Style　パーソナルトレーニングマニュアル（ピラティス）

部位	骨格エラー	種目	目安回数	動き	ターゲット	効果	ポイント	サポート
ベーシックエクササイズ								
コアトレ		シングルレッグストレッチ	10回	左右交互に脚を入れ替える	・腹直筋 ・前鋸筋 ・内外腹斜筋 ・腸腰筋	・パワーハウスの強化 (腹横筋/多裂筋/内外腹斜筋/横隔膜) ・胴体の安定 ・腰部のストレッチ ・股関節の柔軟性向上	・鳩尾から肋骨をお辞儀するようにヘッドアップ ・膝を胸に寄せる ・蹴る脚は鳩尾から長く蹴る ・腰を床に安定させる	・顎を引きすぎない ・お腹(特に下腹部）がぽっこりしない ・首がきつい場合はヘッドダウン ・お腹を使い続ける ・呼吸を止めない ・枕を入れても良い
骨盤 腰椎	胸郭・骨盤	多裂筋トレーニング	30回		・腰部多裂筋	・骨盤の正しい前傾(理想：前傾30度) ・腰痛改善	・肩の真下に肘をセット→更に手のひら1枚分前にスライド ・胸椎を伸展して,腹に力を入れる ・仙骨を前傾するように両脚UP	・肩が前にスライドしないように頭は斜め上の軌道に伸ばしていく ・膝を曲げない ・腿の力で脚を上げない
股関節 骨盤	骨盤 股関節 膝	クラム　90°	30回		・小臀筋（メイン） ・深層外旋六筋 ・恥骨筋 ・腰部多裂筋	・股関節がはめ込まれた状態をキープする ・桃尻(ヒップアップ) ・太ももスッキリ(美脚)	・股関節、膝関節は共に90° ・骨盤は床と垂直 ・肋骨と骨盤の距離を近付ける ・仙骨を前傾して腰部多裂筋を活性させる ・股関節外旋によって膝を45°開く (左右のかかとは優しく合わせる)	・上の骨盤が背中側に倒れてこないように ・仙骨の前傾を促す ・骨盤が肋骨から離れない(かかとの方へ落ちてくる) ・骨盤の動きを止める ・膝を開く動きではなく、股関節の外旋
股関節 骨盤	骨盤 股関節 膝	クラム　120°	30回		・梨状筋（メイン） ・深層外旋六筋 ・恥骨筋 ・小臀筋 ・腰部多裂筋"	・股関節がはめ込まれた状態をキープする ・桃尻(ヒップアップ) ・太ももスッキリ(美脚)	・股関節120°、膝関節90°にセット 上と同じ	・上の骨盤が背中側に倒れてこないように ・仙骨の前傾を促す ・骨盤が肋骨から離れない(かかとの方へ落ちてくる) ・骨盤の動きを止める ・膝を開く動きではなく、股関節の外旋
背骨	2種目セット 頭部・頸部 鎖骨・肋骨	胸椎　伸展・屈曲・回旋 （ハーフポール） ※３箇所実施	伸展屈曲 5〜10回 ↓ 回旋 左右2回		・脊柱起立筋（ストレッチ） ・多裂筋（ストレッチ） ・腹筋群（ストレッチ）	・胸椎の可動域が広がる ・猫背改善	・あごを引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 ・腰がそらないようにお腹の力を抜かない ・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	・骨盤が前傾しないように骨盤をおさえる ・肋骨をおさえ、少しお辞儀させるように誘導する
		バンザイ→コブラ （胸椎エクササイズ）	5回		・脊柱起立筋 ・大臀筋 ・ハムストリング	・肩こり改善 ・腰痛改善 ・綺麗なデコルテ	・バンザイ腹ばい姿勢 ・恥骨で床を押す ・肘を肩の下辺りに引き寄せると同時に胸椎の伸展	・手で床を押す力を借りて、胸を反らせる ・腰反り注意 ・腰ではなく、背中の上部に意識を向ける ・顎下90°をキープ
胸椎	肩	スレッド　ザ　ニードル	5回		・僧帽筋 ・菱形筋 ・脊柱起立筋	・脊柱,胸部柔軟性の向上 ・上半身全体の可動域拡大 ・肩こり、腰痛改善 ・猫背改善	・お尻が横にスライドしない ・腰を回さないように注意する ・手のひらで床を押す	・腰が回らないように骨盤を床と平行に保つ ・開くとき腕で引かない(肋骨を回す)
胸椎	鎖骨・肋骨 股関節	CAT&COW	10回		・脊柱起立筋 ・腹直筋 ・内外腹斜筋	・自律神経を整える ・背中のこわばり改善 ・肩こり、腰痛改善	CAT：背骨全体がなだらかなカーブを作る 床を強く押し心臓を肩甲骨の間へ押し込む COW：骨盤は床と平行 胸椎の伸展を促す	CAT:顎を行き過ぎない COW：腰反り注意 ・肩が前へ移動しない