①第10肋骨弓**を結んだラインが**床と垂直**





骨盤の正しい角度





POINT

- 親指と人差し指で三角形を作り、恥骨の上に人差し指がくる位置

  ➡③恥骨結合

- 人差し指と親指でできた三角形が**床と垂直（横アングル）**

  ※女性に関しては５度前傾までOK

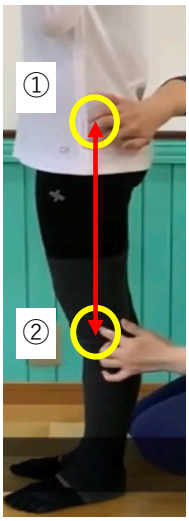
- 三角形が床と垂直を保ったまま、**④仙骨が前傾３０度**

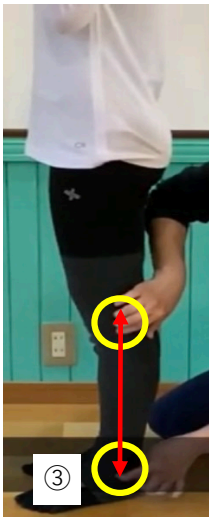
  ➡骨盤の正しい前傾位

膝（脚）の正しいアライメント

POINT

- **①大転子と②膝の関節の幅の中点が床と垂直**
- **②と③外くるぶしの少し内側のラインが床と垂直**

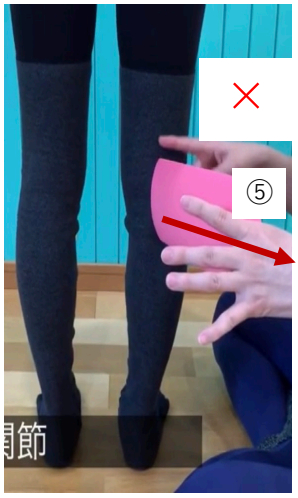




股関節

④膝を曲げた状態でできる線（膝窩線）の中点

例）⑤床面と垂直に当てた場合、延長線上が放射線状に外に開いていく場合は、膝後ろが外を向いてしまっている



POINT

- かかとが動かないように大腿骨を外（内）にねじることで、膝裏の中点延長線上が真後ろに伸びていく

➡⑥股関節が正しくはまって膝が正しい位置にある状態

トレーニング

胸椎エクササイズ

屈曲&伸展：５～10回　→　回旋：左右2回　※３箇所実施

動きとサポート

POINT

- あごをひかないようにみぞおちをゆっくりと押し込む
- 縮んだ筋肉をゆっくり伸ばすように戻す
- 肋骨を少しお辞儀させるように誘導する
- 腰がそらないようにお腹の力を抜かない支持をする
- 呼吸は止まらないように１つの呼吸で１つの動作を
- あご首で動いてしまう方多いので、あご下９０度キープ
- 腰がそらないようにお腹の強さをキープ

＜トーク例＞

一番エラーが起こってきやすい、猫背の改善と骨盤周りの改善のエクササイズを行っていきましょう。まず、猫背改善です。
ハーフポールを使っていきます。大体女性でしたら下着のホックあたりにポールが当たるように寝ます。頭を支えて足は立膝、骨盤は少し後傾、しっぽの骨を少しつけるようにしてお腹に力をいれてもらう。腰部を潰しにいくような感じ。
ゆっくりと後ろに倒れて起き上がってください。
終わったら回旋動作をします。起き上がった状態から肋骨胸椎を回旋していきましょう。左右２回ずつ。

胸椎エクササイズ

カウ　回数：5回

スライド　回数：5回

動きとサポート

POINT

- 骨盤はしっかりと床と並行に
- 腕と腕の間に胸を押し込むように
- あごが上がりすぎないように首の後ろが痛くないか確認をとる
- 胸を前側に押し込む
- 肩甲骨の間を締めることを意識してもらう
- 腰が折れてしまわないように
- 腰が痛い方は、腰で沿ってるので×
  ➡胸椎伸展を出せれるように練習

＜トーク例＞

少しポールを引き寄せるような感じで、胸を腕の中に入れて胸をそらせます。
そこからお尻を少し引いて肩甲骨の間に力がはいってきて、ぎゅっとしまってくるのを感じましょう。そして元の位置に戻します。もっとお尻を落としていける方は、落として大丈夫です。
目線は首が痛くない程度に、上げた状態をキープしましょう
肩甲骨と肩甲骨の間がぎゅーっとしまって使われているのを感じてもらいます。
これが感じにくい方は、胸をそらせて肩甲骨を寄せる動きをしてもらっても構いません。

肩・肩甲骨エクササイズ
〈　猫背改善　〉

動きとサポート　肩の外旋

回数：10〜30回

POINT
・腕の骨を付け根から
　回すように

POINT
・首の後ろを詰めない
・お腹を絞めて、おへそで
　バランスをとらないように

動きとサポート　肩甲骨内転

回数：10〜30回

POINT
・肩甲骨を初動に、
　肩甲骨をしっかり絞める

＜トーク例＞
骨頭が前に外れていた方は、ニュートラルに戻すために、腕を外に捻るエクササイズをしましょう！
腹ばいでセットしましょう。両手を前に伸ばし、お腹を引き締める。足は骨盤の幅くらいで床へついてもらう。お尻のほうへ手を引いて、肩関節を捻る動作をしていきましょう。肩の付け根から腕の骨を捻るイメージで動かしましょう。さらに頑張れる方は、お腹に力をいれて少し胸をそらした状態で繰り返します。骨を回す。外旋にはいったらそこから手を広げて寄せる。肩甲骨も動員していくとさらに効果的です！！

股関節エクササイズ
〈 ワイドスクワット 〉

回数：10〜30回

動きとサポート

POINT

- 床と腿が床と平行になるようにし、自分の手で膝を外に広げる
- 足指が浮かないように
- 最後までお尻を真ん中に絞め込んで、横隔膜を引き上げる

POINT

- 膝関節と股関節が同時屈曲を起こすため、
- 股関節がしっかり外旋していることを意識
- 仙骨の30度前傾をキープ
- 親指に力をいれることを意識

＜トーク例＞

膝の後ろが外を向いていて、股関節が内旋し抜けている方は股関節をはめるエクササイズを行いましょう。

まず、ワイドスクワット。足の幅は肩幅の倍広く取りましょう。つま先は斜め４５度外を向ける。そこから足の内側（母指球）をしっかりふみ、床と腿の骨が平行になるようにお尻を落としたら、自分の腕で膝を外に開いてください。これかなり重要です。

このとき、足指が浮いてしまったり、かかとを押し込むエラーが起こらないように注意します。

しっかりと開いた軌道をキープしたまま、お尻を持ち上げてきます。膝を伸ばす際に股関節内旋に戻りやすいので、膝は少し外、お尻にぎゅっと力を入れたまま膝を伸ばします。そのまま外にねじる力を入れて膝を曲げます。膝を開いて、余裕があればすこし左右にお尻を揺らしてもらいましょう。（1回目だけ）真ん中で止まり、外の軌道を保ったまま押し上げていきましょう。最後までお尻を真ん中に占めこんで、横隔膜をひきあげていきます。スクワットを股関節外旋位で行うことができれば腿前は太くならず、内転筋と腿の後ろを引き締めることができ、逆に腿が細くなります。

股関節エクササイズ
〈　シングルスクワット　〉

膝の曲げ伸ばし　回数：10～30回

腕まわし　回数：10～30回

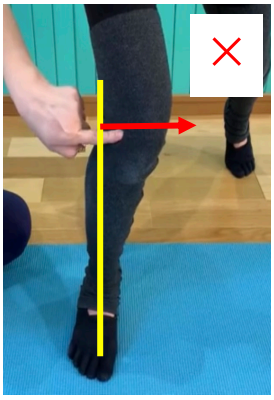
動きとサポート

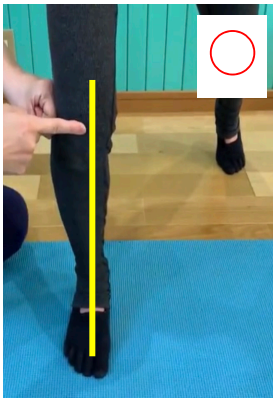
POINT

- 肩幅、足の内側ラインがまっすぐ平行にセット

POINT

・足を上げたとき、お尻に疲れがきているのを確認してもらう





POINT

- 足の人差し指の延長線上に膝が向く
- 膝が内側に入らないように
- げんこつを押し返してもらうように力を外側へ

＜トーク例＞

片足で股関節をしっかりとはめ込んでいくエクササイズを行っていきましょう。足は肩幅に広げます。足の内側ラインがまっすぐ平行にします（ガニ股にならない）。膝を軽く緩めます。ひざを緩めたまま、お尻を少し後ろへ引くようにお辞儀します。ここから左足を後ろへひきましょう。そのまま右足がガニ股にならないように、右足のお尻を横にスライドします。

左手を斜め前、体をすこし右側へ回旋します。このとき、お尻が左へ戻ってしまうので右スライドをキープします。そのまま右足に体重を乗せます。

左足を持ち上げて降ろす、持ち上げて降ろすを繰り返しましょう。慣れてきたら両手を伸ばして足を上げた状態から手を少し回したり、いろんな動きをしてあげるとグッド。お尻にしっかり聞いているのを確認してあげてください。