

# 目次

.....

## I. はじめる前に

---

1. ファンクショナルローラーピラティスとは	2
FRP の特徴	2
2. フォームローラーを使用する利点	3
フォームローラーを用いる利点	3
3. リスクマネジメント	4
リスク 1：血圧の上昇（怒責）	4
リスク 2：筋損傷（オーバーストレッチ）	4
リスク 3：過負荷（オーバーワーク）	4
リスク 4：転倒	5
4. 体の各部位の役割	6
4.1 正中をつくる頭部，脊柱，骨盤	6
4.2 上半身の動きを起こす胸椎	7
4.3 安定した腰椎	7
4.4 バランサーとしての股関節	7
4.5 柔らかく強い足	8

## II. 準備

---

準備 1. 基本姿勢の確認	10
1.1 基本姿勢	10
1.2 立位姿勢	12
準備 2. ローラー上の姿勢の確認	14
2.1 座位	14
2.2 背臥位	16
2.3 立位	18
準備 3. その他の確認事項	19
3.1 ローラー上の手の位置	19
3.2 肘関節	20
3.3 頭部	21
3.4 足部	22
準備 4. 呼吸	23

4.1 エクササイズ中の呼吸 .....	23
準備エクササイズ 1 足首まわし .....	24
準備エクササイズ 2 足関節と足趾の運動 .....	26
準備エクササイズ 3 親指押し .....	28
準備エクササイズ 4 足裏浮かし .....	29
準備エクササイズ 5 胸椎側屈モビライゼーション .....	30
準備エクササイズ 6 胸椎（みぞおち）の柔軟運動 .....	32

### III. ベーシックエクササイズ

---

座位のエクササイズ 1 マーメイド .....	36
座位のエクササイズ 2 スパインツイスト .....	38
座位のエクササイズ 3 ソウ .....	40
座位のエクササイズ 4 ヒンジバック .....	42
臥位のエクササイズ 1 チェストリフト .....	44
臥位のエクササイズ 2 デッドバグス .....	46
臥位のエクササイズ 3 アームアークス .....	48
臥位のエクササイズ 4 チェストリフト（オンローラー） .....	50
臥位のエクササイズ 5 チェストリフト+デッドバグス .....	51
臥位のエクササイズ 6 ダート .....	52
四つ這い位のエクササイズ 1 オールフォアーズ .....	54
四つ這い位のエクササイズ 2 オールフォアーズ（オンローラー） .....	56
四つ這い位のエクササイズ 3 ダウンドッグ .....	57
膝立ち位のエクササイズ 1 ニーリング・エロンゲーション .....	58
膝立ち位のエクササイズ 2 ニーリング・ダート .....	59
立位のエクササイズ 1 スタンディング・エロンゲーション .....	60
立位のエクササイズ 2 ニュートラルランジ .....	62
立位のエクササイズ 3 ゴルフスイング（ヴァーティカル） .....	64
立位のエクササイズ 4 ゴルフスイング（ホリゾンタル） .....	66
立位のエクササイズ 5 ゴルフツイスト .....	68
立位のエクササイズ 6 ヒールレイズ .....	70
立位のエクササイズ 7 スタンディング・フットワーク .....	72
立位のエクササイズ 8 スタンディング・フロッグ .....	74

### IV. ミドルレベルエクササイズ

---

臥位のエクササイズ 1 ベントニー・オープニング .....	78
臥位のエクササイズ 2 フロッグ .....	80

臥位のエクササイズ 3	ハンド・トゥ・トゥ	81
臥位のエクササイズ 4	クリスクロス (オンローラー)	82
臥位のエクササイズ 5	クリスクロス (オンマット)	84
臥位のエクササイズ 6	ロールダウン・ロールアップ (オンローラー)	86
臥位のエクササイズ 7	ロールダウン・ロールアップ (オンマット)	88
臥位のエクササイズ 8	オートメカニック	90
臥位のエクササイズ 9	ローリング・ライクアボール	92
臥位のエクササイズ 10	ブリッジ	94
臥位のエクササイズ 11	ロング・ブリッジ	96
臥位のエクササイズ 12	シザース	97
臥位のエクササイズ 13	バイシクル	98
臥位のエクササイズ 14	ヘリコプター	100
臥位のエクササイズ 15	スワン	102
臥位のエクササイズ 16	シングルレッグ・キック	104
臥位のエクササイズ 17	スイミング	105
臥位のエクササイズ 18	サイド・トゥ・サイド	106
四つ這い位のエクササイズ 1	オールフォアーズ (ハンズオンローラー)	108
四つ這い位のエクササイズ 2	レッグプル・フロント (ホリゾンタル)	110
四つ這い位のエクササイズ 3	レッグプル・フロント (ヴァーティカル)	112
四つ這い位のエクササイズ 4	ニーリング・キャット	113
膝立ち位のエクササイズ 1	サイ・ストレッチ	114
膝立ち位のエクササイズ 2	サイド・フロー	116
膝立ち位のエクササイズ 3	サイド・ベンド	118
膝立ち位のエクササイズ 4	サイド・シットイング	120
立位のエクササイズ 1	ワンレッグ・サークル	122
立位のエクササイズ 2	スタンディング・ロールダウン	124

## V. アドバンスエクササイズ

---

臥位のエクササイズ 1	レッグサークル	128
臥位のエクササイズ 2	ロールオーヴァー	130
臥位のエクササイズ 3	ブリッジバランス	134
臥位のエクササイズ 4	ティーザー	136
臥位のエクササイズ 5	ジムナスト	138
臥位のエクササイズ 6	ヒップサークル	140
臥位のエクササイズ 7	エッジ・トゥ・エッジ	142
臥位のエクササイズ 8	コア・クロス	144

臥位のエクササイズ 9	サイド・リフト	146
臥位のエクササイズ 10	クロス・リフト	148
臥位のエクササイズ 11	ワンアーム・スワン	149
臥位のエクササイズ 12	レッグ・エロンゲーション	150
臥位のエクササイズ 13	チェスト・アップ	152
臥位のエクササイズ 14	フラッターキック	153
臥位のエクササイズ 15	ルック・アラウンド	154
臥位のエクササイズ 16	アラベスク	155
四つ這い位のエクササイズ 1	ツイスティッドリフト	156
四つ這い位のエクササイズ 2	ニーストレッチ	158
四つ這い位のエクササイズ 3	アブドミナル	160
四つ這い位のエクササイズ 4	クリープ	162
膝立ち位のエクササイズ 1	ワンレッグ・サイストレッチ	163
膝立ち位のエクササイズ 2	スイミング (オンローラー)	164
膝立ち位のエクササイズ 3	アングルプッシュ	166
膝立ち位のエクササイズ 4	ニーリング・ロールダウン	168
膝立ち位のエクササイズ 5	セレイタス	169
立位のエクササイズ 1	フットバランス	170
立位のエクササイズ 2	ワンレッグ・バランス	171
立位のエクササイズ 3	スケーティング	172
立位のエクササイズ 4	ソウ (オンローラー)	174
立位のエクササイズ 5	レッグサークル (オンスタンディング)	176
立位のエクササイズ 6	タンデムウォーク	178
立位のエクササイズ 7	ワンレッグ・スタンディング	180
立位のエクササイズ 8	スタンディング・アダクション	182
立位のエクササイズ 9	ハイランジ	184
立位のエクササイズ 10	ゲイトローテーション	185
立位のエクササイズ 11	蹲 踞	186
立位のエクササイズ 12	マルチフィダス	188
立位のエクササイズ 13	スタンディング・ローテーション	190
立位のエクササイズ 14	クロス・バランス	191
立位のエクササイズ 15	アングル・セット	192
立位のエクササイズ 16	ジャンピング	193
立位のエクササイズ 17	ディボウト	194
立位のエクササイズ 18	サーヴィング	195
立位のエクササイズ 19	ムゲン	196

立位のエクササイズ 20	ソラシク・サークル	198
立位のエクササイズ 21	バック・ステップ	200
立位のエクササイズ 22	プラム・チェック	201

## VI. セルフストレッチとマッサージ

1. セルフストレッチ	204
1.1 胸鎖乳突筋, 斜角筋, 僧帽筋, 肩甲挙筋のストレッチ	204
1.2 大腿四頭筋のストレッチ	206
1.3 腸腰筋のストレッチ	206
1.4 内転筋と体側のストレッチ	207
1.5 中殿筋, 大腿筋膜張筋, 腰方形筋のストレッチ	208
1.6 ハムストリングのストレッチ	209
1.7 下腿三頭筋のストレッチと坐骨神経のフロッシング	210
1.8 斜角筋のストレッチ	211
1.9 大胸筋のストレッチ	212
1.10 菱形筋のストレッチ	213
1.11 肩関節外旋筋(棘下筋, 小円筋)のストレッチと内旋筋(肩甲下筋)の筋力強化	213
1.12 肩関節内旋筋(肩甲下筋)のストレッチと外旋筋(棘下筋, 小円筋)の筋力強化	214
1.13 肩関節回旋筋群のストレッチと筋力強化	214
1.14 手首のストレッチ	215
1.15 親指のストレッチ	215
1.16 足首のストレッチ	216
1.17 体の前面筋, 広背筋のストレッチと胸椎の伸展を促す	216
1.18 体の背面筋のストレッチ	220
1.19 腰椎の牽引	220
2. セルフマッサージ	221
2.1 大腿四頭筋のマッサージ	221
2.2 大腿筋膜張筋のマッサージ	222
2.3 中殿筋のマッサージ	222
2.4 ハムストリングのマッサージ	223
2.5 大円筋, 上腕三頭筋のマッサージ	224
2.6 腹筋群と腹部のマッサージ	225
2.7 前脛骨筋のマッサージ	225
2.8 下腿三頭筋のマッサージ	226

2.9 肩甲挙筋のマッサージ .....	228
2.10 頸部筋背面のマッサージ.....	228
3. リラックス .....	229
索引.....	231

●コラム

コラム 1 伸びる部分と縮む部分 .....	34
コラム 2 手は視野の範囲で動かす .....	76
コラム 3 大殿筋は極力締めない .....	93
コラム 4 腕は伸ばして使う .....	126
コラム 5 ヒトと直立二足歩行 .....	179
コラム 6 肩甲骨と胸椎 .....	202

## 四つ這い位のエクササイズ 3

### ダウンドッグ

**目的：**下肢後面の伸張，体幹の伸長。

**ターゲットとなる筋肉：**腸腰筋，前鋸筋

**注意点：**

- 頭を下げすぎると肩甲骨が後退し前鋸筋の働きが低下するため\*，視線を手に向けるようにして，肩甲骨を前方突出する。

**開始肢位：**ローラーの上に両手を置き，足は床につきつま先立ちになる。手でローラーを押し，背中を広げる。

開始肢位



動作：

殿部を肩から遠ざけるように上体を伸ばし，踵を床につける。



\*頭を下げすぎると，肩に過剰にストレスがかかる（肩甲骨の後退と肩関節の屈曲）。

