

座位のエクササイズ 4

ヒンジバック

目的：前面筋の動きを促す。軸の伸長を促す。

ターゲットとなる筋肉：腸腰筋、腹筋群、胸鎖乳突筋、斜角筋

注意点：

- 坐骨がローラーからずり落ちないようにする。
- 骨盤を起し腰椎の前弯を保持する。骨盤が後方に倒れてしまう（後傾する）場合は、足の置き方を変えて、骨盤が起きる位置を探す。

開始肢位：ローラーに座る。膝の下に両手を入れ、肘を横に張ることで背中を開く。

開始肢位

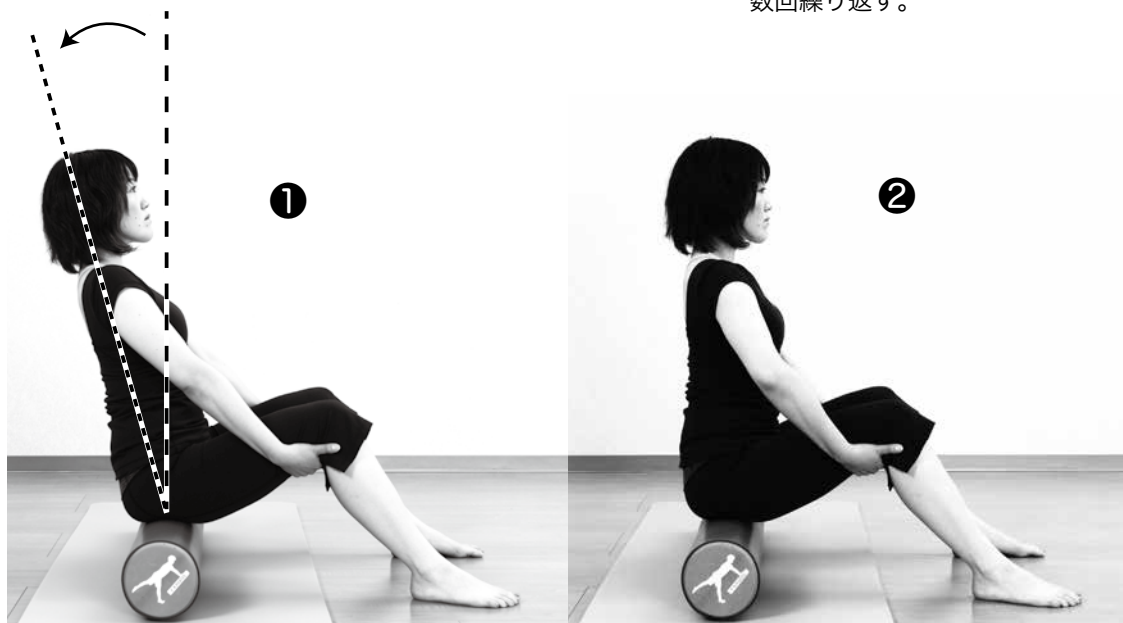


動作：

① 股関節から上をまっすぐに保ったまま、上体を後方へ傾ける。特に、頭が背骨の延長線上に位置するよう意識する。単径部で体を支える意識を持つ。

② 開始肢位に戻る。

数回繰り返す。



バリエーション 1

- ① 基本動作の①から、両腕を肩の高さまで持ち上げる。視線は手に向ける。
- ② 視野から外れない範囲で、両手を天井に向けて上げる。



バリエーション 2

- ① バリエーション 1 の①から、片手を上に上げる。
- ② 体を後ろに捻り、遠くのものをとろうとするように手を伸ばす。
- ③ 遠くを通るように手で円を描きながら前に戻す。反対側も同じように行う。



バリエーション 3

- ① 基本動作の①から、片膝を伸ばす。
- ② 反対側の腕を上げる。



臥位のエクササイズ 4

クリスクロス (オンローラー)

目的: 腹斜筋の動きを促す。正中化およびバランス能力の向上。

ターゲットとなる筋肉: 腹斜筋 (特に外腹斜筋), 腸腰筋, 前鋸筋

注意点:

- エクササイズの間, 首を縮めないように, 長く保つようにする。

開始肢位: ローラーの上に背臥位に乗り, 右手を後頭部に置く。左脚を上げ, テーブルトップポジションにする。左手はカップハンズで床に置く。

開始肢位



動作:

① 上半身を持ち上げ, 右肘を左膝に近づける。視線は左へ向ける。5回繰り返す。

② 開始肢位に戻り, 手と脚の左右を入れ替える。

③ 同様に繰り返す。

ポイント:

- 上半身を持ち上げる時に息を吐きながら行うと, 腹部の動きが促され, 行いやすい。



①



②



③

バリエーション 1

床に置いていた手を離し, 後頭部に置いて行う。
(強度を上げる)



①

②

バリエーション 2

- ① 両手を後頭部で組み, ローラーのエッジ (端) に座る。
- ② 上半身を少し後ろに傾け, 背中を伸ばす。
- ③ 上半身を右に捻る。
- ④ 上半身を左に捻る。
(強度を下げる)



①

②



③

④

バリエーション 3

バリエーション 2 を脚を上げて行う。

- ① 捻った側の脚を上げる。
- ② 反対側でも繰り返す。



①

②

立位のエクササイズ 8

スタンディング・アダクション

目的：正中化， バランス能力の向上。

ターゲットとなる筋肉：内転筋群， 中殿筋， 腸腰筋

注意点：

- 転倒に注意する。必要場合は壁や手すりなどにかまると。

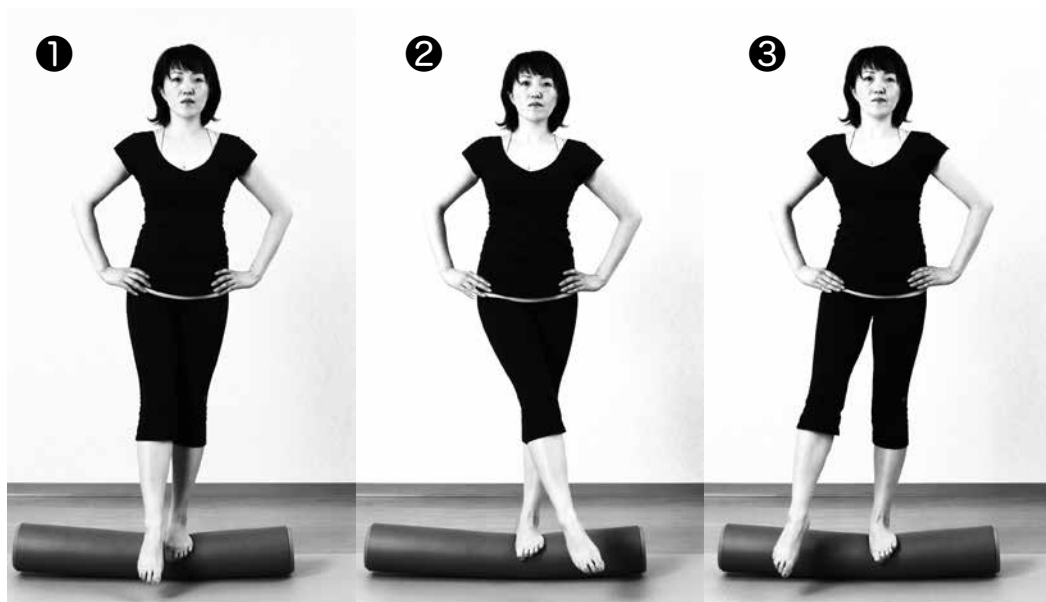
開始肢位：ローラーの上に両足をそろえて立つ。

開始肢位



動作：

- ① 片足を伸ばしたまま前に浮かす。
- ② その足を内転させ， 正中を越えてクロスさせる。
- ③ その足を外転させる。②， ③を5回繰り返す。



バリエーション 1

腕の動きを追加する。

- ① 基本動作の①で足を前に浮かす時に， 腕を後ろに引く。
- ② 基本動作の④で足を後ろに浮かす時に， 腕を斜め上に伸ばす。



バリエーション 2

体幹の捻りを加える。

- ① 足を前に浮かす時に， 体を捻って反対側の腕を前に伸ばす。
- ② 足を後ろへ浮かす時に， 反対側の腕を後ろに伸ばす。
(歩行動作に近づける)



④ その足を後ろに浮かす。

⑤ その足を内転させ， 正中を越えてクロスさせる。

⑥ その足を外転させる。⑤， ⑥を5回繰り返す。

反対側でも同様に行う。

