

①首の可動性

a.弓引きの動き

左右

鏡



膝を閉じて腰を落とした状態で立ち、一方の手の甲の位置を固定したまま、身体は反対側にできるだけ回転させ、その後、ゆっくりと元の位置まで戻る。

①首の可動性

b.パイソン・スクイーズ

左右

鏡



片方の腕を伸ばしたまま抱え、その付け根を向くように首を旋回し、抱えている側の手で耳を摘み、首を固定する。伸ばした腕を曲げ、手の甲は頭の後ろにつけ、摘まんでいる耳の方に身体を旋回してストレッチ。

②肩の可動性

c.ウォールリバースプッシュ

壁



アプローチする側が壁側になるように手を重ね、壁に寄りかかる。手のひらで壁を押しながら、体をできるだけ遠くまで離し、ゆっくり元の位置まで戻る。



③肩甲骨の可動性

d.ウォールエンジェルスライダー

壁



両肘は肩の高さで90度に曲げて、背中全体、肘と手首を壁につける。その状態のまま、手の位置を変えずに、最大限、腰を下ろし、ゆっくり元の位置に戻る。

④胸椎の可動性

e.フラメンコ胸郭回旋

左右

鏡



胸の前に両腕で円を作り、軽く腰を落とす。頭と手は正面に向けたまま、円の形を崩さないように、身体だけを一方にできるだけ回転させ、元の位置に戻る。

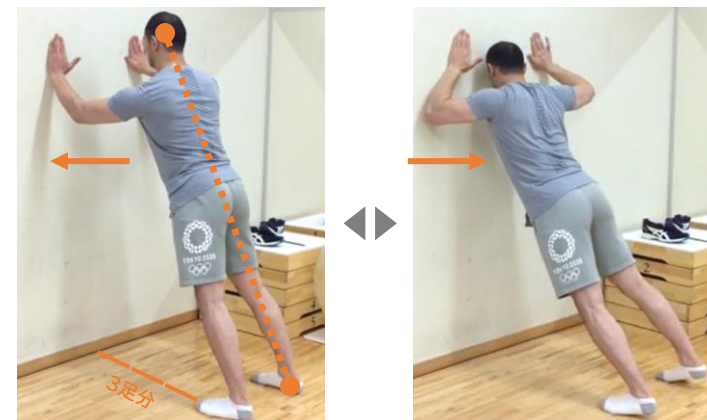
⑤上体の筋力

f.ウェイトシフト・ウォールプッシュ



左右

壁



両手は肩幅に開き、胸の高さで壁につける。手のひらを中指を中心として半分に分けて一方(左or右)に寄せ、手の片側が浮くようにする。頭から踵までまっすぐな状態を保ちながら腕をゆっくり曲げて壁に近づき、ゆっくり元の位置に戻る。

改善エクササイズ留意事項

①エクササイズ中に呼吸は止めない

②痛みが出ない範囲でゆっくり行う

③エクササイズの頻度は2日に1回ほどのペースで

- ▶ 実施者の運動レベルに合わせて調整し、実施する際は怪我に十分注意しましょう。
- ▶ 靴を脱いで実施することを推奨します。
- ▶ 壁や鏡を有効的に活用しましょう。

左右

左右を入れ替えて実施

鏡

鏡の使用を推奨

壁

壁を使用する

「改善エクササイズ」は、こちらから確認できます。

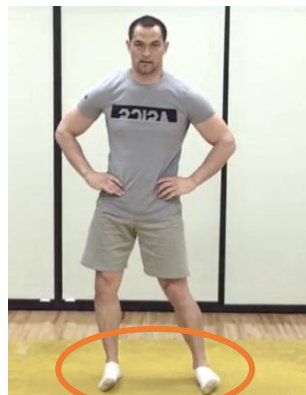
改善エクササイズ動画



⑥股関節の可動性

⑩下半身の筋力

g. ウェイト・シフト・スクワット



左右

足の裏を縦半分に分けて、足の半分に体重がかかるように重心を移動し、その位置を保ったままスクワットする。

⑥股関節の可動性

h. 横坐りからの立ち上がり



左右

両膝立ちになり、一方の足裏が反対の足の膝内側の近くに来るようにする。ゆっくりと床ぎりぎりの位置まで腰を下ろし、その後、ゆっくり元の位置に戻る。

⑦股関節と背骨の可動性

i. ストレイトレッグ・ローリング (前屈改善)



左右

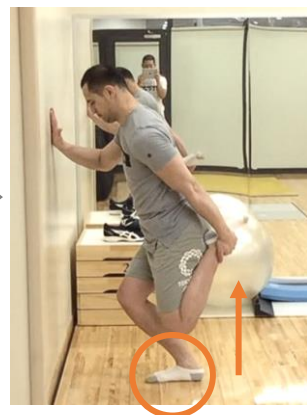
壁

仰向けに寝た状態で、壁の角などを使い片方の脚を出るだけ高い位置で固定する。反対の足を90度ほどの位置まで上げ、ゆっくりとできる範囲で床に近づける。

⑦股関節と背骨の可動性

⑩下半身の筋力

j. 片脚スクワットからの太腿のストレッチ (後屈改善)



左右

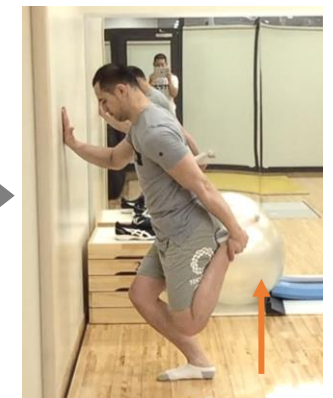
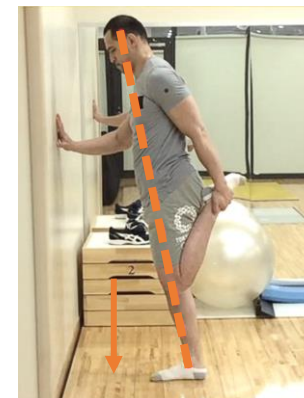
壁

一方の手で同側の足首をもち、出来るだけ低いところまで腰を落とし、手で持っている足の踵を臀部のできるだけ近くに引き寄せたまま立ち上がる。



⑧上半身と下半身 / 安定性

k. 大腿のストレッチ



左右

壁

手で持っている足の踵を臀部のできるだけ近くに引き寄せ、足裏全体で地面を踏み込んで立ち上がる。

⑪足首の柔らかさ

m. コージ・ウォールプッシュ

左右

壁



足先と膝は壁に向き、一方の足の裏を地面から離さずに、膝をできるだけ曲げ、もう片方の脚は後ろに伸ばす。手でしっかりと壁を押しながら、曲げた膝を伸ばしつつ、腰を前に突き出すイメージで反対側の膝を壁に近づける。その後、ゆっくりと元の位置に戻る。

⑨体幹部の筋力

l. ストレイトレッグ・ローリング 45

左右



つま先を頭の方に向けた状態で片足を地面から45度ほどの位置に保つ。反対の足も45度ほどの位置まで上げ、その後、床に向かって下げる。下げた足は、床に接地する直前で止めるようにする。