

エクササイズ名	エクイップメントのセットアップ	ボディのセットアップ	メモ	レップ
ニーフォールド	レッグスプリング：両足にストラップをかける。	あお向けに寝る。ヴァーティカル・ボールから片腕の長さ分離れる。両膝を曲げて胸に近づける。	片脚をマットにおろし、つま先でタップし、コントロールして持ち上げて脚を替える。背中を長くし腹筋をエンゲージしたまま。	片脚 5 回
レッグスライド	上記と同じ。	上記と同じ。	両足をマットに置き、片足ずつマット上でスライドさせる。お尻に結びつけ背中を長くし続け骨盤はニュートラルで安定させる。	片脚 3-5 回
フットワーク、アーチ、ヒール		あお向けに寝て両膝を曲げ胸に引き寄せ、両手を頭の後ろに当てて持ち上げ視線をおへそに。	背中を長く骨盤を開いたまま両脚をまっすぐに伸ばし、リフォーマーのようにスプリングに抵抗しながら両足を引き戻す。プログレッションで目の高さで両脚を押し出す。	各 10 回
テンダンストレッチ	上記と同じ。		両脚を揃えてまっすぐ長く伸ばし、足首からポイントとフレックスをする。	各 10 回
ハンドレッド	レッグスプリング：ストラップを両手に。	あお向けに寝て頭を持ち上げ視線をおへそに。両腕と両脚を長く伸ばす。	息を吸って 5 カウント息を吐いて 5 カウント腕のパンプ動作。プログレッションで両脚を目の高さまで降ろす。	10 呼吸/100 パンプ

<p>コーディネーション</p>	<p>レッグスプリング：ストラップを両手に。</p>	<p>あお向けに寝て頭を持ち上げ視線をおへそに。両膝を曲げて胸に引き寄せ、両肘を曲げて体側に、マットと直角になるように。</p>	<p>息を吸いながら両腕両脚をまっすぐに、両腕はマット上で長く伸ばし両脚は45度に、両脚を腰幅に開き両腕を長く伸ばしながら両脚を閉じる。息を吐きながら両膝を曲げて胸に寄せ、息を吐き続けながら両腕を曲げる。プログレッションで両脚を目の高さでまっすぐに伸ばす。</p>	<p>5</p>
<p>イン・トゥ・ザ・スターナム</p>	<p>レッグスプリング：ストラップを両手に。</p>	<p>両脚を揃えてまっすぐに伸ばし両足を軽くポイントして座る。</p>	<p>腹筋に向かって引き寄せながら仙骨に向かってロールバック。両腕をサイドに開き後方へ押しながらロールアップして前方へ大きなCカーブに。背中から両腕を上げてサークルしながら両足の上でラウンドして繰り返す。</p>	<p>3</p>
<p>90 ディグリーズ</p>	<p>レッグスプリング：ストラップを両手に。</p>	<p>肩の高さで両肘を直角に曲げて身体の前に。両脚を揃えてまっすぐに伸ばし両足は軽くポイントする。</p>	<p>両肘を曲げて持ち上げたまま45度ヒンジバックし、それから前方へヒンジして両腕を斜めに長くまっすぐに伸ばしてからサイドに開き、身体を前方にラウンドし、両腕を背中から上げてサークルしながら両足の上でラウンドして繰り返す。</p>	<p>3</p>

フロム・ザ・チェスト	レッグスプリング：ストラップを両手に。	両肘を曲げて体側近くに寄せ、手のひらを前方へ向ける（親指を他の指の下に）。	両耳の前で背中から両腕を持ち上げ、肋骨を肩甲骨の中に収めたまま、身体もリフトして強くしたまま腕を股関節に向かっておろし、また持ち上げてサークルする。	3
フロム・ザ・ヒップ	レッグスプリング：ストラップを両手に。	親指を他の指の下にしてストラップを握り腰の横に置いて座る。	身体を前方へラウンドし両腕を前方へ伸ばしてから両耳の前で両腕を持ち上げる。次に身体をロールアップしながら両腕を天井に向かって伸ばしサークルして腰の横に戻す。	3
サリュート	レッグスプリング：ストラップを両手に。	膝立ち、両手で（親指を他の指の下に）ダイヤ形を作って頭の前に置き視線を前方へ。両肘を曲げて横に開く。	やや前方に身体を倒しセンターラインに向かって強くワークし、両腕を天井に向けて斜めに伸ばし頭に戻す。両肩から両膝にかけてまっすぐなラインをキープし、つむじから伸ばすようにする。	3
ハグ・ア・ツリー	レッグスプリング：ストラップを両手に。	膝立ち、両手をストラップにかけ、両腕は両肩よりやや下で横に伸ばす。	息を吸いながら両腕を強く前方へ出す。両肘を柔らかく手首を開いて。息を吐きながらスプリングに抵抗しながら両腕をサイドに戻す。	3 呼吸ずつ

<p>プリングストラップ 1&2</p>	<p>ボックスとレッグスプリングを使用：ストラップを両手に。</p>	<p>ロングボックス上でうつ伏せになり、肩とボックスの縁を一直線上に置き、両脚はしっかり閉じてボックスよりやや下に。</p>	<p>P1: 肋骨を背中に結びつけながらストラップを引き始め横から腰に向かって動かし、首を長く胸を開いて自然に伸展する。両腕を前方へ伸ばし首を長くしたまま脊柱を降ろす。停止。リピート。 P2: 手のひらを下に向けてストラップを上からサイドに引き両腕を背中からプレスするようにして肩甲骨を寄せておろす。その間胸は開き視線は前方へ。両腕を戻しながら脊柱を長くする。繰り返す。</p>	<p>各方向 3 回ずつ</p>
--------------------------	------------------------------------	--	--	------------------

<p>ティーザー・ヴァリエーション</p>	<p>ボックスとレッグスプリングを使用：ストラップを両手に。</p>	<p>ロングボックス上にあお向けに寝る。両脚をしっかりと閉じ両腕は横に開く。ボックスを適宜調節する。</p>	<p>両腕をサイドに伸ばしながら頭と両足を同時に持ち上げてティーザーへ。強くリフトしたまま両腕の上げ下げをしてからコントロールしてロールダウン。両腕は前方に伸ばし続け、視線は両足が降りるのを追う。</p> <p>両腕を横に伸ばしながら、頭と両足を同時に持ち上げてティーザーへ。強くリフトしたまま両脚を一方向へサークルしてからロールダウン。逆方向のサークルで繰り返す。</p> <p>ロールバックしてストラップをサイドに捨てる。</p>	<p>それぞれの動きを3回ずつ。</p>
<p>ショートボックス・ラウンド (シッティング・ローリング・イン&アウト)</p>	<p>★ボックスを回してショートボックスにしロールバックバーを使用。</p>	<p>ショートボックス上で後ろから片手幅分遠く離れて座る。両足を安全のためストラップに通し、両手は肩幅分開いてロールバックバーに。</p>	<p>ロールバックバーを両脚に向かって押し、身体をボックス上でロールバックしてマットに向かって脊柱を伸展、繰り返す。</p>	<p>5</p>
	<p>上記と同じ。</p>	<p>上記と同じ。</p>	<p>両腕を肋骨を収めたまま両耳に向かって持ち上げる。パーチしてボックスに向かって後方へストレッチして戻る。</p>	<p>5</p>

サイド・トゥ・サイド	上記と同じ。	上記と同じ。	両耳の前で両腕を伸ばしリフトしたまま片側へストレッチ、反対側の腰を下ろしたまま。センターに戻ってリリース。パーチし直して反対側で繰り返す。	各サイド3回ずつ。
ツイスト&リーチ	上記と同じ	片手をロールバックバーの真ん中に置き、反対の手は頭の後ろに、肘を横に張り出す。	腕を持ち上げてオープンサイドに向かってツイストしマットに向かってストレッチ。脊柱をツイストせずにロールアップし反対側で繰り返す。	各サイド3回ずつ。
ロングストレッチ：エレファント（ウォッシャーウーマン）	プッシュスルーバー	両手をプッシュスルーバーに置いて立ち両足を腰幅に開く。	股関節をかかとの上に置き、つま先を屈曲したままエレファントのようにプッシュスルーバーを押し下げる。腹筋を引き上げてラウンドしたまま両腕の曲げ伸ばし。ラインをなぞるようにしてロールアップして繰り返す。	5
ストーク	上記と同じ。	片膝を胸に向かって曲げる。	プッシュスルーバーを押し下げ、股関節を平行に保ったまま、肋骨の下で腹筋を引き上げ、両肩をリラックスさせながら腕の曲げ伸ばし。ロールアップして反対側で繰り返す。	片脚3回ずつ。

ストマックマッサ ージラウンド	プッシュスルーバ ー	坐骨の後ろに座り C カーブに。両足を ピラティススタン スあるいはパラレ ルでプッシュスル ーバーの真ん中に 置き、両手を股関 節のそばのマット に置く。	両脚を押し出して 両膝をローリン グ・ライク・ア・ ボールのように身 体の近くに曲げ る。繰り返す。	10
ハンズバック	上記と同じ。	両手を後ろに置 く。	体側からリフトし て鎖骨を開き腹筋 で両脚を押し出し てから戻る。その 都度両膝を胸の近 くまで深く曲げて いく。	10
リーチング	上記と同じ。	両腕を身体の前で 肩よりやや高く持 ち上げる。	腰からリフトし両 腕は背中からリー チし続け、両肩は リラックスさせ て、繰り返すたび に背をさらに高く していく。	5
プッシュスルー・ ロング	プッシュスルーバ ー	両足をヴァーティ カルポールに当て て座り両手をプッ シュスルーバー に。親指と人差し 指で巻きつける	骨盤から始めて前 方へラウンドして 両腕は伸ばしてプ ッシュスルーバー を前方へ押し、コ ントロールしなが ら戻してまっすぐ な両腕を天井に伸 ばす。繰り返す。	5
バックワード・ア ーム	プッシュスルーバ ー	タワーから片脚分 離れて座り両手を プッシュスルーバ ーに、両足は揃え てまっすぐマット 上に。	両肩を後ろに引い て鎖骨を開いたま ま両腕の曲げ伸ば し。	3-5

リバーズ・プッシュスルー	上記と同じ。	やや前方へ動く。3レップ終えたら両手の位置を変える。	体前面のチェーンを開きながらプッシュスルーバーを後方へ押してから身体に向けて戻し、その身体を股関節からリフトして前方へ丸め、両腕を背中から伸ばして持ち上げて天井へ。リフトしたまま数秒ホールド。それから両腕を降ろし後ろへプッシュバックし両腕を両脚から遠くへリーチする。座位に戻り両手の置き方を反対にして繰り返す。	各3回ずつ。
セミサークル・ヴァリエーション	プッシュスルーバー	あお向けに寝てヴァーティカルポール近くに動く。両脚の後ろをプッシュスルーバーの上に置いて両膝を曲げ両足でプッシュスルーバーの後ろを押しようにする。	両足に力をかけて脊柱をマットから持ち上げショルダブリッジへ。脊柱をアーティキュレートしてマットに戻す。骨を一つずつ動かして。	3
	上記と同じ。	片脚を天井に向かってまっすぐ伸ばし、他方の足をプッシュスルーバーの後ろに。	上記と同じ。反対の脚で繰り返す。	片脚3回ずつ。
	上記と同じ。	両足を外してお尻近くでホールド。	脊柱の骨を一つずつマットから剥がす。同様にロールバックする。	3

コークスクリュー I	プッシュスルーバー	あお向けに寝て両肩をプッシュスルーバーの下に。	両手をプッシュスルーバーに置き、両脚を天井に向かってまっすぐ伸ばす。マットのコークスクリューのように、両脚を右から左にサークルを描くように回しセンターに戻り、反対方向で繰り返す。	2-4
コークスクリュー II	上記と同じ。	上記と同じ。	両脚を右から左へサークルさせてセンターに戻ったら股関節をマットからリフトし、ロールバックして反対側で繰り返す。ティーザーアップしてプッシュスルーバーを離し、マットから降りる。	
ニーリング アーム スプリング アップ&ダウン	レッグスプリング：両手をストラップに。	およそスプリングの長さ分離れて膝立ちに。股関節の上に両肩、両膝の上に股関節がくるように。	両腕をコントロールしながら天井に向かって持ち上げ降ろす。肋骨をつなげておき左右の股関節も同じ平面上に。繰り返す。	3-5
サークル			両腕を持ち上げてコントロールしながらサークルして股関節に戻し、それから反対方向でサークルを繰り返す。	各方向 3 回ずつ。
サイドストレッチ	プッシュスルーバー	横向きに立ち外側の足を反対の足の前に置く。内側の手をプッシュスルーバーに置き外側の腕を耳のそばで天井に向かって伸ばす。	プッシュスルーバーを押し下げながら腰からリフトし、肋骨を背中に向けて収めたままヴァーティカルポールに向かってストレッチする。	左右 3-5

サイドスプリット	上記と同じ	横向きに立ち外側の脚をマットのボトムに向かって大きく開き外側の腕を天井に向かってあげる	バーを押し下げ腰からリフトしてバーに向かって横向きにストレッチする。リフトして戻り、外側の脚に向かって横向きにストレッチする	3
フロントスプリット	プッシュスルーバー	立って両手をプッシュスルーバーに置き、片足をマット上でバーの下に置いてから後ろに下がる。他方の足はマットのボトムエンドに。	バーを押し下げ前の膝を前方へ曲げ（第2指のつま先まで）る。後の脚はまっすぐに伸ばしたままで足は浮かせず、両腕の曲げ伸ばしをしてからバーを引き上げて立位に。反対側で繰り返す。	3-5
フォワードランジ	プッシュスルーバー	後ろの膝をマットに降ろし膝の上に股関節がくるようにして後ろの足も降ろす。	前方にストレッチして前の膝を曲げ、それから前の脚をまっすぐに伸ばし足をフレックスに。最後のレップでパンプを加え、反対側で繰り返す。	3-5
ボクシング	レッグスプリング：両手をストラップに。	ピラティススタンスで外を向いて立ち、肘を曲げて脇につけ拳を握り胸骨の前でホールド。	風にもたれるようにして腕を替えながら胸骨の前のセンターラインを指してパンチを繰り返す。背を高く強く安定したまま、両腕を前後に動かす。	左右 5-10 回ずつ。

<p>バタフライ</p>	<p>レッグスプリング：両手をストラップに。</p>	<p>ピラティススタンスで外を向いて立ち、両腕をハグ・ア・ツリーのポジションのようにサイドに上げる。</p>	<p>片腕を耳の前近くで天井に向かって伸ばし、肋骨を収め左右の股関節を同じ平面に置いて腰からリフトし腰から優しく反対側へ回旋する。反対の手は腰の前でスプリングにテンションをかけた状態を保つ。ハグ・ア・ツリーポジションに背を高くしながら戻り反対側で繰り返す。</p>	<p>3-5</p>
<p>ランジ</p>	<p>レッグスプリング：ストラップを両手に。</p>	<p>マットのトップ・コーナーに外を向いて立つ。両手でストラップを持ち、握った拳を他方の上に重ね、前の足のかかとをスタンディングフットのアーチに。</p>	<p>前の脚でランジして腕を強く前方へ、反対側のマットのフロントのコーナーに向かって伸ばしバランスをとりコントロールしながらホールド。それからスプリングに抵抗しながら強く引き戻す。最後のレップで反対側へ変える。</p>	<p>3</p>
<p>スプレッド・イーグル</p>	<p>ヴァーティカルポール</p>	<p>両肩よりやや下でポールを持ち両足をヴァーティカルポールに当てて立つ</p>	<p>ラウンドバックでポールから遠ざかり体後面のチェーン全体をストレッチし数秒ホールド。両手でポールを引きオポジションで両足をポールに向かってプレスする。ポールに向かってリフトバックして脊柱を伸展して体前面を伸ばす。</p>	<p>各ポジション2回ずつ、その都度数秒ホールドする。</p>

★フットストラップ付きのマットをヴァーティカルポール近くのトップエンドにおく