

ピラティス（動きの学習）⑤ スイミング

パワーハウス安定 背筋群強化に有効

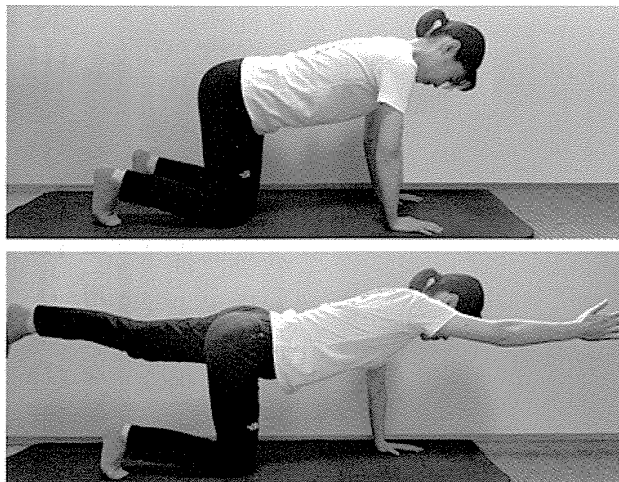
動きが安定しているというのは、動きの中で正しい姿勢を保つことができている状態です。ピラティスでは、肩甲帯から骨盤帯を含む体幹部を「パワーハウス」と呼びます。このパワーハウスが安定していて初めて四肢の動きが活きてきます。繰り返し体幹・四肢の正しい使い方を練習し、意識してもできなかった身体の使い方を、意識しなくてもできるようにしていきます。今回は、四肢の動作中のパワーハウスの安定と、背筋群の強化に有効なエクササイズ「スイミング」を紹介します。

【エクササイズ手順】

- ① 四つ這いになる（写真①上）。肩の真下に手、股関節の真下に膝をつく。頭や肋骨が落ちないようにし、頭頂から背骨は前後に長く伸びるイメージ。
- ② 右腕と左脚を持ち上げる（写真①下）。腕と脚はそれぞれ付け根から動かし手足をより遠くへ伸ばすように。四つ這いに戻る。
- ③ 左腕と右脚も同様に。交互に繰り返す。

※ひと言 体幹がグラついてしまう方は、四つ這い（写真①上）のまま呼吸を繰り返す練習を、慣れてきたら片腕または片脚にもを持ち上げて戻す動きを練習しましょう。

写真①（エクササイズ）



【チャレンジ】

- ① 腹臥位になり頭上に両腕を伸ばす（写真②上）。恥骨をマットに押し付けるようにし、お腹や高等部は引き上げておく。両腕を真っすぐ伸ばし、膝蓋骨は真下に向ける。
- ② 右腕と左脚を上方へ伸ばす（写真②下）。左腕と右脚も同様に行う。

写真②（チャレンジ）



(総合南東北病院リハビリテーション科 理学療法士 武田彩)

[南東北グループ広報誌「南東北第 341 号」より転載](#)