

## Get More From Your Mat! / Pilates Festival 2024 年 11 月 2 日

アドイン・エクササイズを使ってマットからさらに多くを引き出す方法を発見しましょう！4つのS—すなわちスタビリティ、ストレングス、スタミナそしてストレッチを開発し自分のマットクラスを締めくくるとなるようなアドイン・エクササイズを探求しましょう。生徒たちがワークに向かって深めていくために何を投入できるか、きるかといったことを学びましょう。自分のマットクラスに加えるための新しい効果的な方法を持ち帰りましょう。

アドイン・エクササイズとは？アドインとはマットの動きの経験を高めるために加えることのできるエクササイズあるいはヴァリエーションのことです。生徒たちが筋力そして/あるいは柔軟性を獲得しやすくするため、またワークに異なる方向の動きを加えるために使われます。こうしたエクササイズは他のアパレイタスや伝統的なフィットネス・エクササイズから借りてくることができますが、フローに影響したり、クラシカル・エクササイズに取って変わったりすることがないようにすべきです。下記は今日のワークアウトに加えられるエクササイズ例の一部です。

アドイン・ベーシック；

フットワーク・シリーズ: トゥ、アーチ、ヒール、テンダンスストレッチ

このエクササイズはハンドレッドの後に加えると収まりが良いです。生徒たちが自分のパワーハウスを開発していてさらなる腹筋への挑戦を受けて立つ状態になっている時に加えること。

キャット&カウ

このエクササイズはさまざまな場所に挿入されます—ソーの後で、トランジションのレストの後で、あるいはレッグプル・フロントの前に—全て良い場所です。

シーティッド・ラテラルストレッチ

スパインストレッチ・フォワードあるいはソーの後に加えると良い。

ストラッドル・ストレッチ

ソーの後に加えると完璧です。

サイストレッチ

レッグプルフロントあるいはニーリングサイドキック・シリーズの後に加えると良い。ヒップリフトと組み合わせることもできます。

ネーム: ヒップリフト

このエクササイズは臀筋やハムストリングのストレッチを促し、レストの後やマーメイドストレッチのサイドを変える時に挿入すると良い。

## ネーム: サイドフォーアーム・プランク

このエクササイズはチェーン全体を強化し統合します。サイドキック・シリーズやマーメイドストレッチの前後、レッグプルフロントやレッグプルバック・プレップの前後あるいは間に投入しなさい。

## サイドプランク・プレップ

ジョゼフ・ピラティスはこのエクササイズの一つのヴァージョンーヒップディップーを教えました。これはレベルⅡでこのヴァージョンのプログレッションとして紹介されます。このプレップはサイドフォーアーム・プランクのプログレッションですが、ヒップディップより易しい。サイドフォーアーム・プランクのようにマーメイドストレッチの前後に置いたり、レッグプルフロントやレッグプルバック・プレップの後や間に置くこともできます。

## サイドライニング・ヒップエクスターナルローテーション別名「クラム」

このエクササイズはサイドキック・シリーズ全体のスタートで行うことができる、あるいはフロント&バックの後で、またアップ&ダウンの前で行うことができます。

## サイドライニング・ヒップアブダクション

股関節の外転は機能的に重要です。活発な高齢者とワークする時には特にそうです。アップ&ダウンあるいはサークルの前後に行うことができます。

## フラッターキック

このエクササイズを挿入すべき場所: このエクササイズは臀筋の筋肉をつけるのに役立つ、スイミングプレップの後におくと完璧です。というのも、レベルⅡにあるフル・スイミングに生徒をプログレスさせるのに役立つからです。

ジョゼフ・ピラティスは言った、「人生のどの瞬間も素晴らしい物事の始まりとなり得る」と。

今日ご参加いただき皆さんのエネルギーを使ってくださったことに感謝します！

Zoey Trap, MS

[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！