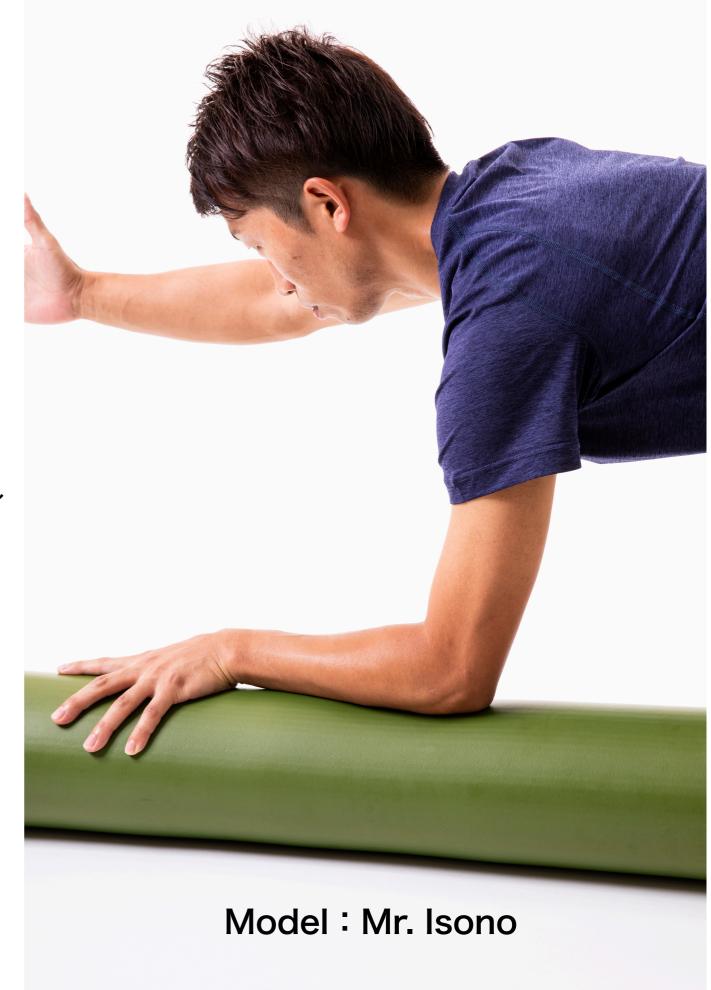
スタジオサンスカーラ主催

重力に抗するとは

~FRピラティスの解剖学@千葉~

Naoto Nakamura





重力に逆らって立つ

- 直立したヒトは重力に勝つために体を反って来た。
 - →伸展筋が抗重力の基本。



抗重力伸展活動



腹筋と背筋

peak torque EXT/FLEX;

男1.6(30deg/sec)~1.3(150deg/sec)

女1.3(30deg/sec)~0.9(150deg/sec) 斎藤昭義他 1991

男1.3(30deg/sec)~1.2(120deg/sec)

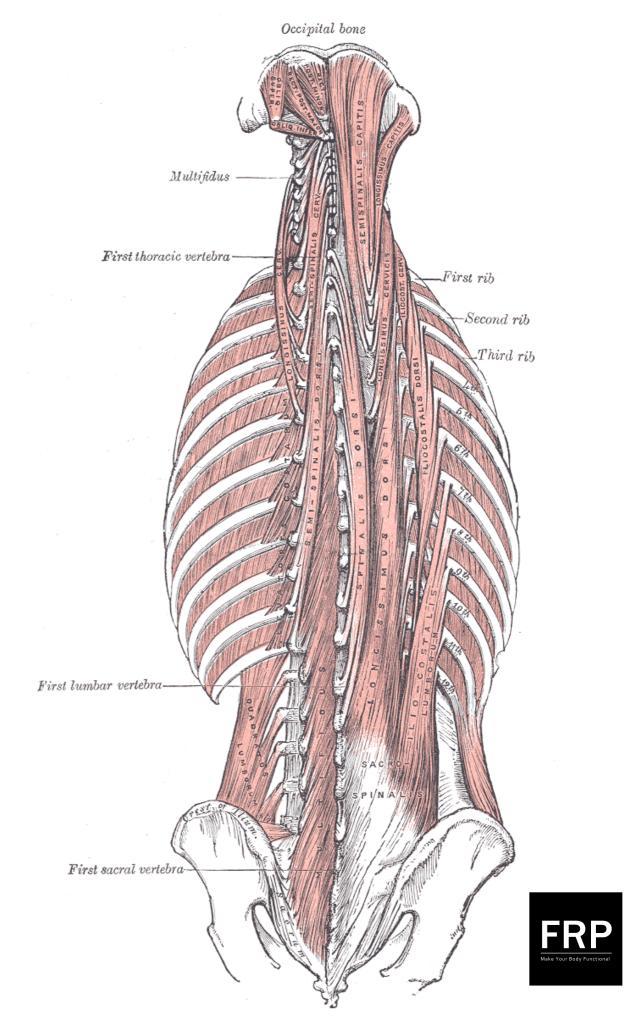
女1.4(30deg/sec)~1.3(120deg/sec) Smith他 1985

背筋は腹筋の概ね1.3倍の筋力



背筋

- 脊柱起立筋:
 - →より**動き**(伸展、側屈、回旋)に関与
- 多裂筋:
 - →より姿勢に関与



FRP ex.

• 脊柱起立筋:スワン、ブリッジング

• 多裂筋:マルチフィダス、ディボート





背筋以外の抗重力筋

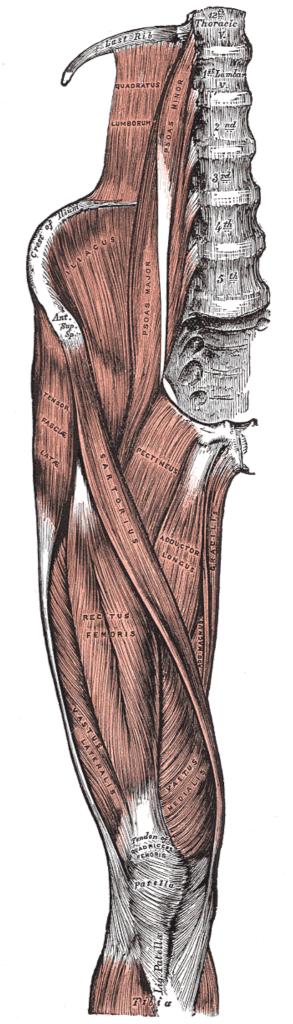
- 骨盤を起こす(腰椎の前弯):腸腰筋

• 足でバランスをとる:ヒラメ筋



腸腰筋

- ・ 骨盤を起こす
- ・腰椎の前弯を作る
- ・胸郭と骨盤を繋ぐ
- 股関節を安定化させる
- 側屈を制御する





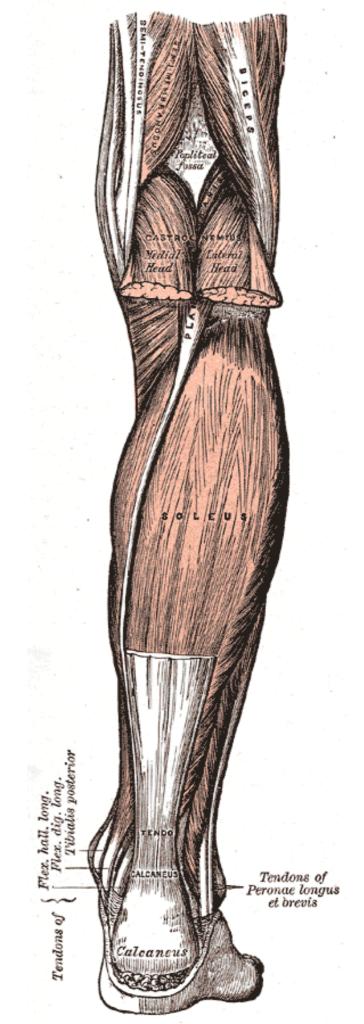
FRP ex.

腸腰筋:デッドバグス、フットワーク、ヒンジバック、 ニーリングドット



ヒラメ筋

- 立位で重心を安定させる
- 歩きで蹴り出しをする





FRP ex.

ヒラメ筋:フットワーク、アンクルプッシュ、プラム チェック





抗重力の鍵

- 頭頂を引き上げる。
- 視線をやや上にする。遠くを見る。
- 下を見ると体は潰れる。
 - →副交感神経優位に。腹式呼吸に。

直立は遠くを見渡す行為



アライメント1st

- 筋力、可動域はアライメントに依存している。
- アライメントが正しい時、筋や関節は正しく効率よく働くように適応して来た。
- 発達は正しいアライメントへの道のり。
- アライメント(姿勢)が崩れるのがいちばんの問題。
- アライメントがパッシブで修正できない場合はパッシブア プローチも必要となる。

アライメント評価・確認

- ・頚部からの牽引。
- 腰椎の前弯。骨盤の中間位。
- 胸郭の拡張。胸式呼吸。
- 静止立位での体幹、大腿の筋緊張(弛緩)。

課題に合わせて対応



総合的に

• **多裂筋、腸腰筋、ヒラメ筋**が原則的に常に姿勢保持に働いている

• 動きを伴う時に腹筋などが働く

姿勢保持の3銃士



総合的FRP.ex

• スタンディングローテーション





¥1000ポッキリ



The Revolution in



でやせる

10秒の そる腹筋で -4.9kg!

従来の腹筋運動の



凹み腹&ヤセ体質に

快適な美姿勢に

武田淳也氏 推薦!

スポーツドクター

心がポジティブに

理学療法士 ヨガインストラクター 中村尚人





腹筋FRP.ex





お疲れ様でした

See you next FRP conference 2019 @中野 on Oct. テーマ「**医療とピラティス**」

