

## Sensational Spine Corrector with Zoey / Tokyo PES 2024 年 11 月 4 日

皆さんのスパインコレクターは使われずに置かれているべきではないし、両腕のストレッチやレッグワークだけのために取り出されるべきではありません。もっと多くのことができるのですから！ 生徒たちはスパインコレクターの提供するサポートやチャレンジが好きですし、スパインコレクターのワークアウトによって新しいボディ・ポジションによる新しいヴァリエーションを得られ、またスパインコレクターについて考える全く新しい方法まで得られます。マット、リフォーマー、チェアそしてタワーのエクササイズをスパインコレクターで経験し、サポートやさらなるバランスへの挑戦また教えるべき多くの新たなエクササイズを楽しんでください！

バレルの専門用語:

バレル-盛り上がっている部分

リップ-シート

エイペックス-バレルの最も高いポイント

前方を向く:視線は外側へ-前方を向いて座るのと同じ

後方を向く:視線は後方へ-後方を向いて座るのと同じ

ロングウェイ-バレルのエイペックスのトップに沿わせて

ショートウェイ-アーク上のバレルのトップに沿わせて

ボディポジション	エクササイズ例
前方を見てリップに座る	ティーザー III
後方を向いてリップに座る	ティーザー I & II
横を向いて座る	マーメイド
バレルのトップに座る	ツイスト II
バレルに背を向けて床に座る	ブリージング
かかとをしっかりとつけて床に座る	スパインストレッチ・フォワード
バレルのトップにあお向けに (ロングウェイ)	アブ・シリーズ

バレル上にあお向けに	アームストレッチ & アームサークル
あお向け、骨盤をバレルの上に	レッグシリーズ
うつ伏せ、両脚を下す	プリングストラップ I & II
バレルのトップにうつ伏せ	スワン
サイドライニング (ショートあるいはロングウェイ)	サイドキック・シリーズ
立位、両手をバレルに	レッグプル・フロント
スタンディング・フィート	ロールダウン

エクササイズを変化させる方法を選ぶ - 考慮することは:

- 空間や動きの基本面上における E シェイプとは何か
- 身体とバレルとの関係は
- 身体にサポートを与えたいのか、それともチャレンジか
- どのようにフローを作り出せるか

スパインコレクターのクラスを作る:

- 似たようなスタート・ポイントを持つエクササイズを集めてグループで行う
- シーケンスは容易なものからもっと難しいものへ
- クラスを通じてブロックをプログレッションする
- オプション/ビルディングブロックの計画を立てる
- 各エクササイズの目標を尊重する

クラスのセグメント:

オープニング- バレルの歴史利点もしくはテーマを生徒に知らせる  
 センタリング: 呼吸、基礎技術との結びつき、プロップ (使う場合) の紹介  
 ダイナミック・ワークアウト- スパインコレクターブロック  
 エンディング- リラックスあるいは立位で締めくくる

## 軽いハンドウエイトを使ったワークアウト例

### ウォームアップ

- シーティッド・ロールバック
- オルタネイティング・オーバーヘッドアーム・リフト
- ダブルレッグ・ストレッチ・ヴァリエーション
- シザーズ・ヴァリエーション
- ローリフト・ヴァリエーション
- ビッグアーク
- ウォーターホイール

### 後方を向いてリップに座る

- ハムストリング・アクティヴェイション
- カールバック
- ハンドレッド
- ティーザーⅠ
- ティーザーⅡハムストリング・アクティヴェイション・カールバック・ハンズビハインド

### 前方を向く-バレルに背を向けて

- ティーザーⅢ

### バレルのトップに座る-

- ティーザーⅡ チェアから
- ティーザーバランス
- ロッキング・ティザー
- シーティッド・ツイスト・フロム・チェア
- ラテラルストレッチ R/L

### サイドライニング・ロングウェイ・オン・バレル

- アップ & ダウン
- ロンデジャンプ
- サークル
- サイドライニング・ビーツ
- ダブルサークル
- シザーズ
- バイシクル
- ストレッチ
- プローンビーツ-サイドキックを繰り返す

### あお向け、バレルに骨盤を乗せて

- ローリフト
- チェンジモンテ
- ヒップ・アブダクション
- コークスクリーパー
- ショルダーブリッジ・ヴァリエーション
- ロールオーバー
- ローイングイン&アウト
- レスト

### かかとをしっかりとつけて床に座る

- ローイングⅠ,Ⅱ
- スパインツイスト
- ソー
- ストラッドルストレッチ

### 立位、両手をバレルに置く

- レッグプルフロント
- サイドプランク・トゥ・ヒップディップ
- レッグプルバック
- サイドプランク・ウィズ・ヒップディップ
- プッシュアップ
- ロールアップ

### うつ伏せ

- プリングストラップⅠ&Ⅱ
- Vリフト
- Tプル
- スイミング・プレップ
- スワンIネックロール
- スワンダイブ・プレップ
- スワンダイブ
- グラスホッパー
- スイミング
- ロッキング・ヴァリエーション
- レスト・ニーズイン・リップ

### 外側を向いてリップに座る

- ショートボックス・ヴァリエーション-アームストレッチ&サークル
- ラウンド・トゥ・フラット・トゥ・ラウンド・ロウリフト・トゥ・シーリング-リバーズ
- サイド・トゥ・サイド
- ツイスト&リーチ
- ツリーフロント・ヴァリエーション
- サイドシットアップ

### 横向きに座る

- マーメイドストレッチ/マーメイド

### 後方を向いてバレルのトップに座る

- ブリッジ・リピート & ヴァリエーション

### 両手をバレルのトップに:

- シーティッド・ディップ
- ピボット・トゥ・ニール-ラテラルストレッチ・ハンド・トゥ・バレル R/L

### 横向きに座る

- エクスターナル・ローテーター
- D1 & D2
- ローテーション
- サイドを変えて繰り返す

### あお向け、バレルに骨盤を乗せて

- シングルレッグ・ロワー
- ティックトック・ワンレッグ
- ワンレッグサークル
- デベヴェロッペ-ウォーターホイール
- チェンジレッグ
- レスト

### 立位

- バレエストレッチ・シリーズ R
- プランクバック、ウォークイン・トゥ・ロールアップ
- 反対側で繰り返す
- プランクバック、ウォークイン・トゥ・ロールアップ

皆さんがお時間とエネルギーを費やして下さったことに感謝です！

[zoeytrap@gmail.com](mailto:zoeytrap@gmail.com)

Facebook: Pilates Solutions

ピラティス・ソリューション・マスターリー・プログラムが始まりました！