

# ストレッチ & フロー / Tokyo PES 2024 年 11 月 4 日

ゾーイ・トラップ, MS

## 柔軟性の要因

- 解剖学的構造と関節の種類
- 結合組織と筋肉の特性
- ジェンダー
  - 妊娠
- 遺伝的特徴 (過度可動性)
- 使用不足あるいは間違っただけの使い方/過去の怪我
- 体脂肪率
- 人種
- 年齢

## ガイドライン

- A-アライン&サポート
- B-ブリーズ (呼吸)
- C-賢く選び (チューズ) 意識的にコントロール

「テンションポイント」に向かってワークする

痛みを感じるポイントまで強引にストレッチしてはならない  
弱い筋肉群を過度にストレッチしない

## ピラティスの観点では...

- 全てのエクササイズは二方向のストレッチを提供する
- レングスとオポジションをワークする
- 最初から 4-5 つのマット・エクササイズによって硬いところを特定する
- 逆制止 (訳註: 緊張不安を取り除く方法) の点から考える
- ワークアウトの中で柔軟性に取り組む
- 硬さはしばしば弱さになり得ると知っておく
- 辛抱強く
- ホームワークを出す

クラスのコレオグラフィーはフローと 4 つの S 全て--スタビリティ、ストレン  
グス、スタミナ、ストレッチ--の開発を可能にすべきである。

\* さらにストレッチするよう指摘する

ワークアウト例は次の通り

エクササイズ	ストレッチメモ
--------	---------

ウォームアップ	
インプリンティング ペルヴィッククロック ブリージング ニーフォールド	デヴェロッパ
ハンドレッド ロールアップ* ワンレッグサークル* ローリング・ライク・ア・ボール*	膝を曲げて前方へ曲げる ヒップストレッチ-フロント、サイド、バック 2方向のストレッチで始める
シングルレッグ・ストレッチ* ダブルレッグ・ストレッチ シザーズ ローリフト クリスクロス*	股関節屈筋のストレッチとスライドで始める  クリスクロスの後でスーパインツイスト
スパインストレッチ・フォワード* オープンレッグ・ロッカー* コークスクリュールI,II* ソー	腕を背中に回して胸をストレッチ 前後でストレッチ あお向けのレッグ・ツイストストレッチ 股割りストレッチ
スワンIネックロール スワンダイブ・プレップ シングルレッグ・キック* ダブルレッグ・キック “バウ” ネックプル ブリッジ スパインツイスト*	うつ伏せの大腿四頭筋のストレッチ  後で: シーティッド・ツイスト、片膝を曲げて

<p>サイドキック・シリーズ</p> <p>フロント&amp;バック  アップ&amp;ダウン  パッセ・ストレッチ  スモールサークル  インナーサイリフト&amp;サークル  バイシクル・ストレッチ  ランジ・トゥ・スプリット・  トランジション</p>	
<p>ティーザー I, II, III  キャンキャン*</p>	<p>TIII の後でつま先を持ってストレッチ</p>
<p>スイミング・プレップからスイミングへ  レグプルフロントからフリップへ  レグプルバック</p>	
<p>マーメイド・ウィズ・Zシット*  マーメイド・ヴァリエーション</p>	<p>ダイナミック・ヒップストレッチ</p>
<p>ブーメラン BB*  シールから立つ</p>	<p>静的ストレッチで部分的に教える</p>

<p>ロールダウン</p> <p>プッシュアップ・シリーズ:</p>	<p>ストレートレグ・リフト/ロールアップ</p> <p>3つ歩き、両膝をおろし、アーチ、両膝を上げ、プランクでホールド</p> <p>4プッシュアップ</p> <p>頭をカールイン/ホールド</p> <p>3つ歩いて戻り、前方に曲げる</p> <p>足首を持ち円を描くように歩いたら逆回りも行う</p> <p>立ちバランスをとる</p> <p>スタンディング・スプリット、もしも時間があれば</p>
------------------------------------	--

落ち着いてストレッチし続けよう!

エネルギーと情熱を注いでいただき感謝します

Facebook: Pilates Solutions

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

ピラティス・ソリューション・マスター・プログラム  
が始まりました!