

Restore説明

-Restoreのレッスンについて-

■Restoreのクラス説明

- ・フォームローラー(GRID)やボール(MB1)を使用した筋膜リリースを行うクラス
- ・前半は筋膜リリースを行い、後半はfoot workなど基本の動きを行うことで、身体の変化と動きやすさを感じていただきたい

上記の内容+レッスンを行う上での大事なこと(以下に記載のある、水分補給や痛みのレベルの話)を軽くお伝えするとよいと思います！

※レッスン前にロールダウンや足踏み等を行うことで、レッスン前の状態をお客様に把握させておくと◎

■筋膜とは...

- ・筋肉を覆っている膜
- ・ウェットスーツのように体全体を包み込んでいる
例:鶏肉の皮をめくったときに出てくる、
皮と肉の間に薄い半透明の膜が人間でいう筋膜の一部

※役割※

- ・筋肉同士の摩擦を防ぐ
- ・滑りをよくして筋収縮をスムーズにする

■癒着の原因

- ・水分不足
※筋膜は85%水分でできており、粘着性があるため水分が不足すると固くなる
- ・長時間同じ姿勢
- ・同じ動きをし続けてアンバランスな身体の使い方をしていると、
筋膜が捻じれて周囲の血管が圧迫されて血流も悪くなる

⇒癒着が起こると...

筋肉や関節が動かしにくくなり、血流も悪化して筋肉のコリ感、痛み、倦怠感が出やすくなる

■いつ行うのが効果的？

- ・一番は運動前！
 - └ 可動域広がる
 - └ ニュートラルポジションが取りやすくなる

※短め&強めに行う

⇒疲労の開始を遅らすことができる

- ・運動後でも◎
 - └ 痛みを軽減させる
 - └ 血液循環をよくする

※長め&短めに行う

⇒疲労回復を早める

■トリガーポイントとは

- ・「トリガー」とはピストルの引き金のことで、痛みの引き金になっている場所のこと

-レッスンをを行う上で大事なこと-

※Trigger point社が伝えている3つの大事なこと

- slowly ゆっくりと
- gently 優しく
- feel it そこを感じながら

◆下記の3点も頭に入れておく！

①水分補給

- ※水分不足で癒着が起こるため
- ※体重1kg辺り35ml必要

②痛みのレベルの調整

- ※痛みのレベルを10段階で例えると「4~6」のレベルで行う
⇒気になるな、硬いな、癒着があるなど感じるレベル

- ・「0~3」だと効果があまりない
- ・「7~10」だと圧力かけ過ぎ(グリグリやる人が多いがNG)

□不快感と痛みは異なる

- ⇒フォームローラーで取りたいのは”不快感”！
電気が走るような痛みや刺すような痛みを感じる場合はすぐに停止し、
ローラーの位置や圧力のかけ方を調整する必要がある

③呼吸

- ※腹式呼吸で行う
⇒なるべく力を抜いてリラックスして行いたいから
(寝てるとき、力を抜いているときは自然と腹式呼吸になっている)

※フォームローラーの使い方について

フォームローラー(GRID)の広い面は手の平、細い面は指を模している
⇒どこの面で行ってもOK

※レッスンプログラミング

・GRIDだけでも16部位あるため、Footwork〜Feetで特に使用する部位を組み合わせでレッスンをプログラミングする

・前半(30分)に筋膜リリース、後半(20分)にFootwork～Feetの流れを推奨

—お願い—

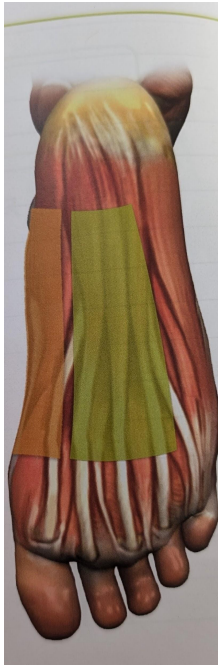
※資料に添付されている動画のダウンロードはお控えください。

※広島メンバー以外への共有はお控えください。

※Googleドキュメント・Googleフォトのアプリをダウンロードの上、閲覧推奨

※スマホで閲覧する場合、ライトモード推奨(背景白)

足の裏



◆足の裏

- ・足の裏は体の土台となる部分！土台が歪むと骨盤や背骨の歪みにもつながる
- ・足の裏～頭まで体の背面が筋膜でつながっているため、ほぐすことで体を反らせる動作も楽になる

└ 動画

※ほぐす前後に足踏みさせて違いを体感させる

①ゾーン① 緑の範囲

②ゾーン② オレンジの範囲

□スタートポジション

- ①立位で右足の前に置く(なるべく自分の身体の近く)
- ②母指球・小指球をローラーの真ん中に置く
- ③両手を膝の上、前モモに置く

□ほぐし方

①ゾーン① 緑の範囲

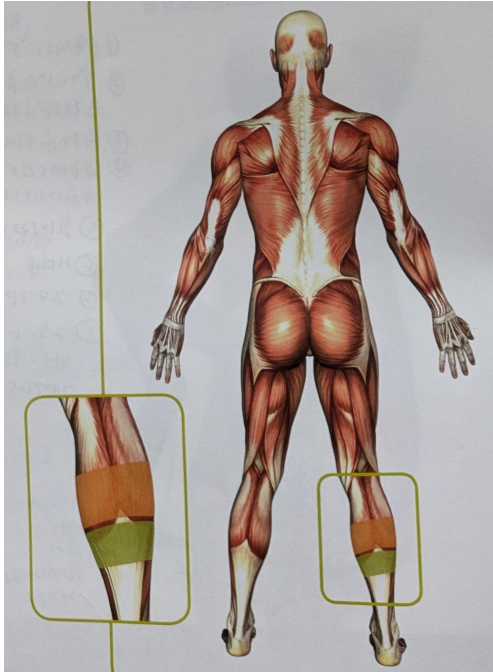
- ①母指球・小指球～かかとの前までコロコロして、トリガーポイントを見つける
 ※かかとは神経がたくさん詰まっているのでコロコロしない
 ※自重をかけながらローラーを転がす
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③母指球・小指球に戻り、かかとの前まで4往復する
- ④母指球・小指球に戻ったら、扇状(ワイパー)に4回振る(お尻も一緒に動かす、こする感じ)

②ゾーン② オレンジの範囲

- ①ゾーン①より内側の母指球側に体重をかけ、かかとの前までコロコロして、トリガーポイントを見つける

- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③母指球に戻り、かかとの前まで4往復する
- ④母指球に戻ったら、扇状(ワイパー)に4回振る(お尻も一緒に動かす、こする感じ)

ふくらはぎ



◆ふくらはぎ

・オーバーワークしやすい筋肉

└ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲(ヒラメ筋)

②ゾーン② オレンジの範囲(腓腹筋)

□スタートポジション

- ①体育座りした状態で右足のひざ下に置く
 - ②足首から10cm上に置く(アキレス腱には当てない)
 - ③左足を右足の上に伸ばした状態で重ねて置く
- └ モディフィケーション: 左足を乗せない
- └ プログレッション: 左足のかかとを乗せる

□ほぐし方

①ゾーン① 緑の範囲(ヒラメ筋)

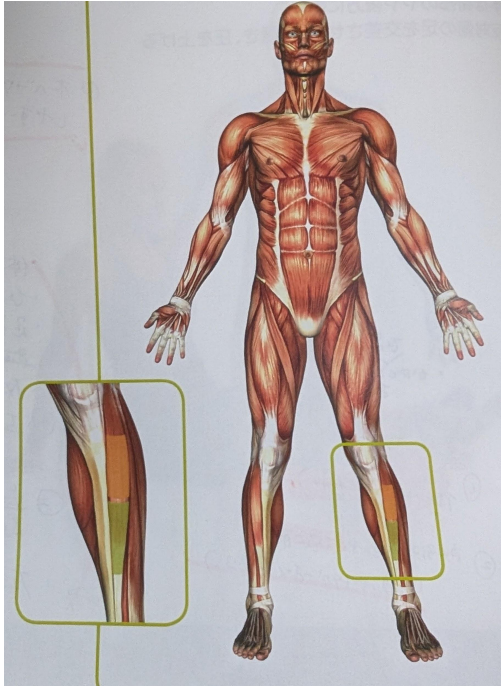
- ①ゾーン内の前後、内側、外側をコロコロして、トリガーポイントを見つける
 - ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
 - ③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、ゾーン内を4往復する
 - ④「ゾーンの上」に戻ったら、左右に足を4回倒す(横に振る)
- ※ゾーンの上からほぐすと痛みのレベルが上がる可能性があるため、下から上に筋繊維をほぐしていくため下から上に転がし、最後にゾーンの上で行う(足裏以外)

②ゾーン② オレンジの範囲(腓腹筋)

- ①ふくらはぎの真ん中からひざ下まで前後、内側、外側をコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ※比較的、外側にトリガーポイントが出やすい

- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、ふくらはぎの真ん中まで4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、左右に足を4回倒す(横に振る)

前脛骨筋



◆前脛骨筋

- ・すね～土踏まずに付いているので、足裏のアーチも支えている
- ・主な働きとして足首を背屈させているので、たくさん走ったり歩いたりすると張る

└ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲

②ゾーン② オレンジの範囲

□スタートポジション

- ①四つ這いになり、右足のすねの真ん中に置く
 - ②右お尻を右横に倒し(床方向)、すねの筋肉に当てる(骨には当てたくない)
- └ モディフィケーション: 両手はついて左足は伸ばす
- └ プログレッション: 上から左肘で体重を乗せ、右手はローラーを掴む

□ほぐし方

①ゾーン① 緑の範囲

- ①すねの真ん中～足首の前までコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ※足首の先には乗せない
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
 - ③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、4往復する
 - ④「ゾーンの上」に戻ったら、扇状(ワイパー)に4回振る(お尻も一緒に動かす、こする感じ)

②ゾーン② オレンジの範囲

- ①すねの真ん中～ひざ下までコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、扇状(ワイパー)に4回振る(お尻も一緒に動かす、こする感じ)

腓骨筋



◆腓骨筋

- ・小指側を引き上げる、足首を外返しする働きがあるので、緊張すると内側の縦アーチが下がり、扁平足になる
- ・膝下O脚(XO脚)の原因の一つ

└ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲

②ゾーン② オレンジの範囲

□スタートポジション

- ①右足前の横座りになり、ローラーを右足の前に放射状(「／」の形)に置く
※なるべく体の近くに置いた方がやりやすい
- ②右足のくるぶしより上に乗せる
- ③左手は内くるぶし、右手はひざの内側に置く

□ほぐし方

①ゾーン① 緑の範囲

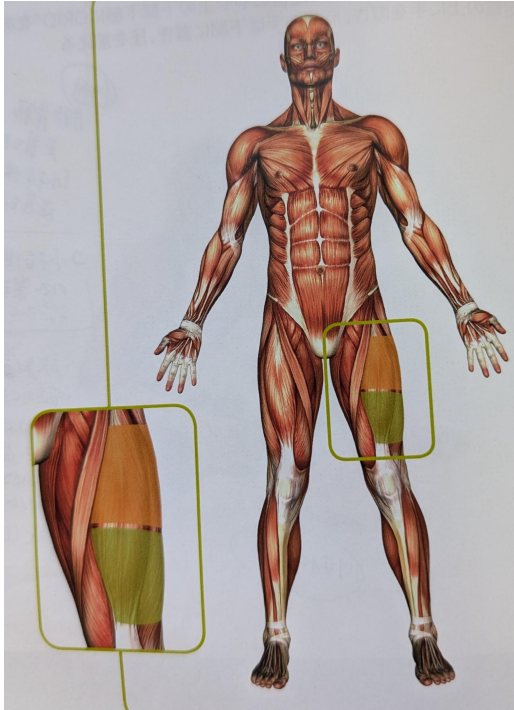
- ①くるぶしより上～腓骨筋の真ん中までコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、扇状(ワイパー)に4回振る(お尻も一緒に動かす、こする感じ)

②ゾーン② オレンジの範囲

- ①腓骨筋の真ん中～ひざ下までコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、4往復する

④「ゾーンの上」に戻ったら、扇状(ワイパー)に4回振る(お尻も一緒に動かす、こする感じ)

大腿四頭筋(前毛毛)



◆大腿四頭筋

- ・インナーよりもアウター優位になっていると張りやすい
- ・(ASISまで付着しているので)ほぐすことで股関節の屈曲がしやすくなり、前屈するときなど、骨盤を立てることができるようになる(ニュートラルがとりやすくなる)

└ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲

②ゾーン② オレンジの範囲

□スタートポジション

- ①肘をついて手の平を床についた状態で四つ這いになり、右膝の前にローラーを置く
- ②左膝は横に開き、膝とかかとを床につける(左内ももが床についた状態)
- ③右足を伸ばして、ローラーの上に右膝上を乗せる

□ほぐし方

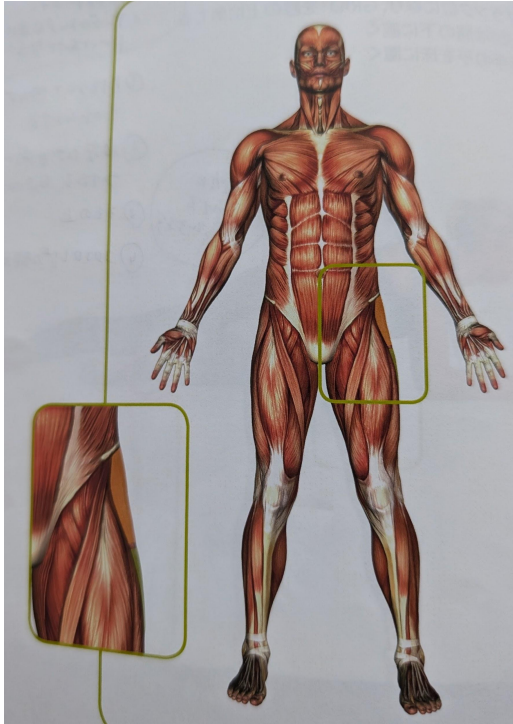
①ゾーン① 緑の範囲

- ①膝上～前モモの真ん中までコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、膝の曲げ伸ばしを4回行う

②ゾーン② オレンジの範囲

- ①前モモの真ん中～足の付け根の前までコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、膝の曲げ伸ばしを4回行う

腸脛靭帯(大腿外側)



◆腸脛靭帯

- ・骨盤真横～膝までつながっている靭帯で、膝の曲げ伸ばしをスムーズにする働きがある
- ・膝の外側が痛くなる・張りやすい人はアプローチすると◎
- ・アウター優位になっていると前モモ同様張りやすい

└ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲

②ゾーン② オレンジの範囲

□スタートポジション

- ①体育座りをして右膝の下にローラーを置く
- ②右を向いて横向きになり、膝上の腸脛靭帯に乗せる
- ③右肘ついて、サイドプランクの姿勢で左膝を曲げて右足の前に置く

□ほぐし方

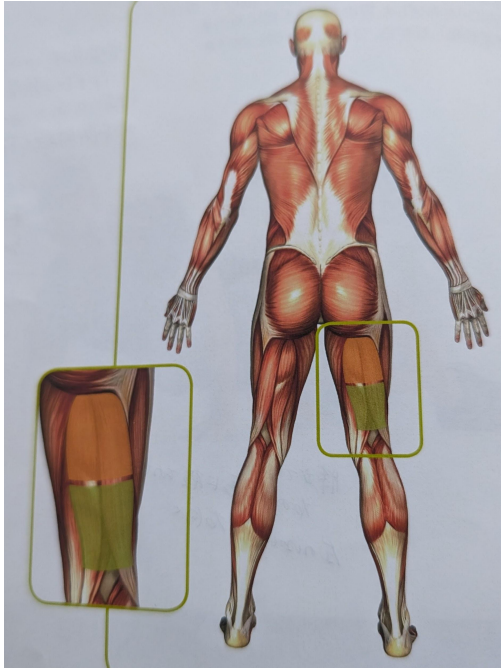
①ゾーン① 緑の範囲

- ①膝上～腸脛靭帯の真ん中までコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、膝の曲げ伸ばしを4回行う

②ゾーン② オレンジの範囲

- ①腸脛靭帯の真ん中～骨盤真横までコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、膝の曲げ伸ばしを4回行う

ハムストリングス



◆ハムストリングス

・股関節の安定に必要

└ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲

②ゾーン② オレンジの範囲

□スタートポジション

①長座で座り、ローラーをハムストリングスの下に置く

②反対の足は膝を曲げて、足の裏をつけておく

③両手はお尻の後ろについておく

※ゾーン②のときは、右手でローラーを横から掴んでローラーに乗っかり、左足は膝曲げて横座りをして手で誘導しながら動かす(難しい方はデフォルトでOK)

ゾーン②は脊柱から神経の束が出てきて骨盤を返して前後に広がっているので痺れる感じがある人はデフォルトに戻すことが必要

□ほぐし方

①ゾーン① 緑の範囲

①膝上～ハムストリングスの真ん中までコロコロして、トリガーポイントを見つける

※内側・外側・真ん中探す

②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)

③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、4往復する

④「ゾーンの上」に戻ったら、左右に足を4回倒す(横に振る)

※股関節を外旋・内旋させるように動かす

②ゾーン② オレンジの範囲

①ハムストリングスの真ん中～お尻の下までコロコロして、トリガーポイントを見つける

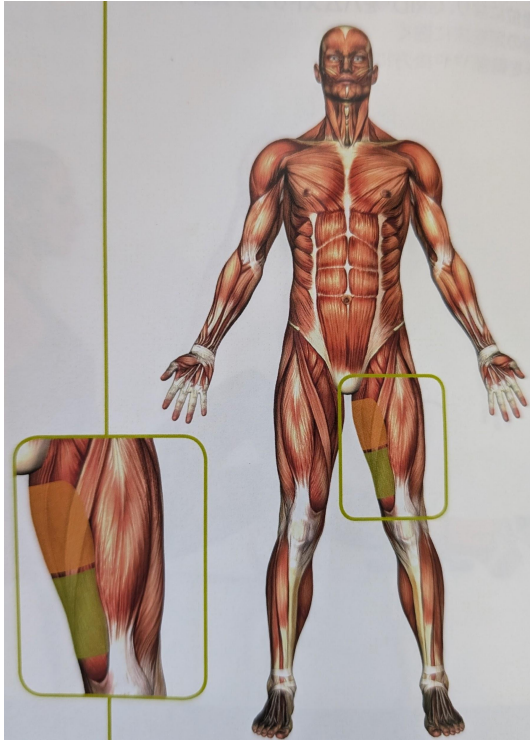
②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)

③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、4往復する

④「ゾーンの上」に戻ったら、左右に足を4回倒す(横に振る)

※股関節を外旋・内旋させるように動かす

内転筋



◆内転筋

・股関節の可動域が広がり、動きがスムーズになる

↳ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲

②ゾーン② オレンジの範囲

□スタートポジション

- ①うつ伏せになり、体の右側にローラーを放射状(「／」の形)に置く
 - ②右膝を曲げて股関節に引き寄せた状態でローラーに右膝に乗せる
 - ③両肘は肩の前に置き、手の平も床につけておく
- ※胸を床に落として、骨盤を左から右に押し出すようにローラーを動かす

□ほぐし方

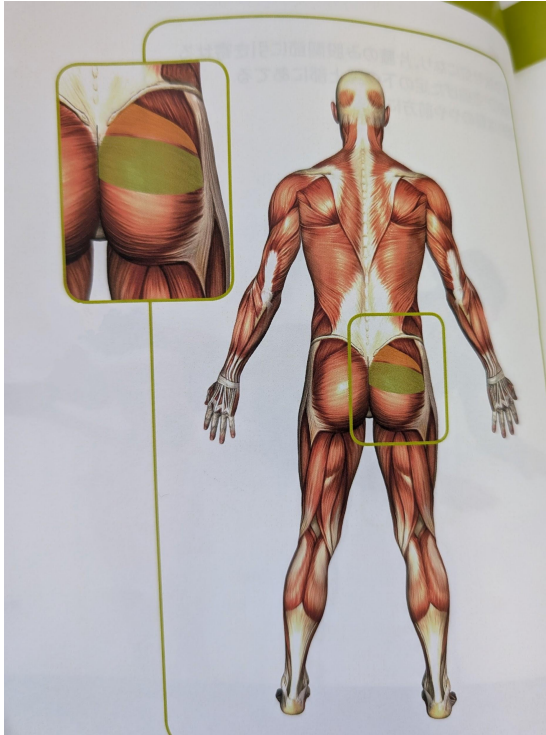
①ゾーン① 緑の範囲

- ①膝上～内転筋の真ん中までコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、膝の曲げ伸ばしを4回行う

②ゾーン② オレンジの範囲

- ①内転筋の真ん中～腿の付け根の下までコロコロして、トリガーポイントを見つける
※腿の付け根は大動脈が走っているため違和感があれば位置をずらす
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、膝の曲げ伸ばしを4回行う

腎筋



◆臀筋

・腰が張りやすい人はほぐすと◎

└ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲

②ゾーン② オレンジの範囲

□スタートポジション

①ローラーを横向きに置き、右のお尻の真ん中に乗せる

②右足は伸ばし、左膝は立てる

③両手はローラーの後ろについておく

※腰椎には当てない

□ほぐし方

①ゾーン① 緑の範囲

①内側・外側・真ん中に体重を移して角度を決めたら、坐骨まで戻る

②お尻の真ん中のゾーン①内を転がし、トリガーポイントを見つける

③トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)

④「ゾーンの下」(※「下」はかかとに近い位置)に戻り、4往復する

⑤「ゾーンの上」に戻ったら、扇状(ワイパー)に4回振る(お尻も一緒に動かす、こする感じ)

②ゾーン② オレンジの範囲

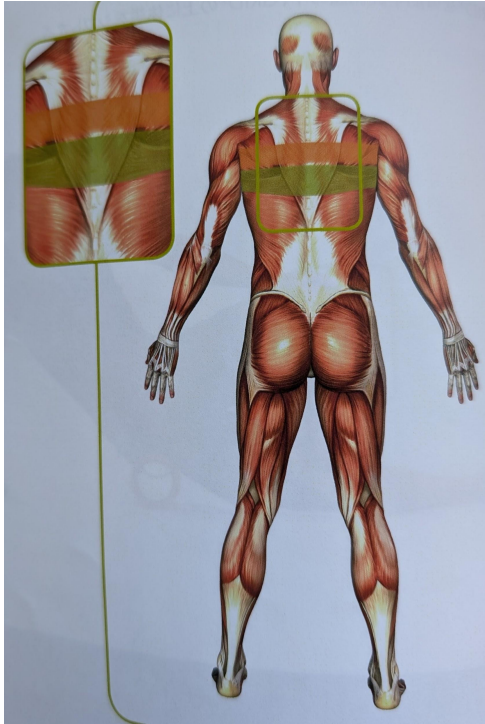
①お尻の上部をコロコロして、トリガーポイントを見つける

②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)

③「ゾーンの下」(※「下」はかかとに近い位置)に戻り、4往復する

④「ゾーンの上」に戻ったら、右膝を持ち上げ、お尻をローラーに乗せた状態で扇状(ワイパー)に4回振る(膝を左右に倒す)

胸椎



◆胸椎

- ・胸椎が固く回旋ができないと、代償として腰椎の回旋ストレスがかかり腰痛の原因にもなる(腰椎は回旋が苦手)
- ・毎日やってあげないと固くなる

└ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲(肩甲骨の下)

②ゾーン② オレンジの範囲(肩甲骨の上)

□スタートポジション

- ①ローラーの前にお尻をついて座る
- ②ローラーの上に背中をのせ、みぞおちの真裏にローラーを当てる
- ③両手は頭の後ろにセット、両膝は曲げて足の裏を床につけておく

□ほぐし方

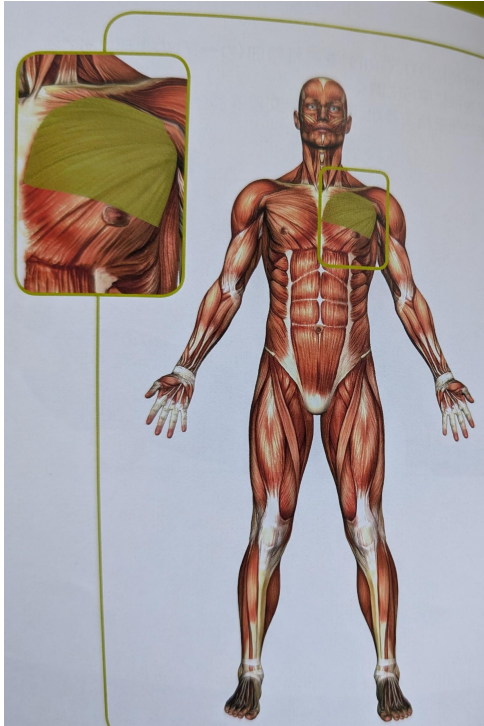
①ゾーン① 緑の範囲

- ①ストレッチを入れる: 吸いながら頭を床の方に下げ胸を開き、吐きながら戻すを2~3回
※骨粗鬆症の人は絶対NG! (ポキッと折れちゃうよ)
- ②両足床を押してお尻を持ち上げ、お尻から頭まで一直線になる
- ③足で押しながらゾーン①内を転がし、トリガーポイントを見つける
- ④トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ⑤「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、4往復する
- ⑥「ゾーンの上」に戻ったら、お尻を下ろし、扇状(ワイパー)に4回振る(お尻も一緒に動かす、こする感じ)or左右に4回ねじる(猫背気味な方にお勧め)

②ゾーン② オレンジの範囲

- ①両足床を押してお尻を持ち上げ、お尻から頭まで一直線になる
- ②肩甲骨の上から首の下をコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、お尻を下ろし、扇状(ワイパー)に4回振る(お尻も一緒に動かす、こする感じ)

胸筋



◆胸筋

- ・胸筋は腕のつながりなので、肘・手首痛い人などほぐしてあげると◎
- ・手の平でついたプランクもやりやすくなる(指先まで力がつながりやすくなるから)

└ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲

□スタートポジション

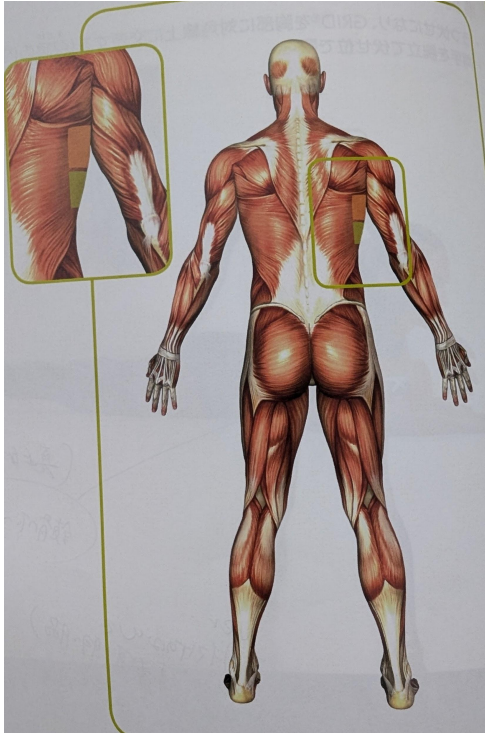
- ①ローラーを縦に置き、ハの字に置く(＼)
- ②うつ伏せになり、鎖骨の下から脇を乗せる(小脇に抱える感じ)
- ③左膝は曲げて膝とかかとは床につけ、左肘は曲げて手の平は床、右手はリラックスして軽く床についておく

□ほぐし方

①ゾーン① 緑の範囲

- ①右斜め上に向かって5センチくらいコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”は手首に近い位置)に戻り、4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、左足をまっすぐ伸ばし、左手を筒の中に入れてずれないように固定し、右手バンザイ⇒気を付けを4回行う(肩甲骨を動かしたい)

広背筋



◆広背筋

- ・引く動きが主な作用「懸垂」「ロープクライミング」など
- ・肩上がらない・回らない人に◎
- ・引く動作が出来ないと回旋もできないため、脊柱回旋が苦手な人にも◎

└ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲(右をやるとしたら、左肘を90°②曲げて後ろの肋骨を触ったときに触れる部分)

②ゾーン② オレンジの範囲(ゾーン①から手の平一枚分上の後ろの肋骨の部分)

□スタートポジション

- ①横向きに寝る
- ②後ろの肋骨のゾーンに当てるように横向きに乘せる
- ③下の手は頭、上の手は筒を握る

□ほぐし方

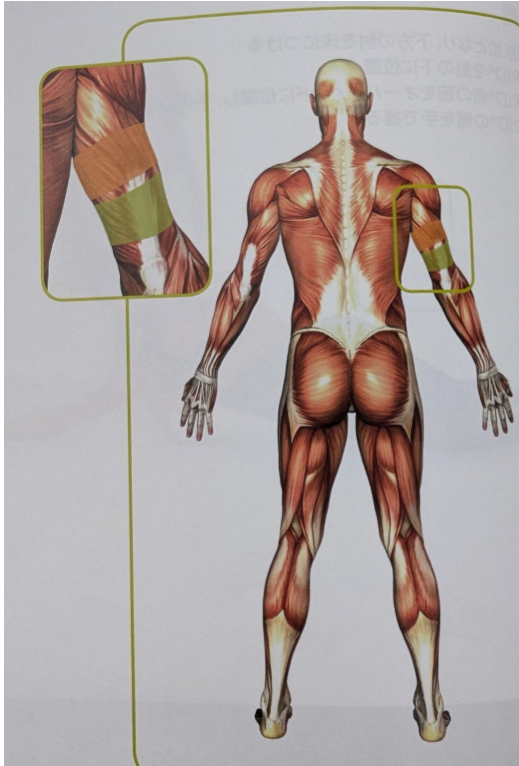
①ゾーン① 緑の範囲

- ①体を前後に倒し、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、4往復する
※足で押して動かす感じ
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、下の手を離して伸ばし、その手を下に向かって下ろす⇒バンザイを4回行う
※頭落ちないようにまっすぐ保ったまま

②ゾーン② オレンジの範囲

- ①手の平一枚分上に移動し、体を前後に倒し、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”はかかとに近い位置)に戻り、4往復する
※足で押して動かす感じ
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、下の手を離して伸ばし、その手を下に向かって下ろす⇒バンザイを4回行う
※頭落ちないようにまっすぐ保ったまま

上腕三頭筋



◆上腕三頭筋

・最近スマホを持ち続けることで、立っていても肘が曲がったままの人が多いためリリースしてあげると◎

・リンパが流れているので二の腕のサイズダウンにも◎(ゾーン②)

└ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲

②ゾーン② オレンジの範囲

□スタートポジション

- ①うつ伏せになり、横向きにローラーをセットする
- ②右肘を手の平を天井向きで乗せて、左肘は床について胸を浮かす
- ③右手の親指側を少し床方向に落としてセットする

□ほぐし方

①ゾーン① 緑の範囲

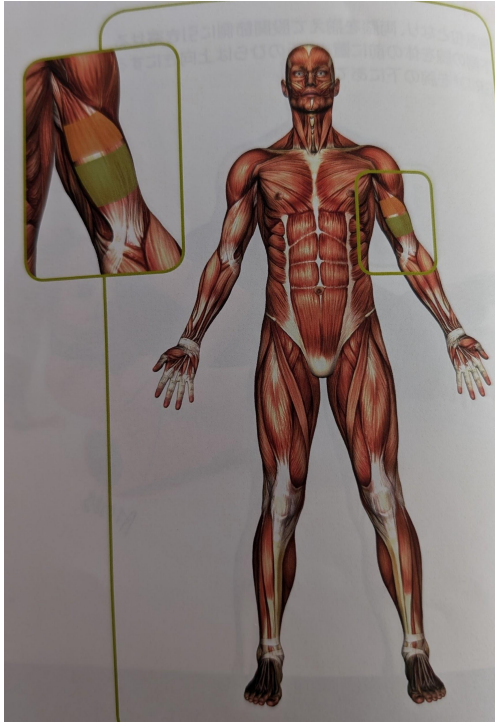
- ①肘～真ん中をコロコロして、トリガーポイントを見つける
※手を前に伸ばすようにして転がす
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※「下」は肘に近い位置)に戻り、4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、扇状(ワイパー)に4回振る(こする感じ)

②ゾーン② オレンジの範囲

- ①真ん中～脇の下をコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)

- ③「ゾーンの下」(※”下”は肘に近い位置)に戻り、4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、扇状(ワイパー)に4回振る(こする感じ)

上腕二頭筋



◆上腕二頭筋

・巻き肩さんはほぐすと◎

└ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲

②ゾーン② オレンジの範囲

□スタートポジション

- ①うつ伏せになり、体の右側に縦向きにローラーを置く
- ②右腕に乗せて、肘を曲げられる所に置く
- ③手の平(肘の内側)を天井に向けてセットする(動脈をぐりぐりしたくない)

□ほぐし方

①ゾーン① 緑の範囲

- ①肘～真ん中をコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ※胸を床方向に落とす & 左手で床を押すと圧かけやすい
- ③「ゾーンの下」(※”下”は肘に近い位置)に戻り、4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、扇状(ワイパー)に4回振る(こする感じ)

②ゾーン② オレンジの範囲

- ①真ん中～脇をコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”は肘に近い位置)に戻り、4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、扇状(ワイパー)に4回振る(こする感じ)

前腕



◆前腕(写真誤り！手の甲側の前腕です)

- ・手首の背屈が主な作用
- ・プランクするときに手首が背屈できていないと、手の平で床を捉えられず、手肘に負担がかかり、体が重く感じてしまう

└ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲

②ゾーン② オレンジの範囲

□スタートポジション

- ①四つばいになり、右手の甲側の前腕の手首の辺りを乗せる
- ②右手の小指を天井方向に持ち上げ、傾ける
- ③左手は上から圧をかける

□ほぐし方

①ゾーン① 緑の範囲

- ①手首～真ん中を前後・左右にコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”は手首に近い位置)に戻り、4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、扇状(ワイパー)に4回振る(こする感じ)

②ゾーン② オレンジの範囲

- ①真ん中～肘の下を前後・左右にコロコロして、トリガーポイントを見つける
- ②トリガーポイントの上で呼吸する(30秒以上が理想だが、レッスンでは3呼吸くらい)
- ③「ゾーンの下」(※”下”は手首に近い位置)に戻り、4往復する
- ④「ゾーンの上」に戻ったら、扇状(ワイパー)に4回振る(こする感じ)

首



◆首

└ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲

□スタートポジション

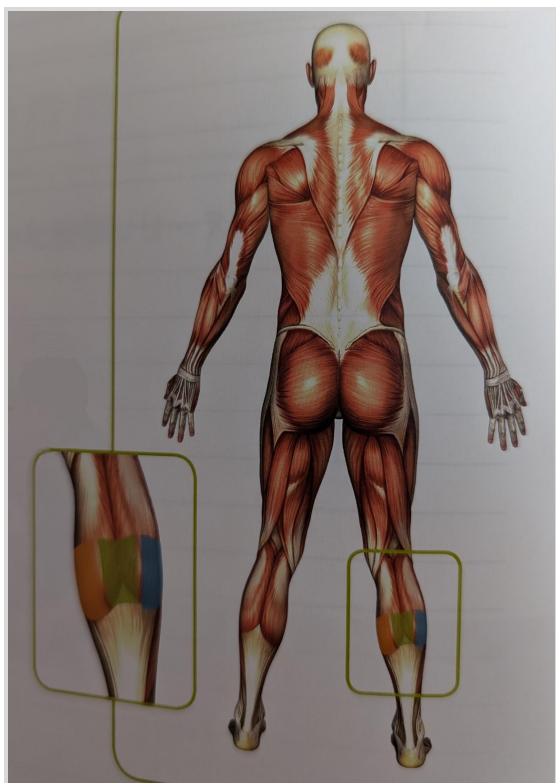
- ①膝を立てた状態で仰向けになり、右向いて頸椎の右側にローラーを当てる
- ②手の平は床に向けた状態でセットする

□ほぐし方

①ゾーン① 緑の範囲

- ①顎引いてゾーン①に当てる
- ②手の平を右と左に交互に4回パタパタする(勝手に首が動くので、それ以上グリグリしない)
- ③反対側も同様に行う

MB1: 腓腹筋



◆腓腹筋

└ 動画

①ゾーン① 緑の範囲(腓腹筋の境目)

②ゾーン② オレンジの範囲(内側)

③ゾーン③ ブルーの範囲(外側)

□スタートポジション

- ①体育座り、両手は後ろについてセットする
- ②ボールはふくらはぎの真ん中の腓腹筋の境目に置く
(ブロックとか台の上に乗せてやったほうがやりやすいかも)

□ほぐし方

①ゾーン① 緑の範囲

- ①ふくらはぎの真ん中、腓腹筋の境目にボールを乗せる
※ボールはトリガーポイントを見つける動作はやらなくてOK
- ②かかとで小さい円を描くように右回り2回、左回り2回
- ③ポイント⇒フレックスを4回行う

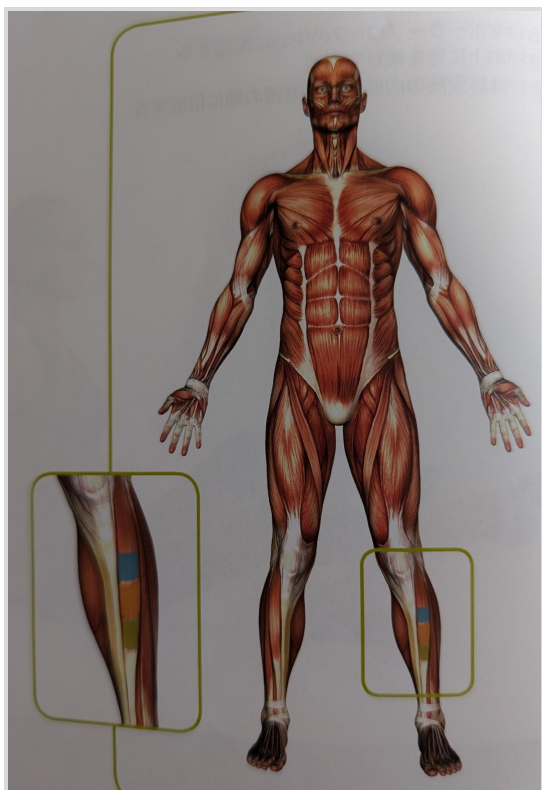
②ゾーン② オレンジの範囲

- ①股関節を内旋させ、内側に
- ②かかとで小さい円を描くように右回り2回、左回り2回
- ③ポイント⇒フレックスを4回行う

③ゾーン③ ブルーの範囲(外側)

- ①股関節を外旋させ、外側に当てる
- ②かかとで小さい円を描くように右回り2回、左回り2回
- ③ポイント⇒フレックスを4回行う

MB1: 前脛骨筋



◆前脛骨筋

※脛の横の盛り上がっている筋肉に当てる

└ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲(足首から三分の一より上)

②ゾーン② オレンジの範囲(ゾーン①よりボール一個分上)

③ゾーン③ ブルーの範囲(ゾーン②よりボール一個分上)

□スタートポジション

- ①リリースする側の膝を立て、反対の足は伸ばす
- ②リリースする側の手の平にボールを持つ
- ③ゾーンにボールを置き、反対の手を重ねる

□ほぐし方

①ゾーン① 緑の範囲(足首から三分の一より上)

②ゾーン② オレンジの範囲

③ゾーン③ ブルーの範囲

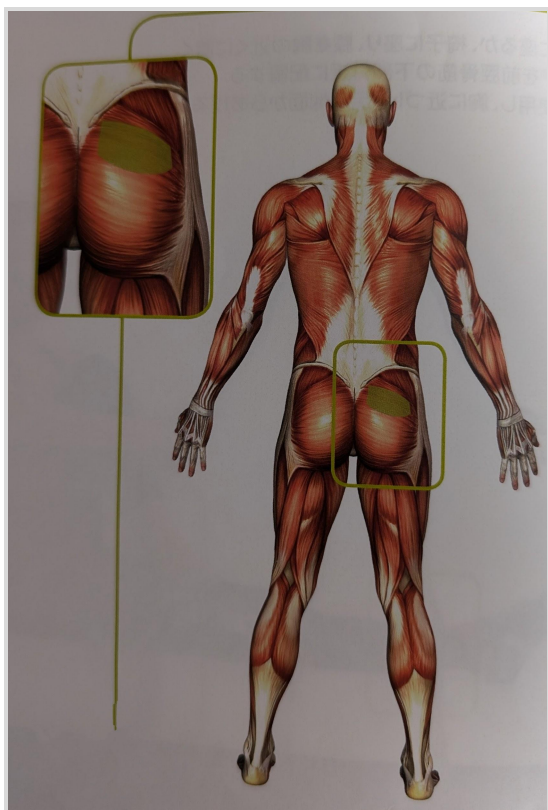
①膝を胸に引き寄せてCカーブ作る

※足が浮くくらい、坐骨で体を支える

②両手でゾーンにボールを中に4回ねじ込む

③つま先で小さい円を描くように右回り2回、左回り2回

MB1: 梨状筋



◆梨状筋

※坐骨の上は神経があるのでグリグリしない

└ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲(坐骨の少し上)

□スタートポジション

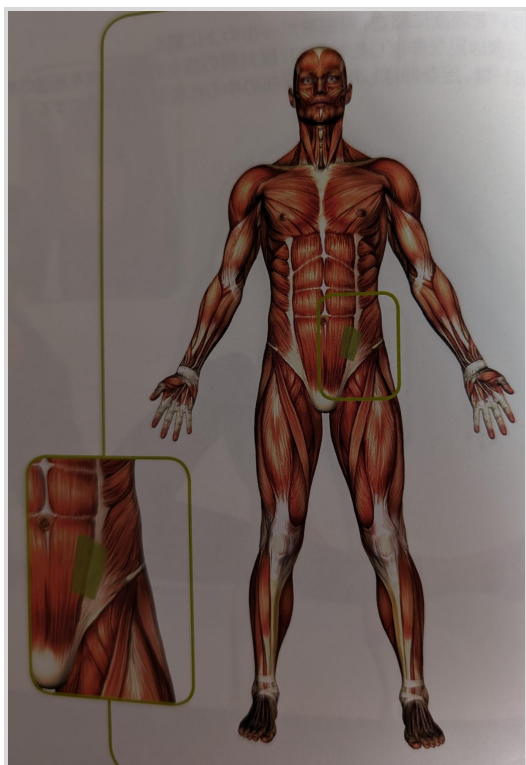
- ①膝立ちの状態です坐骨の少し上の所に、リリースする側の手でボールを当てて座る
- ②リリースする側の膝は伸ばし、反対の足は膝を立てる
- ③両手はお尻の後ろ、床についておく

□ほぐし方

①ゾーン① 緑の範囲

- ①膝を胸に引き寄せる⇒伸ばすを4回
 - ②膝立てたら、横に膝を開く⇒戻して少し内側に入れるを2回
 - ③お尻で小さい円を描く(右回し2回、左回し2回)
- ⇒これを2セット行う

MB1:腰筋



◆腰筋

・スワンで恥骨で床を押せない人(足の付け根が伸びない人)は腰筋が固いことが多い(伸展が苦手な人、側湾症の人もし硬い)

↳ [動画](#)

①ゾーン① 緑の範囲(おへそとASISの真ん中)

□スタートポジション

- ①おへそとASISの真ん中にボールを当てて、うつぶせになる
- ②両手はおでこに重ね、足幅は坐骨幅

□ほぐし方

①ゾーン① 緑の範囲

レベル1(restore1.0)

- ①そのまま2回深呼吸する

レベル2(restore1.5)※伸展がはいるため

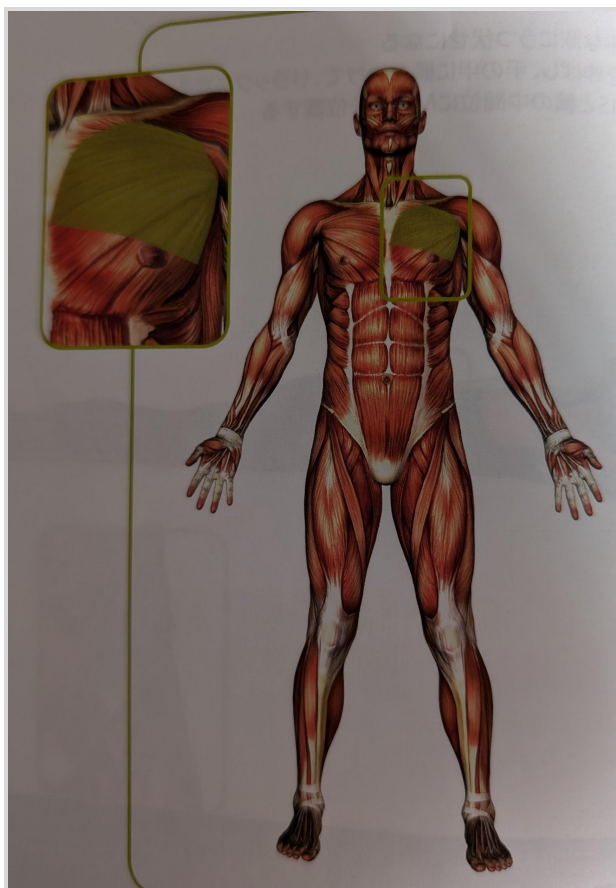
- ①肘を立てて胸から上を起こす
- ②両肘をおへその方へ引き込んだ状態で、2回深呼吸する

レベル3(restore1.5)※伸展がはいるため

- ①リリースする側足を少し上げて、後ろに引っ張りながら2回深呼吸する

⇒それぞれ2セット行う

MB1: 胸筋



◆胸筋

└ [動画](#)

❶ゾーン① 緑の範囲(鎖骨の下～脇)

□スタートポジション

- ①あぐらでも正座でも骨盤の立った状態で楽に座る
- ②リリースする側の手でボールを持ち、肩の高さに肘を上げ、ゾーンにボールを当てる
- ③反対の手を重ねる

□ほぐし方

❶ゾーン① 緑の範囲

- ①ボールを小さく右回し2回、左回し2回ねじ込む
 - ②反対の肘も肩の高さに上げて、鎖骨から脇にかけて押しながらボールを4回動かす
- ※リリースする側の肘をを後ろに引く、顔は反対に向ける