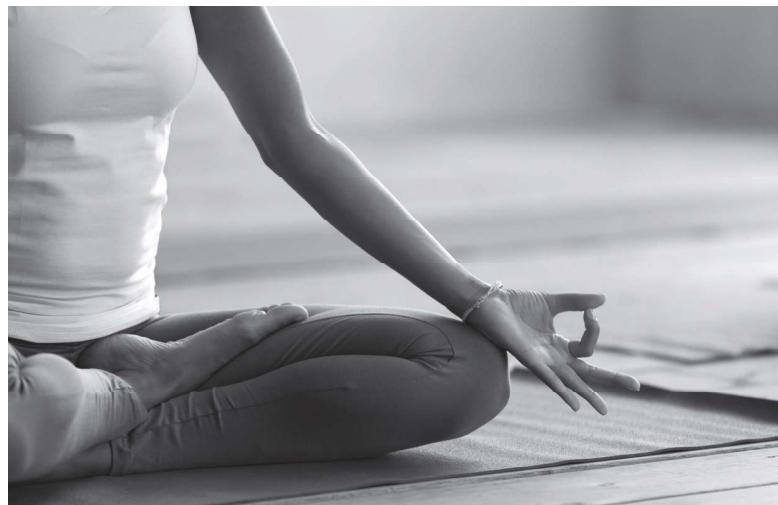


01. 呼吸法



胸式呼吸と腹式呼吸の違い

胸式呼吸	腹式呼吸
<ul style="list-style-type: none">・お腹を膨らませずに呼吸をする方法・胸のあたりの筋肉を使った呼吸	<ul style="list-style-type: none">・横隔膜を意識して呼吸する方法・睡眠時に行っている呼吸

胸式呼吸はお腹を膨らませずに呼吸をする方法です。

文字通り、胸のあたりの筋肉を使って呼吸をします。

肋間筋を使用し、胸郭を広げ空気を取り込みやすくします。

この方法は慣れるまで少し訓練が必要かもしれません。

身体にたくさんの空気を入れることができるので深呼吸を思い浮かべるとわかりやすいかもしれません。

一方、腹式呼吸は横隔膜を意識した呼吸法になります。

横隔膜の動きは鍛えることができ、よりたくさんの酸素を取り入れることができるようになります。

睡眠時に行っている呼吸はこの腹式呼吸になります。

腹式呼吸は副交感神経を優位にし、全身の緊張がほぐれ、気分の落ち着きやリラックス効果をもたらします。

また、内臓のマッサージ効果もあるため、睡眠時に腹式呼吸を行うことで、身体の疲労回復を行っていることがわかります。

ピラティスの呼吸

胸式呼吸

ピラティスでは胸式呼吸を基本としています。

「胸」とは、単純にバストのあたりと捉えられがちですが、「胸郭」のことを意味します。

「胸郭」は、肋骨や胸骨、胸椎のことをいいます。

寝転がってする方法や、座った状態で行う方法もあります。

胸式呼吸をすると、腹圧をかけてお腹が膨らむのを抑えます。

息を吐く時には、腹筋に力を入れ骨盤底筋などを鍛えることができるのです。

ピラティスでの呼吸は「胸式ラテラル呼吸」と呼ばれることもあります。

「ラテラル」とは、横方向という意味で、肋骨が横方向に広がる感覚で息を吸い、吐き出すときは肋骨がゆっくり閉じていく感覚で行うことからこのように呼ばれています。

効果

胸式呼吸は「交感神経」が活発になるため、ストレス発散などに効果があります。

頭がスッキリとするため、目覚めの悪い朝に行なうことも有効であるといわれています。

また、横隔膜を意識し肺全体で呼吸します。

そのため肺活量が増えるともいわれています。

また、呼吸をするときには肺周りの筋肉を大きく動かすので筋肉が柔軟になるともいわれています。

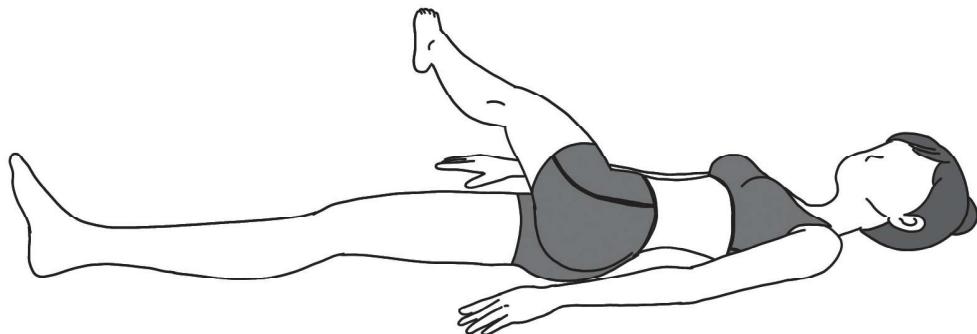
肩甲骨といった血の巡りが滞りやすい箇所にも効果があるとされています。

筋肉を動かすることで、新陳代謝がよくなり脂肪燃焼に期待ができる呼吸法なのです。

02. 腹筋ワーク

基本 ワンレッグ・サークル（レッグ・サークル）

股関節の可動性をよくする効果があり、骨盤の動きをコントロールするという複雑なスキルをコントロールする練習になるエクササイズです。



手 順

※1週毎に脚を変えて、各5回ずつ行う

1. 仰向けになって、脚をマットの上で伸ばし、手のひらを下にして腕を身体の脇に置きます。
2. 片側の脚を足の裏を天井に見せるように伸ばします。
3. 息を吐きながら、上げた脚を正中線（頭から縦にまっすぐ通る線）を越えて回し、そのままマットに伸ばした脚をまたぎます。
4. 息を吸いながら、最初に脚を上げた側に脚を回していく、元のポジションに戻ります。

筋

腹部の脊柱回旋筋、安定筋（腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋、腹横筋）

効果のある筋肉 背部の脊柱回旋筋、安定筋（脊柱起立筋、半棘筋、深層の固有背筋）

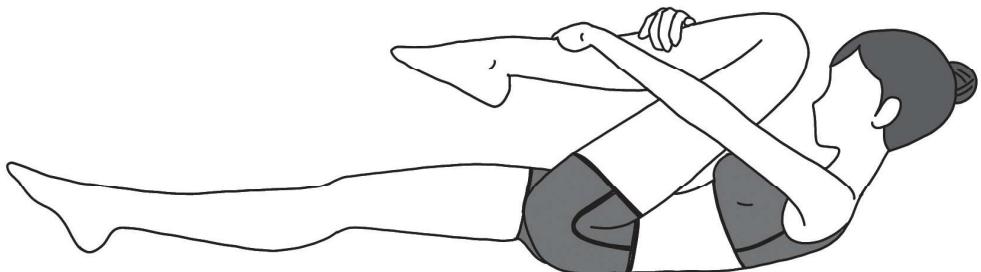
！

*回している脚は股関節の伸筋で膝をまっすぐに保つようとする。

注意点 *脚を回す際に、脚がマットに落ちすぎないようにし、なめらかに回すことに集中する。

基本 ワンレッグ・ストレッチ(シングルレッグ・ストレッチ)

腹筋に重点を置いたコアの安定に効果的なエクササイズで、骨盤と脊柱の安定を保つことに関係します。



手 順

※各脚5回、両脚で合計10回繰り返す

1. 仰向けになり、頭と肩甲骨を上げながら片方の膝を抱え込むように胸に引き寄せます。
曲げた膝側の手はすねを掴み、もう片方の手は膝を持ちます。
2. 腹筋を引き入れて息を吸いながら、伸ばした脚を曲げて、曲げた脚を伸ばします。
3. 息を吐きながら、脚を完全に伸ばし、別の膝を持ちます。

筋

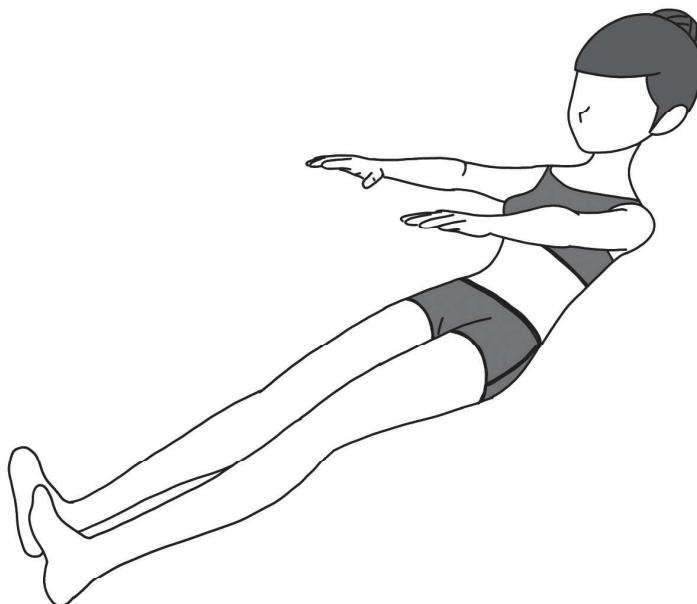
効果のある筋肉 脊柱の屈筋（腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋）

注意点

- *まっすぐ伸ばした脚は、下背部がマットから浮かないようにする。
- *脚を入れ替える際は、都度息を吐きながら行い、脚が体幹が下がるのではなく、高さが変わらないように意識する。
- また、肩甲骨をニュートラルにし、耳の方に上げないようにする。

中級 ロールアップ[°]

脊柱のアーティキュレーションを改善するエクササイズで、ハムストリングをストレッチし、ロールの動きを習得します。



手順

※10回繰り返す

1. まず、仰向けになります。
両手は手のひらを上にして腰の幅ぐらいにまっすぐ伸ばし、脚はまっすぐに伸ばします。
2. 息を吸いながら、腹筋を使って頭と肩甲骨を引き上げます。
腕は伸ばしたまま体幹の上まで引き上げていきます。
3. 息を吐きながら上体を起こしていき、おでこを膝に付けるイメージでロールします。指がつま先または床に手のひらが付ければ、身体は柔軟です。
4. 息を吸って仙骨の後ろがマットに付くまでもとに戻ります。

筋

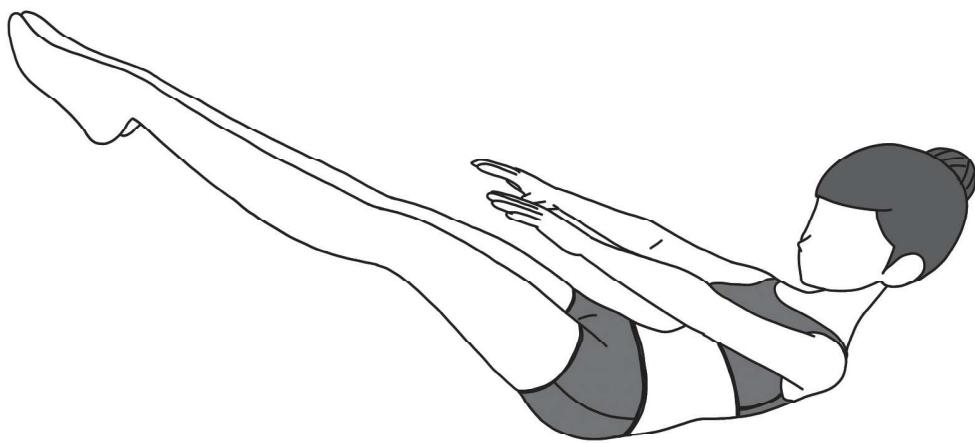
効果のある
筋肉

注意点

- *かかとが床から離れないようにする。
- *肘関節の伸筋で肘をまっすぐに伸ばして、肩甲骨が耳の方に上がらないようにする。
- *ロールアップが難しい場合、膝を少し曲げて手で補助しながら持ち上げるか、足首にウエイトをつけると負荷が軽減される。

中級 ハンドレッド

ピラティスの中で最も有名なエクササイズの1つで、コアの安定につながる腹筋エクササイズです。100回の呼吸を行うことから「ハンドレッド」と名付けられました。



手順

※10回繰り返し、合計で100回腕を動かしたら、元のポジションに戻る

1. まず、仰向けになります。
両膝と両脚が触れるように脚を挙え、脚をまっすぐ60度くらいに上げて、腕は手のひらを下にして床に付けます。
2. 息を吐きながら、腹筋を使って体幹上部を持ち上げ、腕を大腿から15cm程度上げます。てのひらは床に向けておきます。
3. 息を吸いながら、水面をたたくようにして、腕を5カウントで小刻みに上下へ動かします。
4. 息を吐きながら、3.と同じようにして腕を小刻みに上下します。

筋

脊柱の屈筋（腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋）

効果のある筋肉 股関節の屈筋（腸腰筋、大腿直筋、縫工筋、大腿筋膜張筋、恥骨筋）

注意点

*腕を上下させる際、Cカーブを意識して、体幹がブれないようにする。

*肩に力を入れすぎると肩こりの原因になるため、肩関節が運動しないように動きのアイソレーションに注意する。

*最初は安定させるのが難しいため、脚を垂直に近づけて、徐々に脚の高さを下げていく。