

ピラティス（動きの学習）⑥

ウォーミングアップにお勧め

今回は、ウォーミングアップやコンディショニングにお勧めのエクササイズを紹介します。脊柱・股関節の柔軟性やコントロール力の向上、筋力の強化にも効果的です。

【スタートポジション】

膝を立てて仰向けに寝る。左右の足幅は坐骨の幅に合わせる。骨盤は床に対して平行にセットする。腰と床の間には手の平一枚分くらいの隙間ができ、背中側では下位の肋骨が床についている状態。左右の肩甲骨全体を床につけて胸を広げる。顎は軽く引いて首の後ろを長く伸ばす。（写真 a）

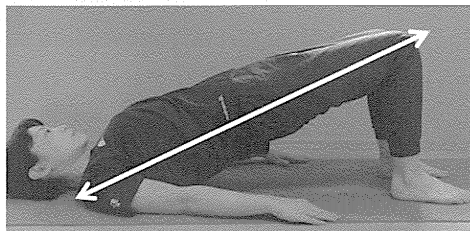
写真 a
（スタートポジション）



【エクササイズの手順】

①息を吸って、吐く息で骨盤を後傾しながら腰を床に押しつけていく。②尾骨・下位の背骨が1つずつ床から離れるようにして身体を持ち上げていく。③身体を肩甲骨の部分で支え、肩から膝までは斜め一直線になったら静止（写真 b）。④もう一度息を吸って、吐く息で上位の背骨から1つずつ床につくように身体を下ろし、元の位置に戻る。①～④を数回繰り返す。

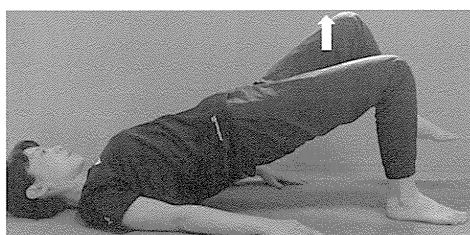
写真 b
（エクササイズ）



【チャレンジ】

③のポジション（写真 b）を保ち、片脚を床から少し持ち上げて（写真 c）、元に戻る。反対の脚も同じように行う。

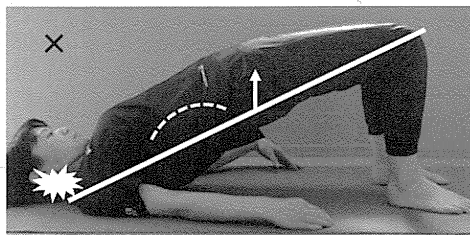
写真 c
（チャレンジ）



【注意したいエラー】

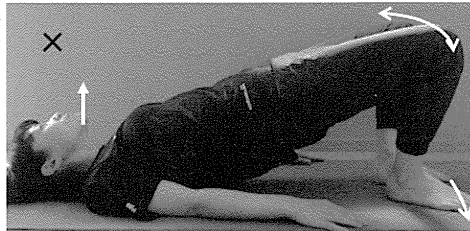
1（写真 d）✖肩が浮いて首にスタンがかかっている。✖背中が反り返っている。✖方と膝を結ぶ直線を超えて股関節が高く上がっている。

写真 d
（注意したいエラー1）



2（写真 e）✖膝やつま先が外に開いている。✖顎が上がっている。

写真 e
（注意したいエラー2）



ここに挙げたエラーを含め、様々な動きの癖が出やすいエクササイズです。日々のコンディションを感じ取りながら丁寧にエクササイズを行うことで、身体のバランスが整ってくるのを実感できると思います。

（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）

※ピラティス（動きの学習）は今回で終了致します。