

Band Aid / Tokyo PES 2024 年 11 月 4 日

エクササイズ名	レップ	セットアップ	メモ
フットワーク：トゥ	各 10	バンド：ピラティススタ ンスで立ち両手でバンド を胸の前で持つ。	両かかとを持ち上げ、バ ンドを横に伸ばして両膝 を曲げる。両脚をまっす ぐにして背をさらに高く しゆっくりとバンドにか けたテンションを抜く。
アーチ		両足を揃えて足のアーチ を上げる。	上記と同じ。
ヒール		両足を揃えてつま先を持 ち上げる。	上記と同じ。
テンダンストレッチ		両足を揃えてかかとを持 ち上げる。	両かかとを上げながらバ ンドをストレッチし、か かとを床に降ろしながら テンションを抜く。
		あるいは バンド：マットに置いた バンドの真ん中に両足を 置き両手はバンドの左右 の端を持つ。	上記のように行い、両膝 を曲げながらバンドを持 ち上げて横にストレッチ し、両脚をまっすぐにし ながらテンションを抜 く。
テンダンストレッチ		上記と同じ。	両かかとを持ち上げなが らバンドを持ち上げて横 にストレッチし、かかと を床に降ろしながらテン ションを抜く。
ハンドレッド	10 呼吸/100 パンプ	バンド：両脚の表あるい は裏に。	指を長くしてバンドを軽 く握りながら両腕を伸ば してパンプする。
リーチ&プル	3-6	バンド：両足のアーチを 囲むように巻き、両手は バンドの両端を持つ。	両腕を天井に向かって持 ち上げてマットに向かっ て降ろす。
サークル	3-6	上記と同じ。	体側でテンションをかけ ながら両腕をサークルす る。
トライセプスプレス	3-6	上記と同じ。	マット上で両肘を曲げて 体側近くに置き、両腕を 伸ばしたり曲げたりす る。

ロールアップ		5	バンド：両足のアーチに巻きつける。	ロールアップ&オーバーで前方へ大きなCカーブを作り肋骨と股関節をつなげたままロールバックして背中を地に溶け込ませる。
ロールアップ&ロールオーバー コンボ	各方向 3 回ずつ		上記と同じ。	ロールアップしてCカーブを作り両足を骨盤の幅に開き、両脚を持ち上げてロールダウンしてマット上へ。両脚を平行にして床に置いた頭の上に運び、両脚を閉じて遠くへプレスしながら脊柱をロールバックしてマットに。ロールアップしてCカーブになり次のレップへ。3レップ後に両足のポジションを変えて繰り返す。
ワンレッグサークル	各方向 5 回ずつ		バンド：立位の足の周りに。	立位の足をバンドに向かってプレスしてサポートと安定を提供し、反対の脚でサークルする。両方向行う。
ローリング・ライク・ア・ボール	6-8		バンド：すねの前あるいは両脚の後ろでバンドを持つ。	バンドを軽くすねに向かってプレスし抵抗する感覚を持ってボールのように両肩の先端までロールバックする。
				硬い生徒は両脚の後ろでバンドを持ちバンドをハムストリングに向かって軽くプレスする。
シングルレッグ・ストレッチ	6-10		バンド：胸の前あるいはやや下で両手をバンドに。	曲げた脚に向かって手でプレスしアクティヴェーター1のように片脚をバンドに向かって押し、反対の脚は長く伸ばして脚を替える。
ダブルレッグ・ストレッチ	6-10		バンド：バンドをすねの周りにあるいは硬い生徒はもっと高い位置に当ててバンドを持つ。	バンドを軽くすねに向かってあるいは両膝に向かってプレスし、両脚を均等に伸ばし、バンドを軽く横に伸ばしてからすねあるいは両膝に戻す。

シザーズ	6-10	バンド：両脚の後ろあるいは前でバンドを持つ。	<p>バンドが両脚の後ろにあれば、片脚を身体に向かって持ち上げた方の脚をバンドに向かって降ろすーバンドを軽くストレッチする。</p> <p>バンドが両脚の前にあるなら、前の脚がバンドに向かって動き、アクティベーター1のようにバンドは脚に向かう。伸ばした脚はオポジションで遠くへリーチする。</p>
ロワーリフト	6-10	バンド：頭の後ろあるいは両足の周りに。	<p>頭の後ろにあるなら、両脚を降ろしたり上げたりする間頭を持ち上げられる。</p> <p>両足の周りにあれば、頭はマットに降ろしたままあるいは両脚の上げ下ろしの合間合間にマットに降ろす。</p>
クリスクロス	6-10	バンド：頭の後ろあるいは両足の前に。	<p>頭の後ろにあるなら、両肘を横に張り出して腰から片側へツイストする（股関節はアンカーしたまま）、肘を反対側の膝に運ぶ（肘は常に横に開いたまま）。</p> <p>両足の前にあるのなら、上体を腰からツイストしたら両腕を曲げた膝の外側へ伸ばす。</p>
ロウイング・ヴァリエーション	各 3	バンド：両足の周りに置き、バンドの両端を両手に持ち胸骨の前でナックルとナックルと合わせる。	ロウイング 1：仙骨に向かってラウンドバックし、ポジションをホールドして両腕を横に開いてから後ろに押し、身体を前方にラウンドさせ両腕を背中から天井に向かってサークルし前方の両足に運ぶ。

		バンド：両足の周りに置き、バンドの両端を両手に持ち、両肩の前で両肘を曲げる。	ロウイング 2: ヒンジとともに上腕二頭筋をカールし、ヒンジバックとともに上腕二頭筋をカールする。
		バンド：バンドの上に座りバンドの両端を両手に持ち肘を曲げて横に張る。	ロウイング 3: 両腕を耳の前で伸ばして上げてから後方の腰に向かって降ろし、再び持ち上げてサークルする。
		バンド：バンドの上に座りバンドの両端を両手で持ち腰の近くに。	ロウイング 4: スパインストレッチ・フォワードのように両腕を前方へ伸ばし、両手はマットの近くに置く。それから背中からワークして肩の前に持ち上げて脊柱をアーティキュレートし始め背をさらに高くするようにロールアップして両腕を天井に向かって持ち上げサークルして腰の横に戻す。
スパインストレッチ・フォワード	5	バンド：お尻の下に。	パーチして座り息を吸いながら前方へストレッチ、息を吐きながら両足に向かう。息を吸いながらその都度背を高くしてアーティキュレートしてロールアップする。
オープンレッグ・ロッカー	6-8	バンド：足首の後ろあるいは硬い生徒は太ももの後ろで持つ。	両腕を持ち上げて頭はマットから浮かせたまま両肩の先端まで転がる。バンドを使ってバランスをとり、抵抗をかけ、コントロールしながら起きる。繰り返す。

<p>ティックトック、コーク スクリュール I&II</p>	<p>2-4</p>	<p>バンド：両足の周りに。</p>	<p>股関節をアンカーしたまま両脚を片方の腰から他方へ動かすティックトックで始める。次にコークスクリュール I。両脚を片側から均等に回して反対側へ、センターで停止してから反対側へサークルし繰り返す。コークスクリュール II では両脚を後方からセンターに回すときに股関節を持ち上げる。繰り返す。</p>
<p>ソー</p>	<p>左右 3 回ずつ</p>	<p>バンド：背中後ろに。 あるいは両足の周りに。</p>	<p>腰からリフトしてツイストする。バンドを使うことによって肋骨を肩甲骨につなげてレンジとオポジションを作りながら、反対側の小指を目指してリーチし深めながらストレッチ。リフトしたまま脊柱を反対側にツイストしてさらに背を高くしセンターに戻る。反対側で繰り返す。</p>
<p>スワン・ネックロール</p>	<p>3</p>	<p>バンド：両手に。</p>	<p>両手に向かってプレスしてバンドを軽く左右に離すように伸ばし、背中の筋肉やリフトした腹筋を使って頭を持ち上げ胸をマットから浮かせ前方をしっかりと見てから身体をマットに向かって降ろしていく。</p>
<p>シングルレッグ・キック</p>	<p>片脚 3 回ずつ</p>	<p>バンド：両手に。両肘を両肩の下に。</p>	<p>肋骨を肩甲骨につなげたままバンドを優しく伸ばし、片脚をお尻に向かってキック、キック。脚を替える。お尻をしっかりとさせて両足は緩く。</p>
<p>ダブルレッグ・キック</p>	<p>左右 3 回ずつ</p>	<p>バンド：背中後ろに、 両肘を体側に。</p>	<p>バンドの上に優しく引き寄せるように両足をお尻に向かってキックし脊柱と両腕を持ち上げて伸展。</p>

ネックプル		3	バンド：両足の周りに、あるいは頭の後ろに。	<p>ロールアップしてCカーブからヒンジバックへ。ラウンドして戻る。</p> <p>強い生徒はバンドを頭の後ろに。優しく首に向かってプレスし首はバンドを押し返して上記のように行う。</p>
ショルダーブリッジ		3	バンド：バンドを骨盤の上に置き両端を両手で持ち体側に置く。	<p>股関節を持ち上げてショルダーブリッジになり、バンドに向かってプレス。バンドを使って股関節を水平に安定させて、片脚を持ち上げて降ろし、反対の脚で繰り返す。</p>
スパインツイスト		2	バンド：両腕を横に伸ばしてバンドを背中で持つか胸の前で横に伸ばして持つ。	<p>腰からリフトして深めながらツイストして背を高く。センターに戻り反対側で繰り返す。</p>
サイドキックシリーズ： フロント&バック	5-10		バンド：立てている足の周りにバンドをおき両端を上の手で握る。	<p>上の脚を持ち上げて股関節から伸ばし腰の高さで前後にキックする。股関節と両肩を積み上げて安定させたまま。</p>
アップ&ダウン		5	上記と同じ。	<p>上の脚を回旋して天井に向かって持ち上げ長く伸ばしながら降ろす。</p>
パッセ	各方向 3 回ずつ		上記と同じ。	<p>上の脚をターンアウトしその足を下の脚の内側を沿うように滑らせる。膝を肩に向かって持ち上げたままその脚を天井に向かってまっすぐ伸ばしさらに長く伸ばしながら他方の脚に向かって降ろす。方向を替える。</p>
サークル	各方向 5-8 回ずつ		上記と同じ。	<p>上の脚を伸ばして腰幅でサークルさせる。さらに脚を長くしてサークルの方向を替える。</p>

インナーサイリフト&サークル	各 5-8	上記と同じ。	下の脚をバンドに向かって伸ばしその脚を持ち上げて強くおろす。それからマットの前方から後ろに向かってサークルする。脚を長くしレップごとにより大きなサークルを描くように。
ビーツオンベリー	10 回 2 セット	バンド：両足の下に置き両端を両手で握る。	両腕を長く伸ばしスイミングポジションで両脚を強く打つ。
		バンド：両手に。	両腕を遠くへ伸ばし両脚も遠くへ伸ばして打つ。
ティーザー・ワンレッグ	片脚 3 回ずつ	バンド：伸ばした脚の周りに。両手でバンドの両端を握る。	両膝をぴたりと閉じロールアップして両腕をつま先に向かって前方へ伸ばしてから天井へ。リフトしたままロールダウンして再びロールアップし脚を替える。
ティーザー I	3	バンド：両足の周りに。	両脚を 45 度の高さで伸ばし、ロールアップして両腕をつま先に向かって前方へ伸ばしてから耳の横に動かしてロールバックし、コントロールしながらロールアップしてそのままキープする。
ティーザー II	3	バンド：両足の周りに。	両腕を天井に向かって伸ばしたまま、リフトして安定させたまま、両脚をマットに向かって降ろしまた持ち上げる。最後のレップで全てをロールダウン。

ティーザー III		3 バンド：両足の周りに。	両腕と両脚をオポジションで引っ張り、両腕を持ち上げて頭と両足を一つの動きに収めたまま両腕をつま先に向かって伸ばし、再び天井に向かって上げる。リフトしたままコントロールしながら身体をロールダウンし、視線はつま先を追い、頭と両足を同時にマットに触れさせる。最後のレップで持ち上がったまま両膝を曲げてつま先で立ちバンドを握っている両手をマット上の後方へ置く。
ニースウェイ	片側 3 回ずつ	バンド：座って両手をマット上の後ろに置く。	両膝を曲げしっかりと閉じ片方の股関節から反対側へ動かし戻す。繰り返す。
キャンキャン	左右 3 回ずつ	上記と同じ。	両膝を揃えて右に倒し、左に戻してから右に倒し両腕をまっすぐ伸ばし鎖骨を開いたまま天井に向かって持ち上げ、トルソをリフトして両脚を左に右に左に天井に向かって持ち上げて繰り返す。
スイミング・ヴァリエーション		10 バンド：両手でバンドを持ち両耳の前で両腕を伸ばす。	肋骨を収めたまま腹筋をマットから持ち上げ、上体をリフトしながら片腕と反対側の脚を伸ばす。視線は遠くへ。反対側で繰り返す。両腕と両脚はスイミング・プレップのようにオポジションで遠くへ引っ張る。
		上記と同じ。	両腕と両脚をオポジションでワークしてマットから持ち上げ、バンドを優しく引き離すように伸ばし、両肩を安定させたまま両脚で泳ぐ。

レッグプルフロント	10 秒	バンド：プランクポジション。バンドを背中の中に入れて両端を両手の下に。	ワンモーションで身体を持ち上げてポジションをキープし、体側から引き上げて頭と両足をオポジションで遠くへ引き両方のかかとを遠くへプレスして戻す。股関節を安定させたまま左脚を上げて、右のかかとを遠くへプレスして戻し脚を替える。両膝をマットに降ろしてぐるりと回って座る。
レッグプルバック	片脚 3 回ずつ	バンド：バンドを骨盤の上に置き両脚をまっすぐ伸ばしバンドの両端を両手の下に。	体側から股関節を持ち上げて骨盤を安定させたまま、片脚を持ち上げて降ろし、脚を替える。
ニーリング・マーメイド	3	バンド：膝立ちになりバンドを両手で持ち両腕を横に伸ばしてからバンドを背中へ。	両腕を伸ばして両サイドへ横へストレッチし、片手を床に置き反対の手は天井へ。外側の脚を横に伸ばし、前後にキックして降ろす。センターの膝立ちに戻り外側の脚に向かって横へストレッチする。反対側で繰り返す。
ニーリング・サリュート	3	バンド：膝立ちのままバンドの真ん中を両膝の下に置きバンドの両端を両手で持つ。	風にもたれるようにして両腕を天井に向かって斜めにまっすぐ伸ばしてから頭に向かって戻す。背中から両腕をワークし、肋骨を収めたままトルソを強くリフトする。
ハダアツリー	呼吸ごとに 3 回	上記と同じ。	両腕を横に張り腰からリフトし息を吸いながら両腕を胸骨の前に、息を吐きながら両腕を横に戻す。途中で呼吸のパタンを変える。最後のレップが終わったらマットの前方を向いて座る。

シール	6-8	バンド：マットに座りシールのように両膝を曲げる。バンドを足首の後ろに置き両腕を両脚の中に伸ばしてバンドを持つ。	両肘を開いている脚に向かってプレスし、バンドを横にストレッチしてオポジションを作り、シールのように3回プレスアウト&インを繰り返してからロールバックしてプレスアウト&インを2-3回行ってからロールアップし繰り返す。最後のレップで起き上がって立ち、マットに向かってくると向きを変える。
フロントスプリット&フォワードランジ	片脚 3-5 回ずつ	バンド：立って片足をマット上のバンドの真ん中に置き、バンドの両端を両手でもち、大きく一歩下がり、他方の足はマットの後ろに。	前の膝を曲げ両腕を横に張り出してから後ろに下がる。前の膝をまっすぐにしてバンドのテンションを解放する。後ろの脚はまっすぐのままその足を床に向かって押す。最後のレップで後ろの膝を降ろして前の脚にまっすぐ伸ばしたり曲げたりするスペースを与える。後ろの膝は股関節の下で曲げたまま、後ろの足のつま先はマットに置きオポジションで足を後ろにプレスするが実際には下らない。後ろの足を前方に運び、反対側で繰り返す。
エンディング：バイセプス	各 3	バンド：足/両足をバンドの真ん中に置いて立ち、バンドの両端を両手で持つ。	1. 風にもたれるようにして肩の前で両肘を曲げ、両腕を前方に伸ばして肩の高さで曲げる。強く安定したまま。 2 肩の高さで両肘を横に張り出して両腕をまっすぐ伸ばし曲げる。

		3		3 両肘を肩の前に戻し腕を下ろす。両肘を曲げて身体に近づけ、それから両肘を肩に向かって持ち上げてからマットに向かって降ろし、両腕を股関節の後ろで伸ばし繰り返す。
トライセプス		3	両足を骨盤の幅に開く。	股関節から前方にヒンジして首を長く背中を強く。両肘を曲げて横に張り出し腕を後ろの腰に向かって伸ばして曲げ、繰り返す。
チェスト・エクспанション	2 セット		両足を閉じる。	かかとを揃えつま先を開き風にもたれるようにして立つ。両腕を胸の前に持ち上げ息を吸いながら両腕を降ろし腰の後ろに伸ばし、頭を左右どちらかに回してセンターに戻り、反対側へ回す。息を吐きながら両腕を胸の前に戻す。頭を先ほどとは反対側へ最初に回して繰り返す。
サイドストレッチ	左右 3 回ずつ		バンド：片足をバンドの端に置き反対の端を片手で持つ。	片腕を耳のすぐ横で天井に向かって伸ばし反対側に向かって伸ばす。最後のレップで肘を横に曲げて手を頭の後ろに置き腰から横にツイストし、戻って腕をまっすぐ伸ばして後ろに回しながら降ろし、反対側に替える。