

市民公開講座 身体ストレッチ (2021年7月)

おうちでピラティス
(座位と立位)
図解とQRコード

運動プログラム作成 中尾 由美

(保健師・健康運動指導士・ピラティスインストラクター)

中尾労働衛生コンサルタント事務所ワーク&ヘルス

ピラティス準備の動き

おなかを膨らませる腹式呼吸はちょっと忘れて、この呼吸に集中しましょう。

1. 呼吸は横隔膜を使った呼吸

胸郭下部を広げる呼吸（アンダーバストを抵抗する）
呼吸の時、座骨・骨盤の真上に頭があります。

<肺のイメージ>

吸って

はいて



A: タオルを使って練習



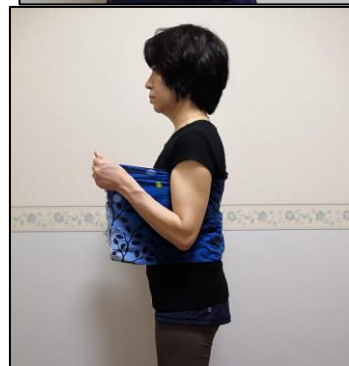
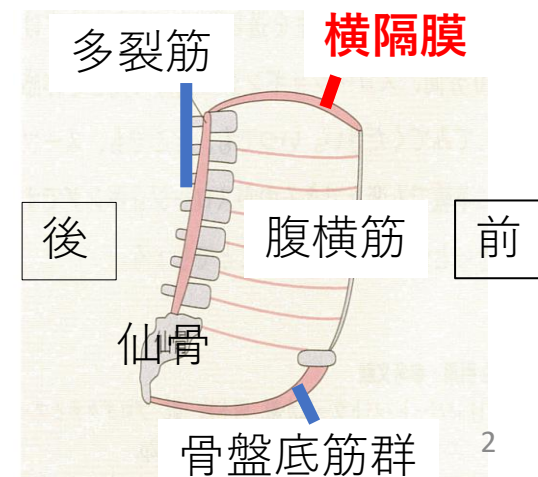
吸って
タオルに抵抗
立体的に広がる

B: ウエストに手の甲を当て、
肋骨の下に触れるようにする。



この場合、手の甲に
呼吸の抵抗が来ます。

<体幹の主な深い筋肉グループ>



はいて
タオルが緩む

吸うの割合1とした時、
はくを2とする。
はききったら、
腹部の表面が固くなる。

呼吸のタイミングは
吸って 準備
はいて 動く
が多いです。

- 2. 鎖骨はやや水平、（笑っている様）
- 3. 肩の位置 耳と肩のスペースを作ります

動きはイメージで表現することが多いです。
なりきりましょう。



スペースを作る。
長いイヤリングが肩につかないように

耳と肩のスペースを作る



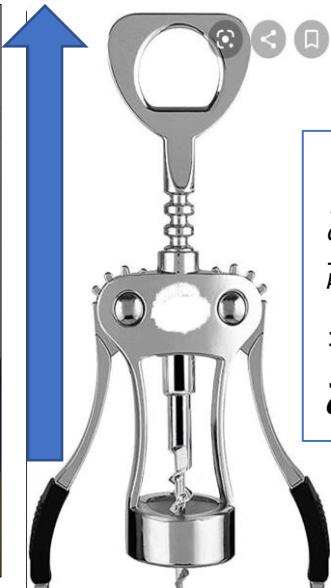
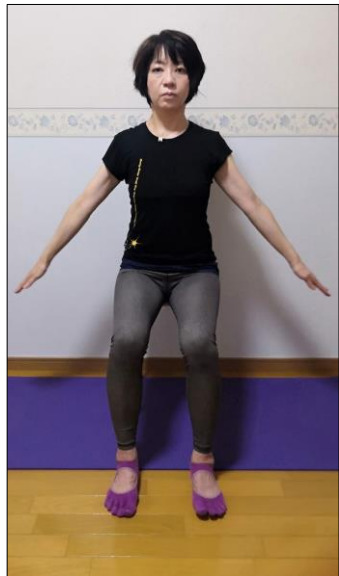
4. 背骨の軸の伸張（真上に伸びる）をイメージする

ワインオープナー、頭から噴水が湧き出るようなイメージ

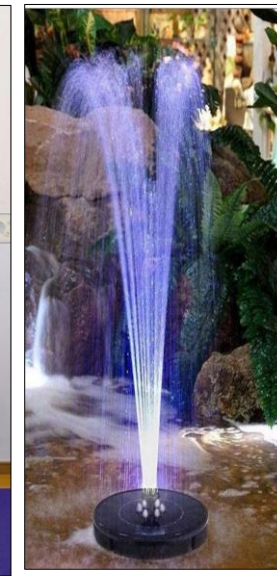
5. 背骨1つ1つを分節して動くイメージ

意識（イメージ）で背骨の椎骨1つ1つにすきま（スペース）を作る。

背骨を均等に分節的に使うイメージ



この時、
あごの位置は
引いたまま、
キープする。
あごは上に上げない。



ワインオープナーの動き

噴水のエネルギー
@ワーク&ヘルス中尾

動画 YouTube <https://youtu.be/YvQmYqVaTVk>

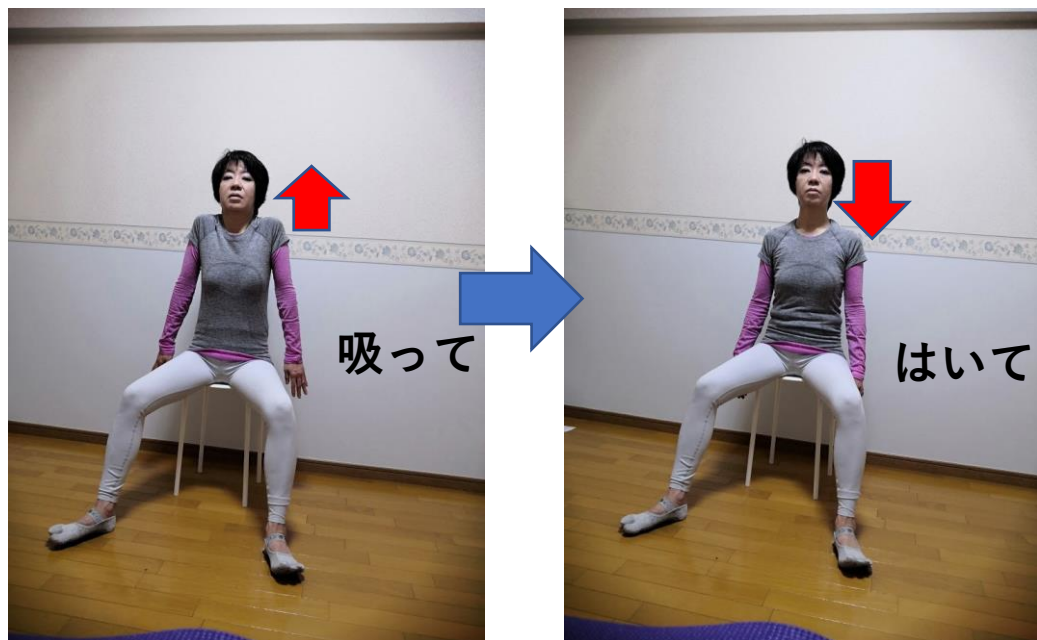


エクササイズ → 動画はここからです

1. 肩周辺の動き (1)

肩のアップ&ダウン

1つの動きは5~6回ぐらいを繰り返します



手のひら外側と内側に
キラキラ星様に、
ドアのぶを回す様に
動かす



2. 肩周辺の動き (2)

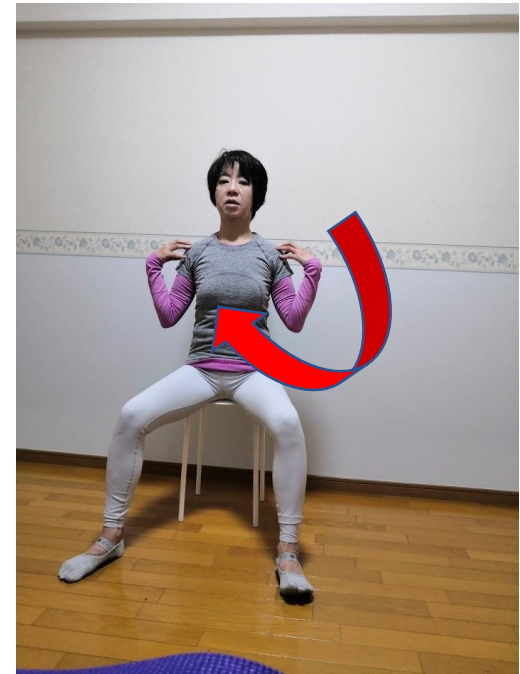
背骨のイメージ (ワインオープナーか噴水)



5~6回ぐらいを繰り返します

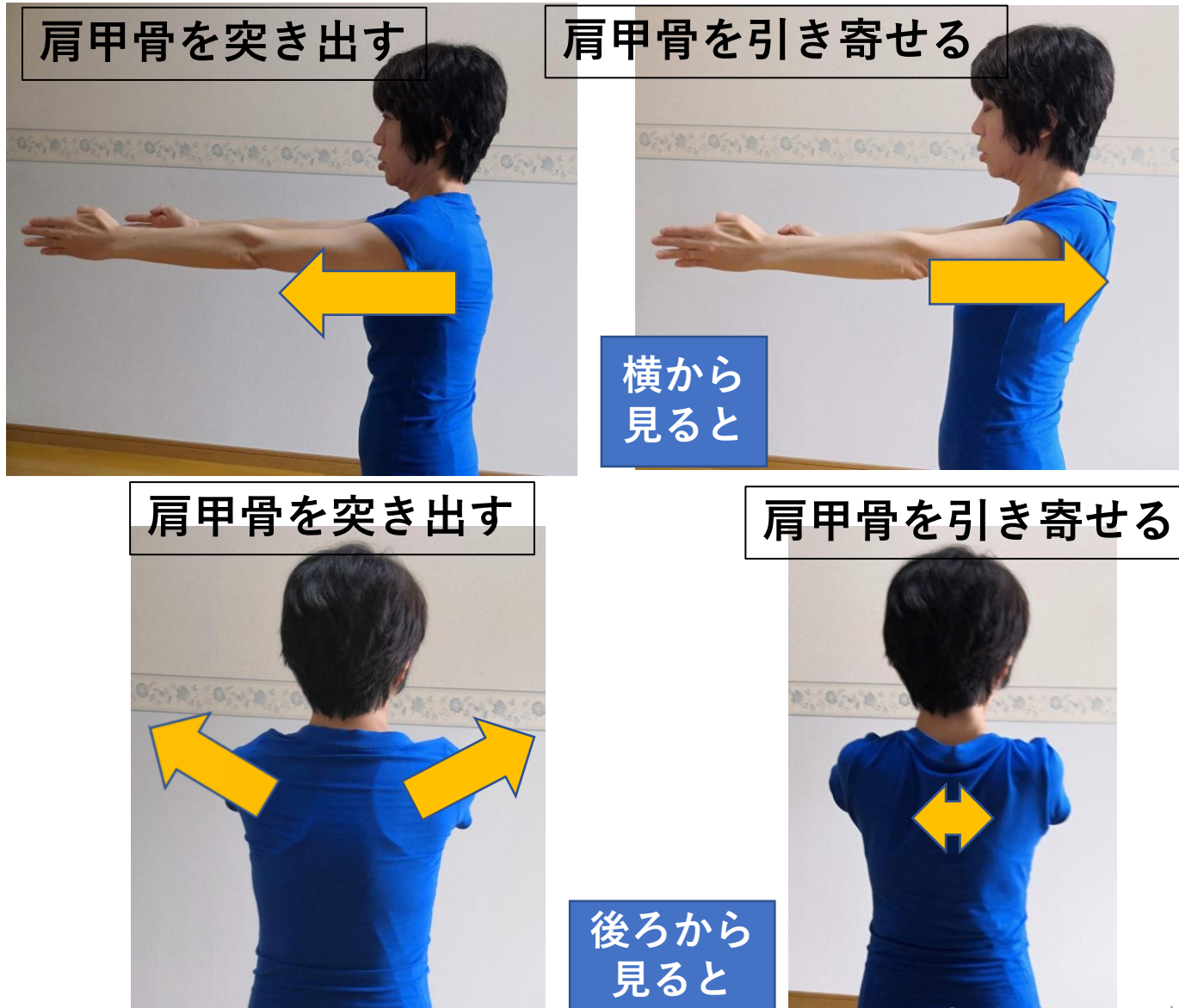
3. 肩周辺の動き (3)

肩甲骨と腕を動かします。
背骨は噴水を意識して、体幹がぶれないように保持してください。



5~6回ぐらいを繰り返します

4. 肩周辺の動き (4)

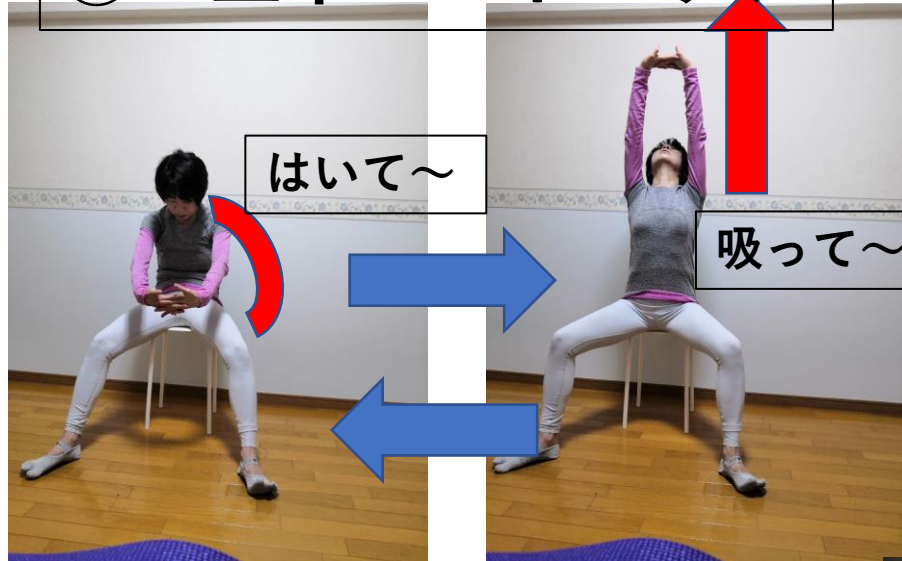


- 腕を前にならえにしたまま、肩甲骨を動かします。
- 体幹がぶれないように保持し、肩甲骨を動かします。

5~6回ぐらいを繰り返します

5. 呼吸をしながら、心地よいところで伸ばしましょう

① 上下のストレッチ



はいて～

吸って～

からの

側屈の時、のりこえて（イメージ）側屈してみましよう。

② 体側のストレッチ

吸って～

はいて～

吸って～

はいて～

丸くなる
リラックス

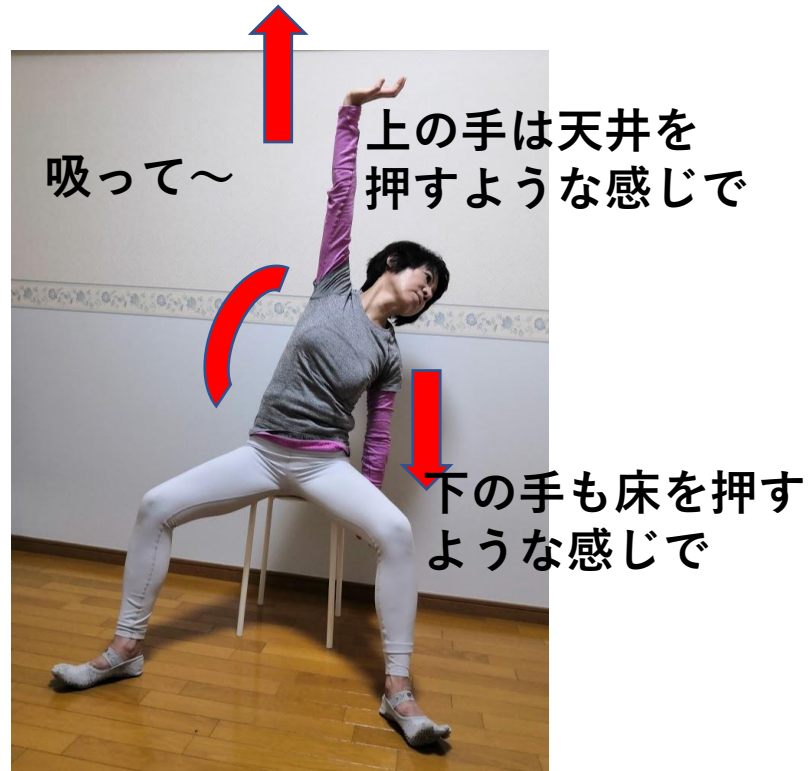
上に伸びる

5～6回ぐらいを繰り返します



6. 体側のストレッチ Ver.2

手は上に下に押す感じで動かす



肋骨を天井の方向を意識して、
肋骨間を扇子が開く様な
イメージで動きましょう。

5～6回ぐらいを繰り返します

呼吸は反対側に移動する途中、
はきます。

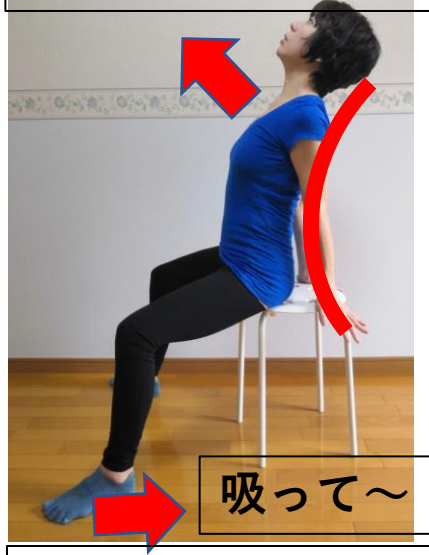
7. 背骨やわらかく均等に使う バランスカールとアーチ

① 手と足を押してカールをする方法

足の付け根を見る



鎖骨は斜め上天井



背骨バランスCカーブを作ります。
目線は足の付け根を見る。

手は太もも、足は床を押し、背中を丸くします

踵は動かないが力の方向は自分に引き寄せます。

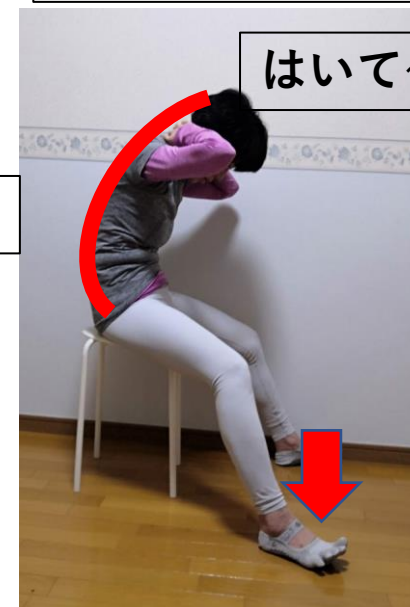
鎖骨を斜め上天井に向かって
バランスアーチを作ります。

② 手を組んで首をサポートする方法

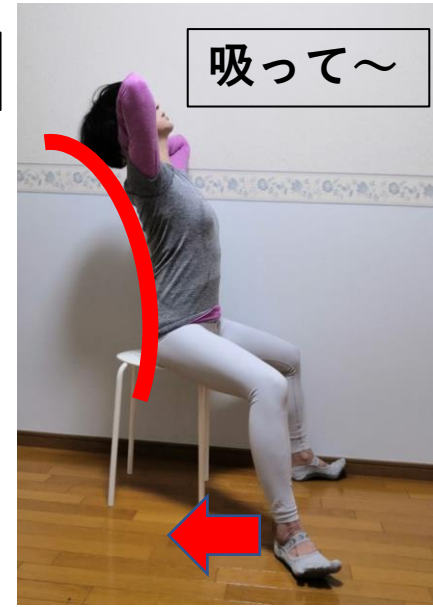
背骨は噴水をイメージ



バランスカール



バランスアーチ



8. スクワット ～足の付け根から動かす～

背骨噴水

②手は足の付け根に置く

③手を目安に折り曲げる

ポイント

④お尻浮かせて立ちましょう

⑤噴水のイメージで立つ

⑥同じ動きで座ります

①かかと椅子に近いところに置く

お尻浮かせる

足の付け根から動かす

同じ動きで座ります

前にならえVer.

9. 片足でバランス立ちのまま反対の足を動かす



骨盤は床と並行。
腰に手をあてて目安に
足の付け根から動かします。
膝は90度ぐらいにする。

つま先立ち 足首を動かす

片足を交互にアップダウン

両足アップダウン



背骨は噴水のイメージ

吸った時
アップ

はいた時
ダウン



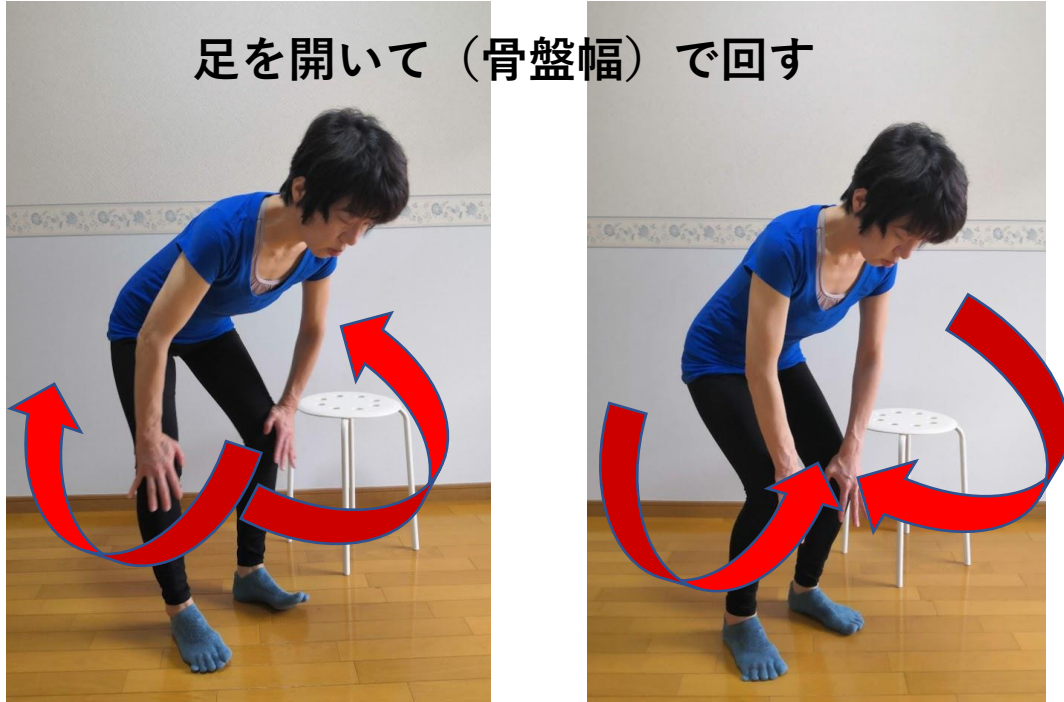
10. 膝回しと足首回し

ポイント

自然な感じで足の裏が離れたり、重心が移動します。
足全体の繋がりを（連動性）を感じましょう。

両膝をそろえて同じ方向に回します。
反対方向も行います。5～6回セット動きます。

足を開いて（骨盤幅）で回す



足は骨盤幅か こぶしグー1個分のスペースで立ちます。
軽く膝を曲げて、手は膝にあてて、内側から外側まわし
その反対まわし 5～6セット動きます。

足を揃えて回す

