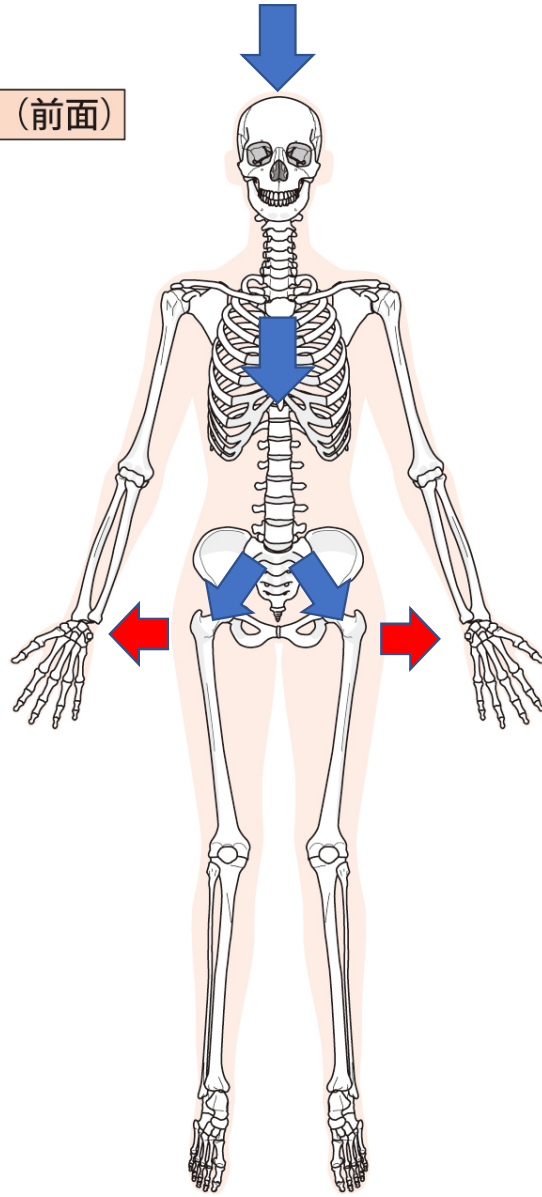


# 解剖学座学セミナー

美しくなるためのボディワーク

骨格 (前面)

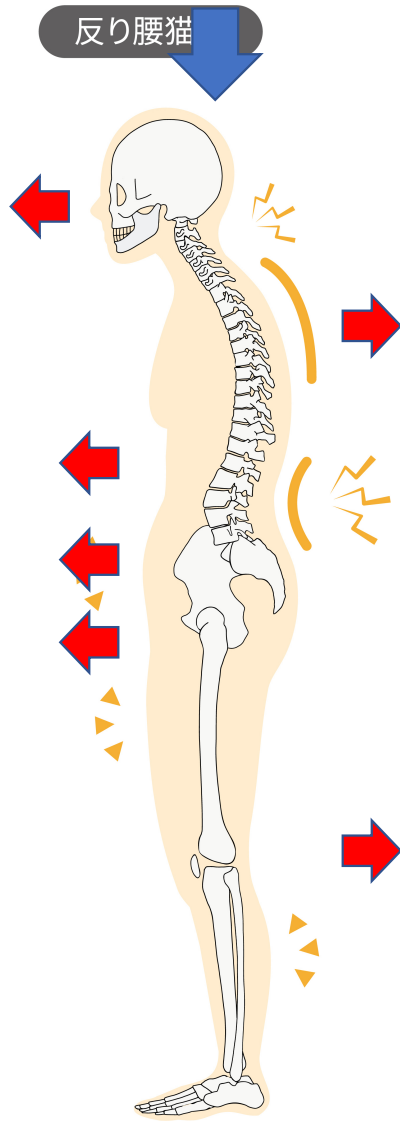


姿勢の崩れは  
筋力で重力に耐えられず  
潰れて広がるが基本

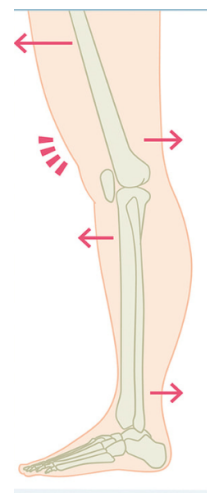
正しい姿勢



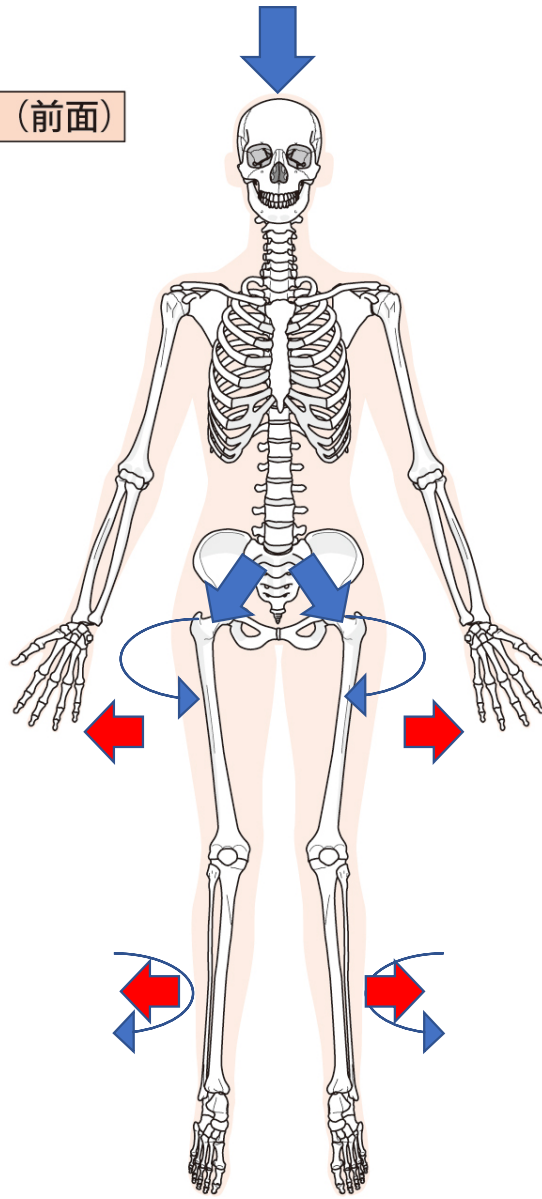
反り腰猫

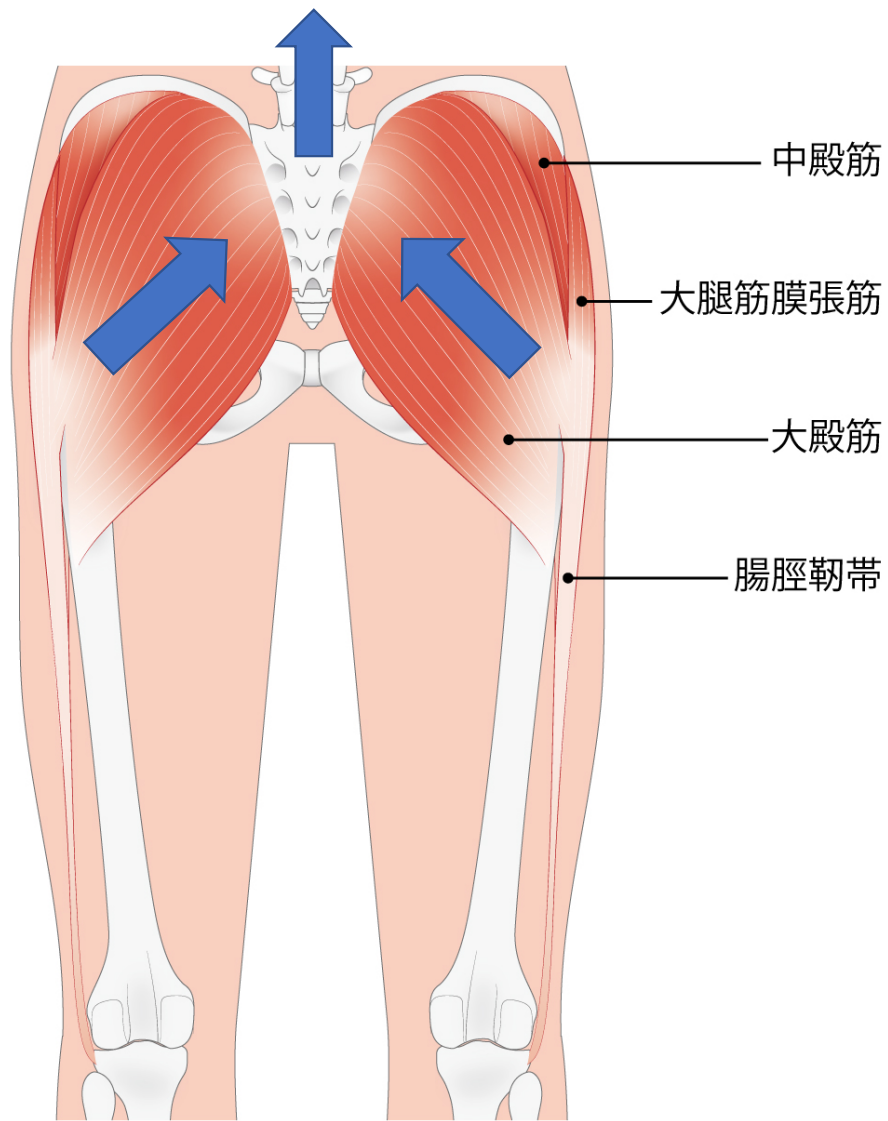


反り腰は骨盤が前に傾いている



骨格 (前面)





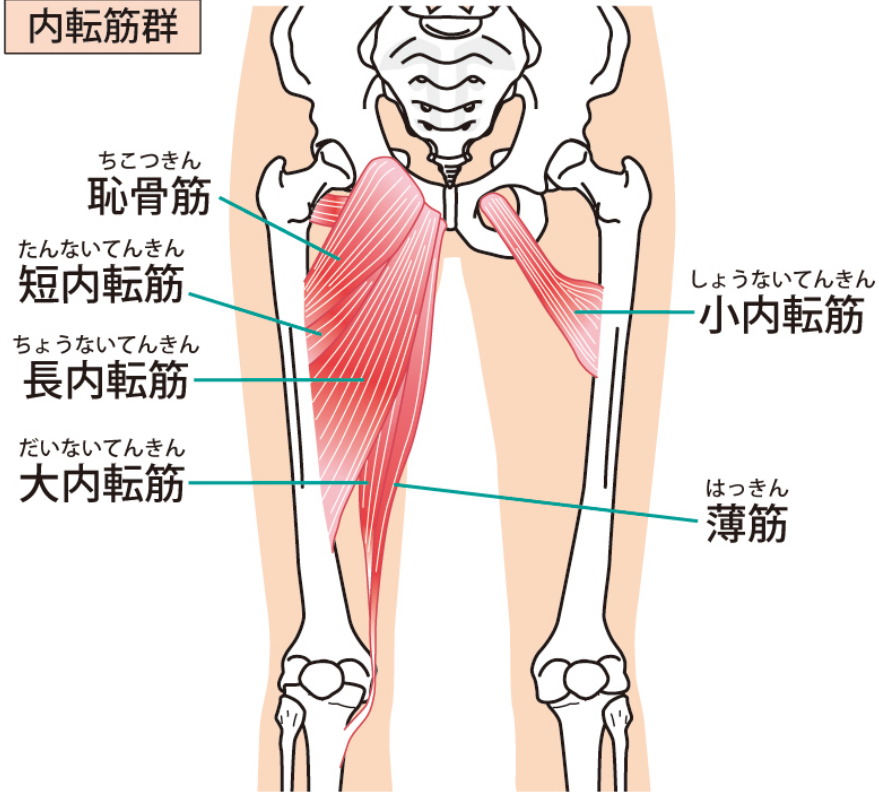
中殿筋

大殿筋

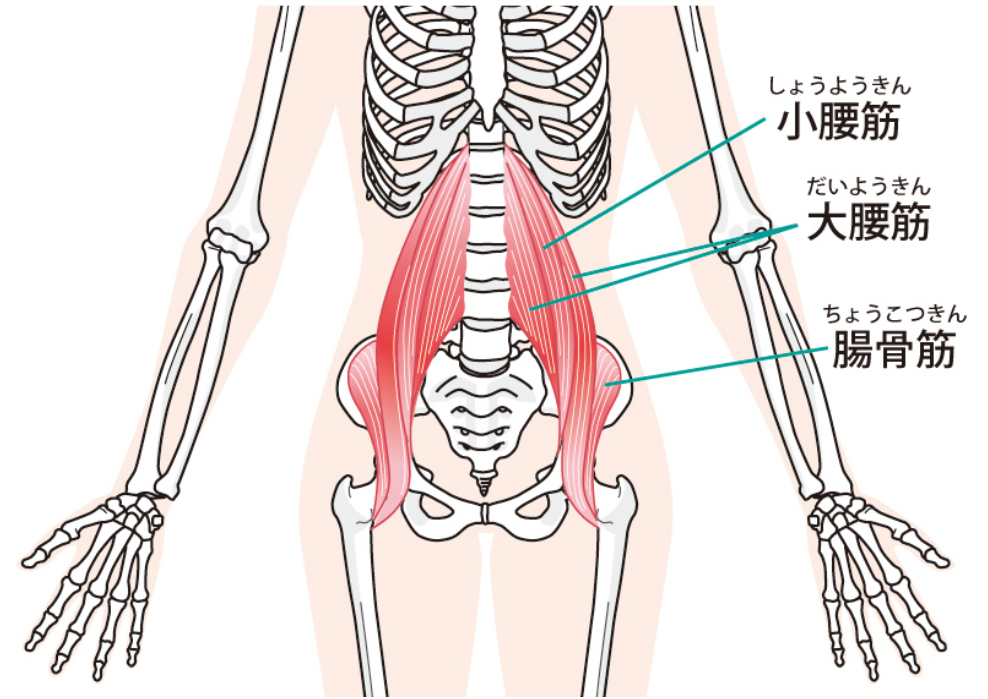
大腿筋膜張筋

腸脛靭帶

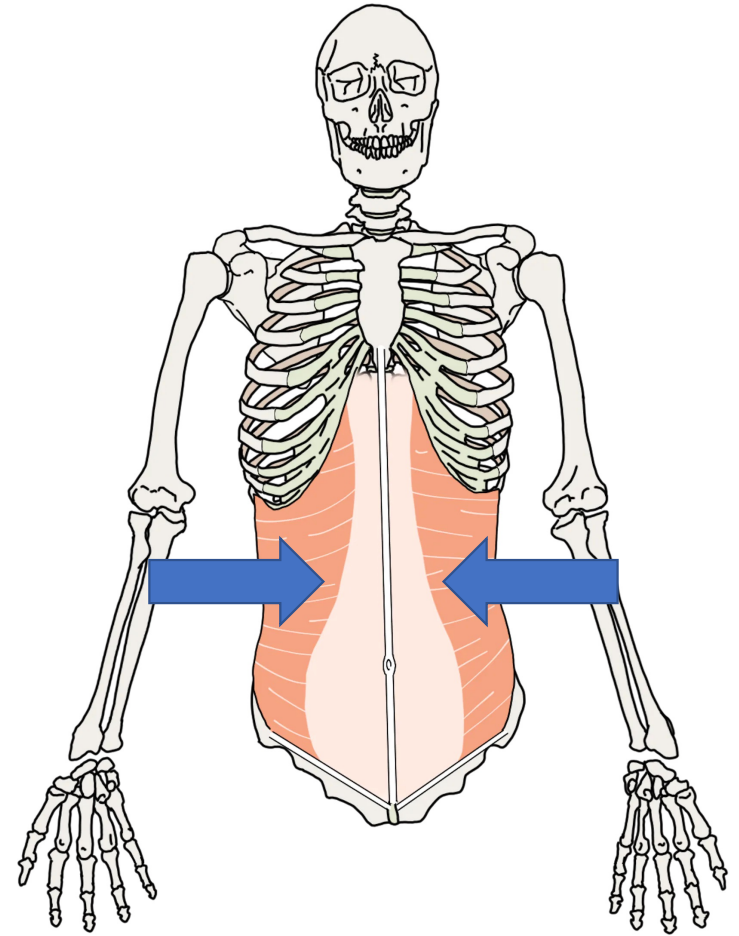
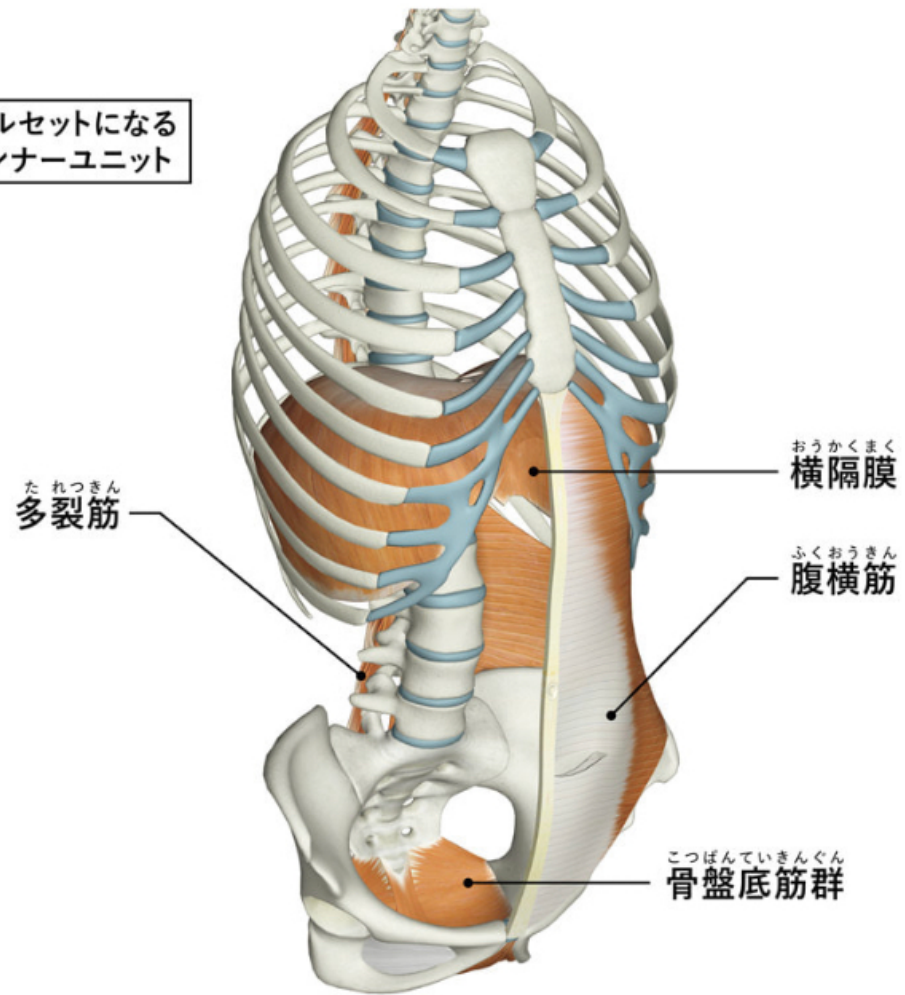
内転筋群

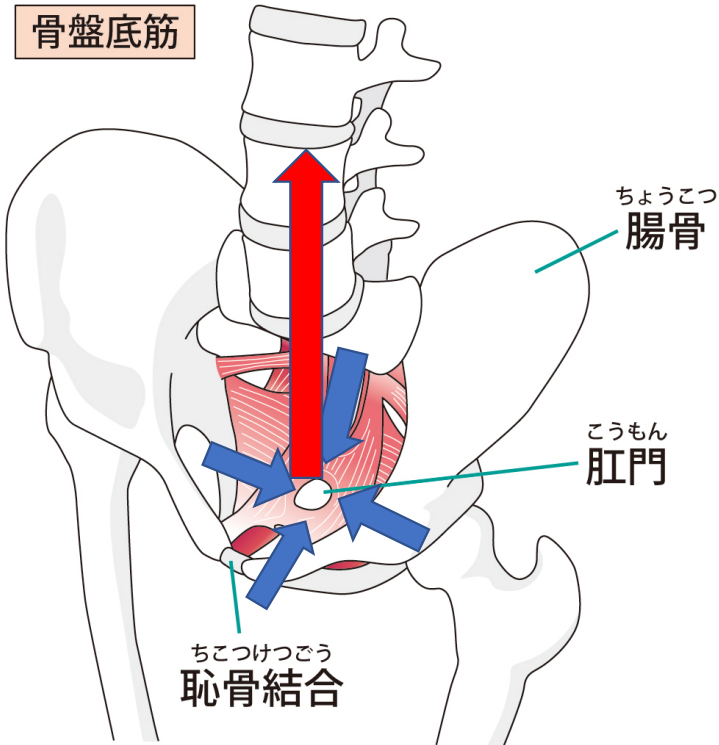


ちょうようきん  
腸腰筋(大腰筋、小腰筋、腸骨筋)



体幹のコルセットになる  
4つのインナーユニット



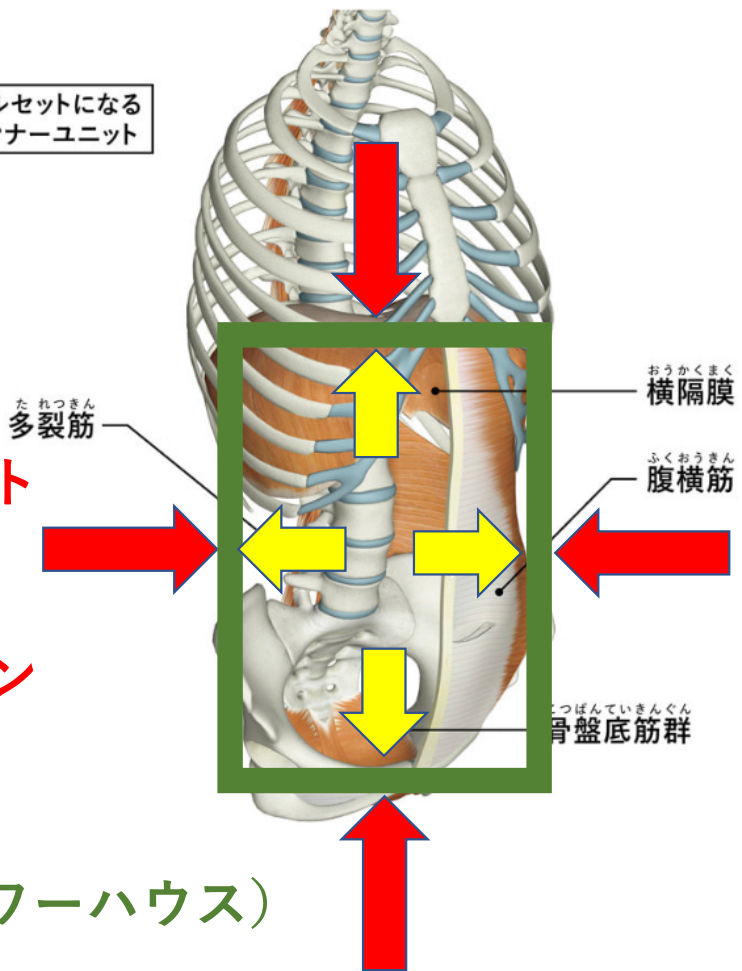


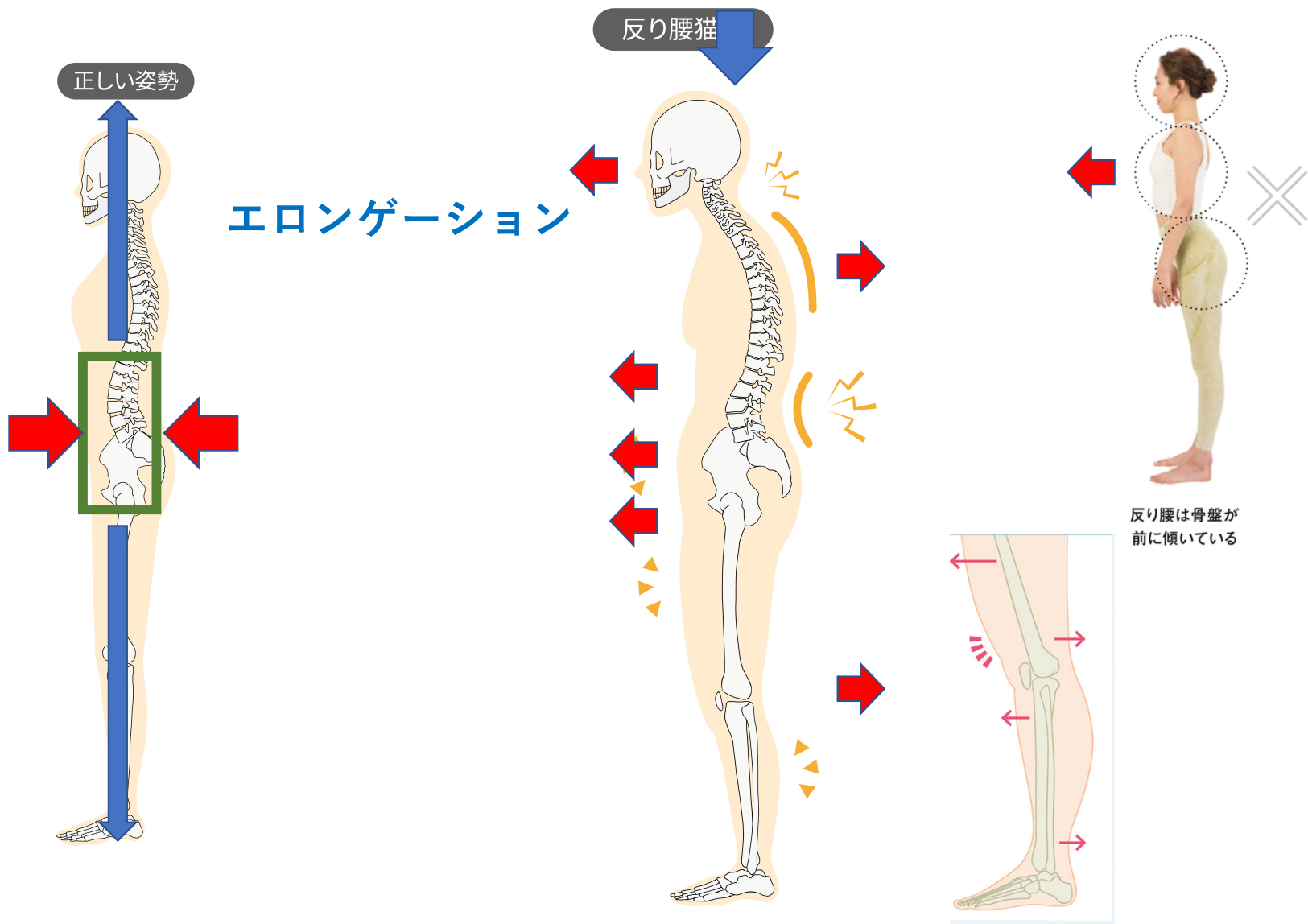
体幹のコルセットになる  
4つのインナーユニット

インプリント  
= Cカーブ  
= スクープ  
= ドローイン

腹腔内圧

腹腔 (≡ パワーハウス)





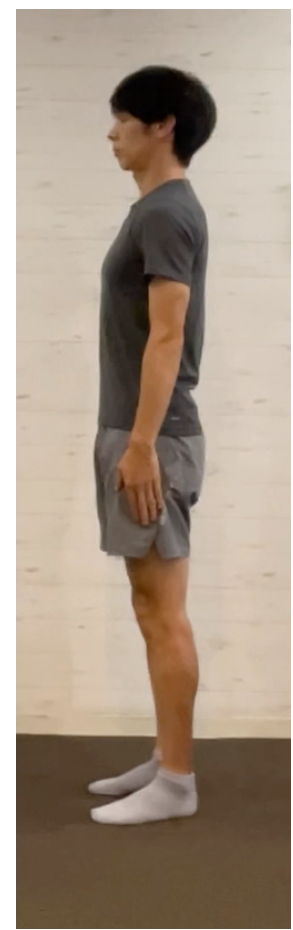
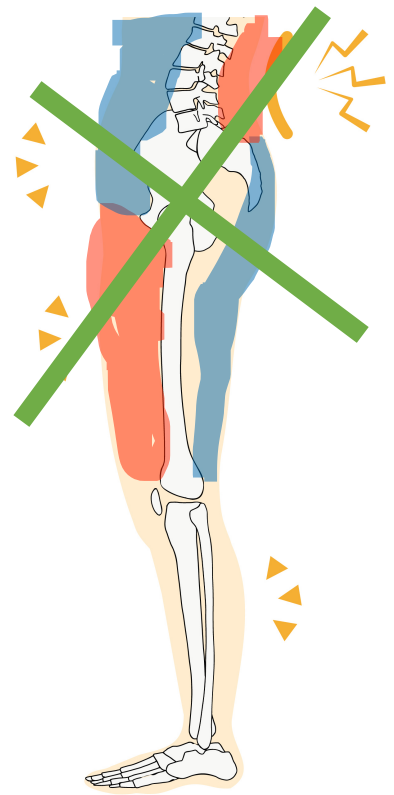
# 下半身は股関節の可動を中心に考える

## 下位交差症候群

お腹とお尻、裏ももが弱り  
腰と前ももが緊張している

さらに重力で潰れると  
裏ももも緊張が強まる

※骨盤前傾や後傾などのタイプに  
拘らず、真っ直ぐ地面を押せているか



# 股関節の屈曲伸展が動きのキーとなる

## 2 お腹を太ももに近づける

背筋は伸ばしたままひざを押し下げ足の甲を上げながら、胸を前に出すようなイメージでお腹と太ももを近づけて、お尻が伸びたところで30秒キープ。

NG 背中が丸まる

胸を前に出すようなイメージで

背筋は伸ばしたまま

左右各30秒

前から見ると

ひざは下へ

足の甲は上へ

お腹と太ももを近づけるように

骨盤は前傾 (P51 参照)

ここが伸びる

屈曲 + 外旋

左右各30秒

2より少し外側が伸びる

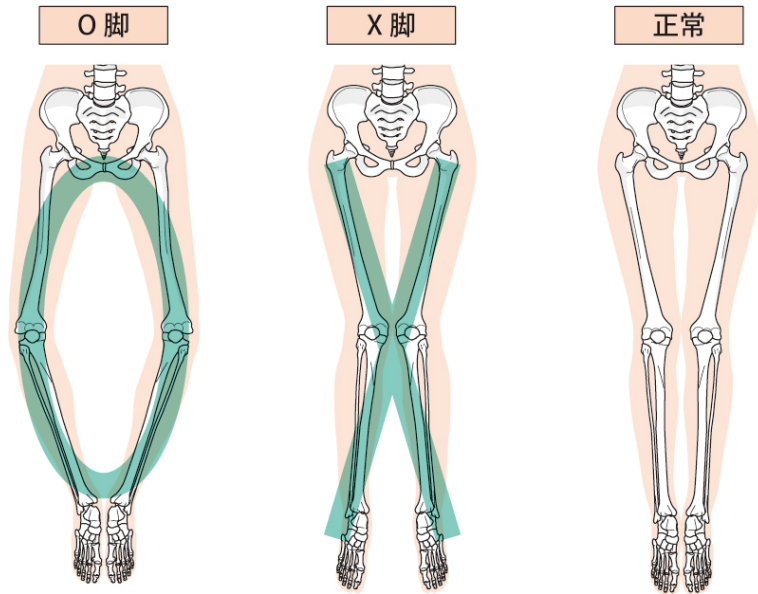
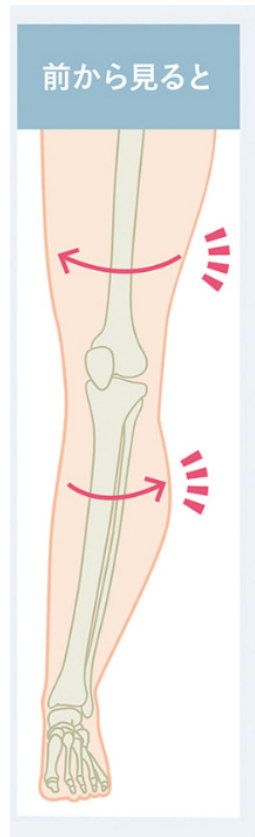
ここが伸びる

伸展 + 内旋

つま先をマットのフチにひっかける

股関節を内に向ける

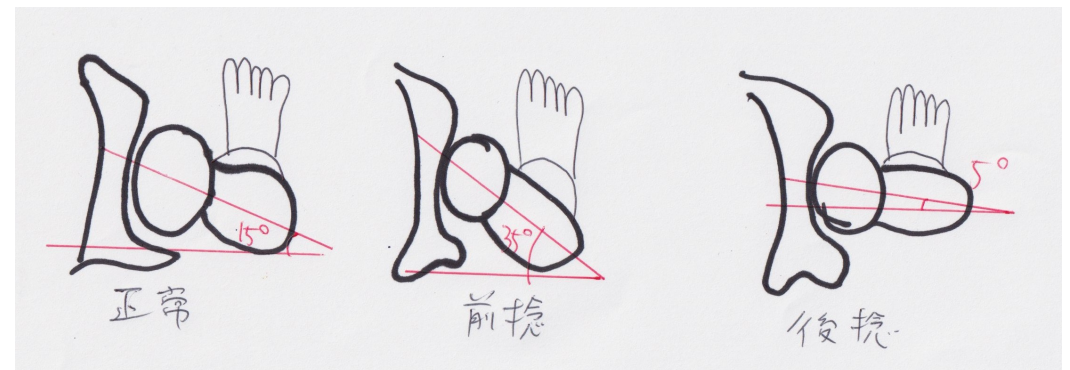
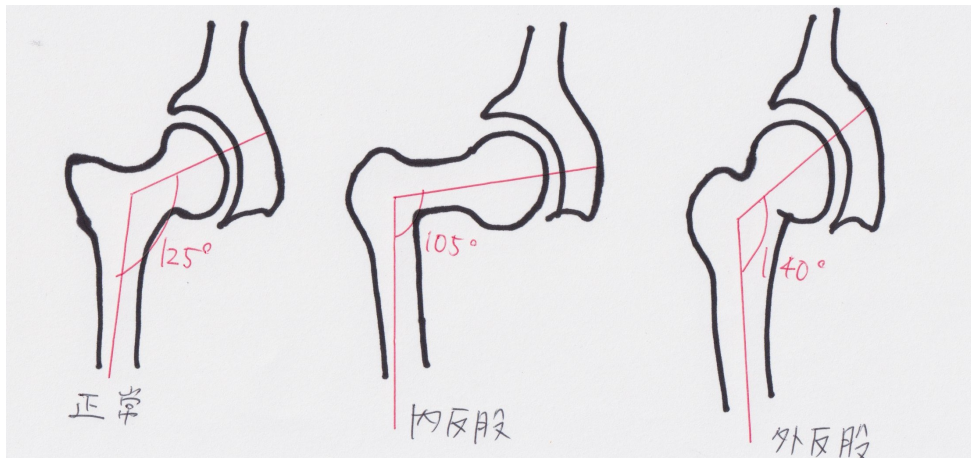
# 膝は股関節と足の動きを狂わせる



- 膝の捻れと過伸展が強いのがO脚
- もも付け根の迫り出しと膝の捻れ、骨変形が強いX脚
- 膝下の捻れが強いXO脚

# 骨格的限界

- 股関節の大腿骨の頸体角と捻転角は、  
先天的に決まっていることも多く  
また、後天的に骨変形も起きていくことから  
筋肉や関節のアプローチだけでは限界がある  
ことも知っておかないと、怪我のリスクもある。



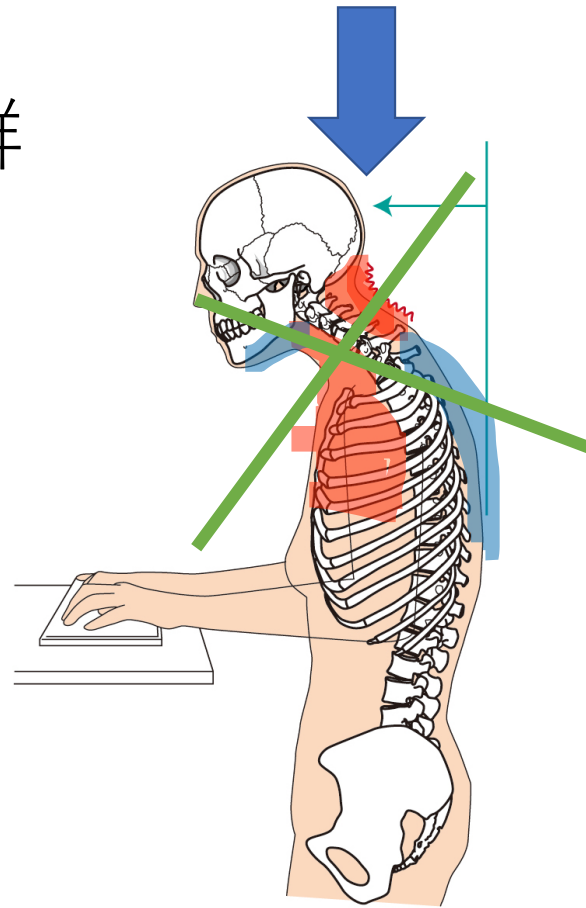
# 上半身は胸郭（肋骨）の可動を中心に考える

## 上位交差症候群

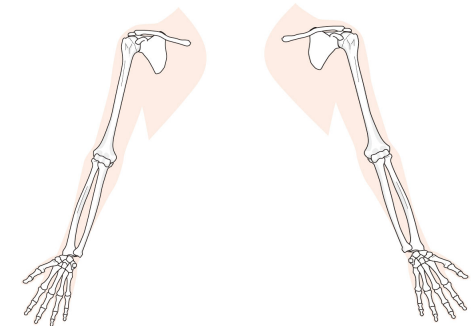
首の付け根  
胸の前側が縮まり

顎の下  
背中が伸びている

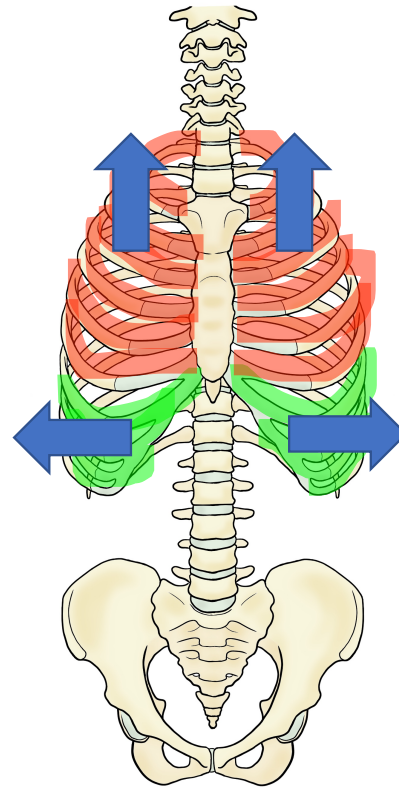
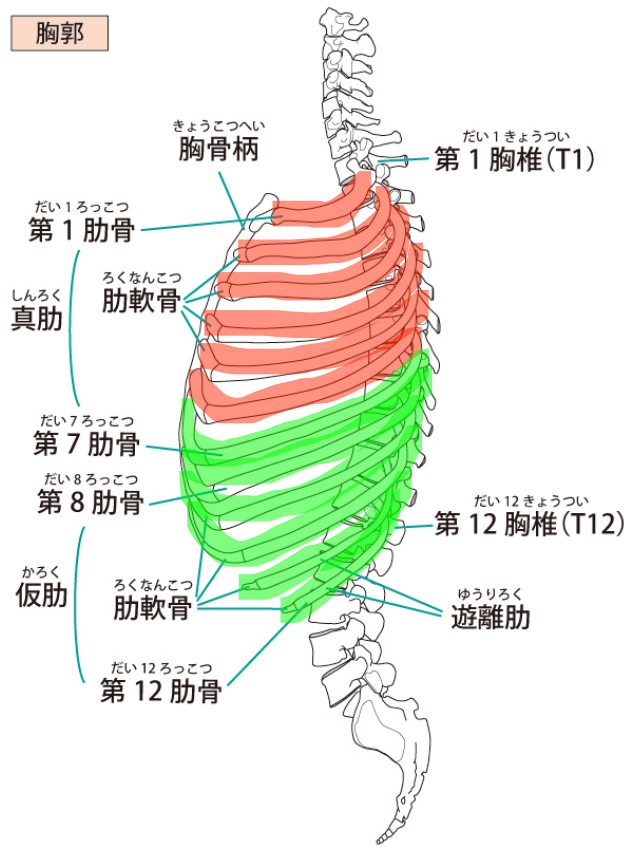
重力により潰れて  
いるので  
どちらも弱い



デスクワーク  
スマホ首  
体幹の筋力不足  
悪姿勢



# 胸郭（肋骨）が腕、首、腰を動かす



胸郭全体が固まってしまうと  
上部と下部の肋骨の動きが分けて  
動かない

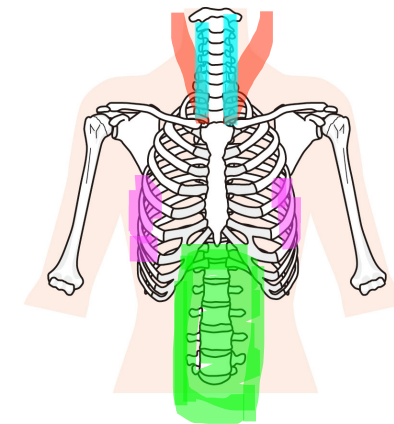
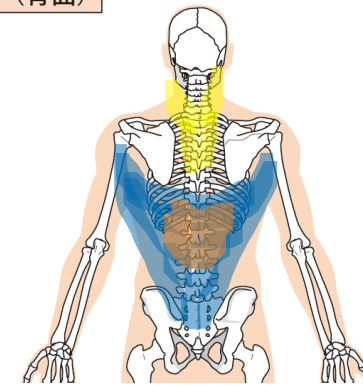
背中が動かずに、腰や首で動きを  
代償してしまう。腕は上と後ろの  
方向を制限される



# 呼吸と上部胸椎の動きで改善する

- 首周りのリリース（胸鎖乳突筋など） 赤
- お腹周りのリリース（腹直筋） 緑
- 脇周りのリリース（広背筋） 青
- 下後鋸筋の可動（下部肋骨の拡張） 橙
- 前鋸筋の可動（下部肋骨の収縮） 紫
- 頸長筋、板状筋の可動 水、黄

骨格（背面）



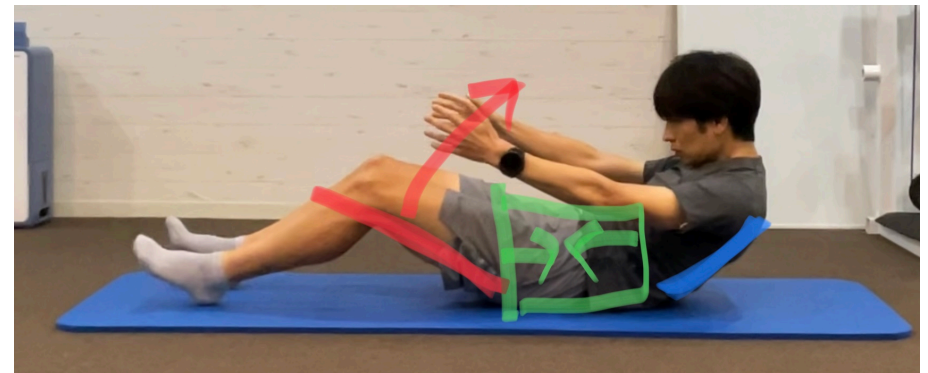
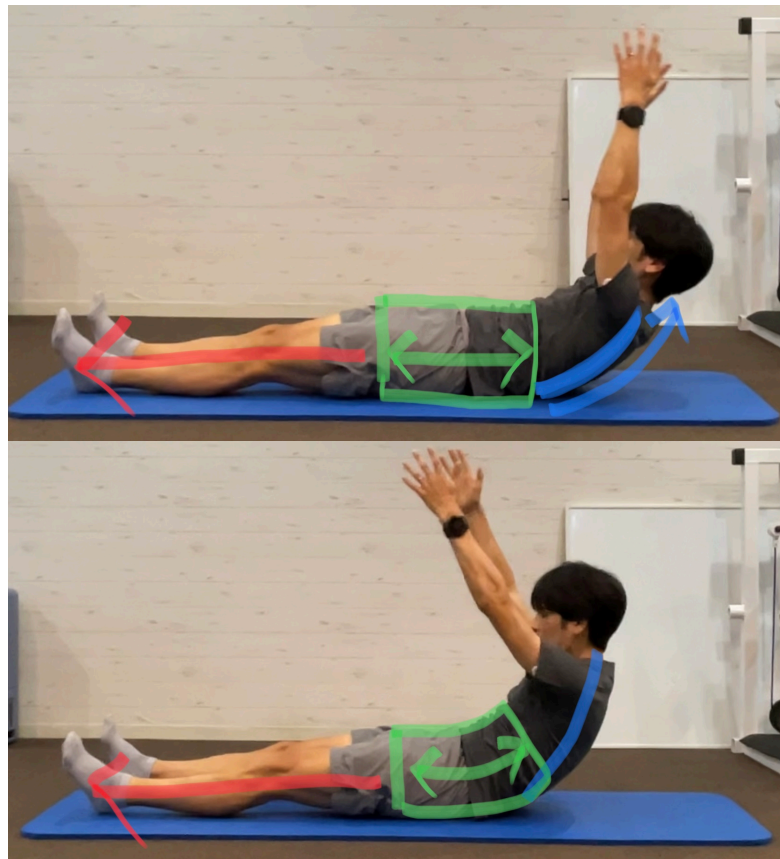
# エロンゲーションとアーティキュレーション

- パワーハウスを中心に足先から頭までを引き離すイメージ  
→エロンゲーション
- つまり、お腹は丸めもしないし、反りもせず、縦に伸ばす
- 関節と関節の間を引き離し、一番長い状態を作る
- ひとつひとつの骨を分節的に繋がりを意識しながらなめらかに動かしていく  
→アーティキュレーション
- エロンゲーションで引き離しながらひとつひとつを使う
- 結果的に姿勢の「潰れ」がなくなり、地面を押して立つ、力を伝えられるようになることで無駄な筋肉が減りスタイルが良くなる

# ロールアップ



# 胸郭と股関節がキーポイント



# ヒップリフト



# 胸郭と股関節がキーポイント

