

ストレッチポールで コアコンディショニング!

皆さんはストレッチポール(以下ポール)をご存知ですか?
ポールエクササイズを行うとなんとも言えない心地よさを
体感できます。
今回はもっとも基本となるエクササイズである“ベーシック
セブンエクササイズ”をご紹介します。



☆ ベーシックセブンのポイントは 「小さく」「ゆっくり」「だらしなく」

モニタリング (事前)

重心の位置や体がどこまで曲がるか、筋肉の突っ張り具合、視界、左右差などを感じましょう。

①重心 ②側屈 ③体ひねり ④頸椎ひねり ⑤頸椎側屈 ⑥頸椎前後屈 ⑦仰向け寝



②側屈



③体ひねり



④頸椎ひねり



⑤頸椎側屈



⑥頸椎前屈



⑥頸椎後屈



⑦仰向け寝



基本姿勢

ポールの端にお尻を乗せ、両手を床につきながら仰向けに寝てリラックスしましょう。

予備運動 1 (胸開き)

両手・肘を床につけたまま両手を胸の高さ近くまで広げましょう。何度か呼吸を繰り返したら基本姿勢に戻します。

予備運動 2 (膝開き)

両膝を外側に広げて足の裏を向かい合わせ力を抜きましょう。その後片足ずつ基本姿勢に戻します。

予備運動 3 (手足の対角)

右足を伸ばし左手を胸の高さまで広げましょう。何度か呼吸をしたら基本姿勢に戻します。左足・右手も同様に行います。



予備運動 1



予備運動 2



予備運動 3

ベーシック 1 (床みがき運動)

両肘・手首を床につけたまま床に小さな円をくるくると描きましょう。

ベーシック 2 (肩の上下運動)

天井に向かって「前にならえ」をし、ほんの少し肩を上げたら肩を落とす動作をゆっくり繰り返し基本姿勢に戻します。

ベーシック 3 (鳥の羽ばたき運動)

両手・両肘を床につけたまま胸の高さまで近くまで広げ、ゆっくりと戻す動作を数回繰り返しましょう。



ベーシック 4 (つま先バイバイ運動)

片方ずつゆっくりと足を伸ばし、かかとを軸としてつま先を内側・外側にゆらゆらと“バイバイ”するように小さく揺らしましょう。



ベーシック 5 (膝ゆるめ運動)

つま先バイバイ後、ほんの少し膝を持ち上げゆっくりと力を抜く動作を数回繰り返しましょう。

ベーシック 6 (ゆらゆら運動)

からだの力を抜いて左右に小さく揺れましょう。その後、基本姿勢に戻します。

ベーシック 7 (自然呼吸)

基本姿勢でリラックスし数回呼吸をしましょう。



モニタリング (事後)

ポールからずり落ちるようにして床に仰向けに寝ます。仰向けでのモニタリングが終わったら最初と同様のモニタリングを行い、からだの変化を感じましょう。



提供: 日本コアコンディショニング協会