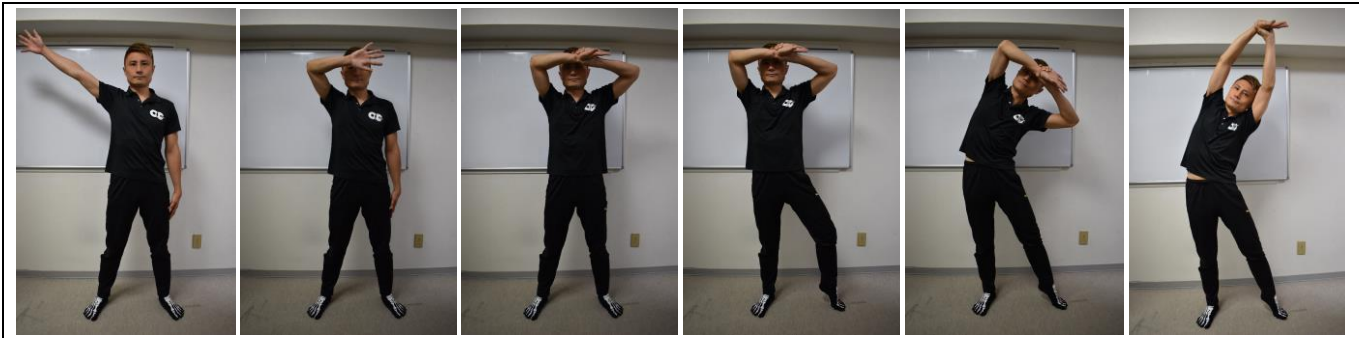


# 肩甲骨



目的：LL を繋げて土台を作り、SFAL を繋げて広背筋の OFF を作る  
LL を繋げて土台を作り、DBAL を繋げて回旋筋腱板の OFF を作る  
LL を繋げて土台を作り、SPL を繋げて前鋸筋と外腹斜筋の OFF を作る

注意点：肩は外転

背中を丸めない

肘の伸展は最後までとっておく

1. 手の平を正面に向け、片手を横から挙げる  
→手の平を正面に向けることで肩の外旋がキープでき、肩甲骨の上方回旋が入りやすくなる
2. 手の平を正面に向けたまま肘を曲げる  
→肘を曲げることで4が繋がりやすくなる
3. 反対の手で手首を後ろから握る
4. 握った手首を上捻る  
→SFAL を繋げる
5. 挙げた手と反対側の膝を曲げカカトをあげる  
→骨盤を側屈させてLL を繋げる
6. 肘は曲げたまま、カカトをあげた側に体を倒す  
→体幹を側屈させてLL を繋げ土台を作る
7. 手首を引いて肘を伸ばす  
→SFAL で広背筋、DBAL で回旋筋腱板、SPL で前鋸筋と外腹斜筋の OFF を作る
8. 息を大きく吸う  
→胸郭が開き、各筋が ON になる
9. 左右交互に2～3セット

# 横隔膜



目的：横隔膜の OFF を作る

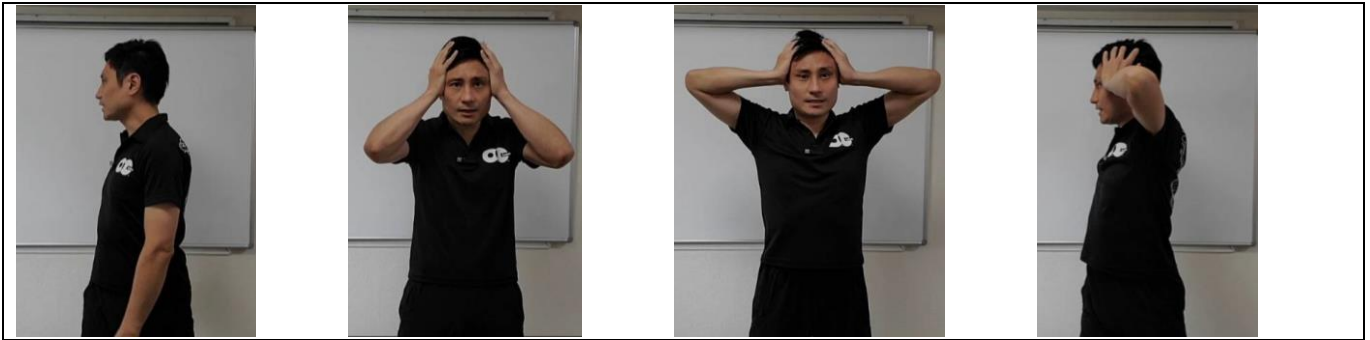
注意点：肩は屈曲

背中を丸めない

肘を閉じない

1. 片手を正面から挙げる  
→肘を伸展しながら肩を屈曲することで肩の外旋がキープでき、肩甲骨の上方回旋で上部胸郭が開きやすくなる
2. 手の平を後ろに向ける  
→肘の回外で DBAL を繋げて 3 が繋がりやすくなる
3. 肘を曲げ背中に小指を付ける  
→三頭筋を伸展して DBAL を繋げる
4. 反対の手で手首を握り、肘を開いて胸を張る  
→DBAL で肩甲骨を上方回旋させて上部胸郭を開くことで 7 が入りやすくなる
5. 挙げた手と反対側の膝を曲げカカトをあげる  
→踵を挙げた側に骨盤を回旋させ脊椎を伸展させる
6. カカトをあげた側に体を倒す  
→体幹を側屈して横隔膜を OFF で繋げる
7. 息を大きく吸う  
→下部胸郭が開き、横隔膜と内腹斜筋が ON になる
8. 反対も同様に、左右交互に 2 ～ 3 セット

# 脳



目的：脳の緊張を改善する

注意点：圧迫や上にずらす時は優しく  
背中を丸めない

1. 身体を左右に捻る  
→ 4の時に改善していなければ刺激が強過ぎることが確認できる
2. コメカミを優しく押さえて少し上にずらす  
→ 側頭筋の OFF を作り、側頭骨の圧により頭蓋骨が屈曲する
3. 肘を開いて胸を張る  
→ 胸郭を開くことで LL と DFL が OFF になり、頭蓋骨を伸展で ON にする
4. 身体を捻って息を大きく吸う  
→ 側頭骨の回旋で頭蓋骨に動きを作り、頭蓋骨を側屈回旋で ON にする
5. 左右交互に 3 セット行う

# 指



目的：指屈筋で骨間膜の緊張を改善する

注意点：胸の前でやらない  
背中を丸めない

1. お腹の前で手首を反らす  
→肩甲骨の下制位で行うことで4が入りやすくなる
2. 指を下に向ける  
→肘を屈曲していることで肩に干渉されずに肘の回外が入る
3. 反対の手で指をおさえて反らす  
→指屈筋と骨間膜を繋げる
4. 手の平を前に向けて肘を伸ばす  
→肩の外旋と肘の伸展で指屈筋を筋膜性の OFF を作る
5. 胸を張って息を大きく吸う  
→指屈筋を介して骨間膜を筋膜性の ON にする
6. 左右交互に2～3セット

## 足の指



目的：長趾屈筋で骨間膜の緊張を改善する

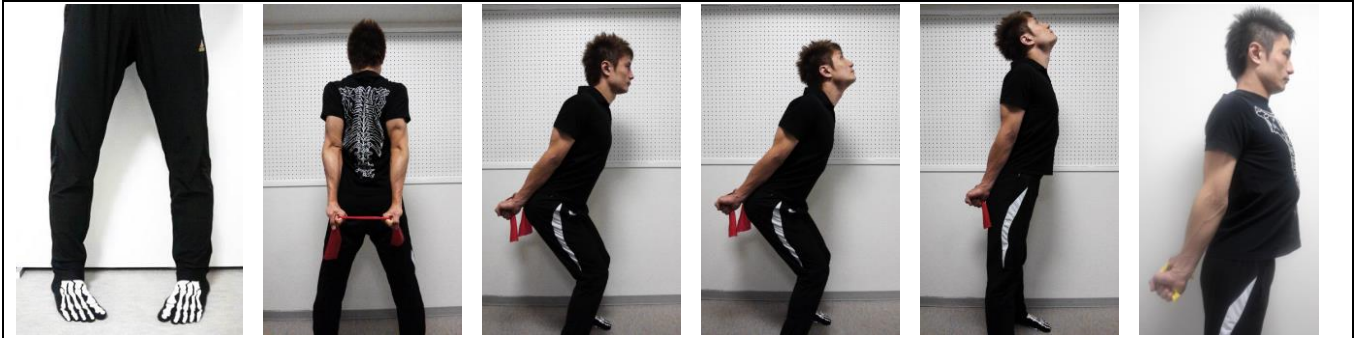
注意点：同側から反らす

同側の指に力を入れない

趾に力を入れない

1. 足の指を同じ側の手の平で反らせる  
→長趾屈筋に筋性の OFF を作る
2. 反対の手を添える  
→1 の手に力を入れさせないため
3. 反らせたままカカトを支点にして足の裏を床に近づける  
→足関節の底屈で長趾屈筋を筋性の ON にする
4. 息を大きく吸う  
→長趾屈筋を介して骨間膜を筋膜性の ON にする
5. 2～3セットして反対も行う

# 起立筋



目的：起立筋の緊張を改善する

注意点：膝を曲げる時につま先より前に出さない  
背中を丸めない  
手は後ろに挙げずに下に伸ばす

1. 肩幅に足を広げてつま先を内股にする  
→股関節の内旋を作ってSBLを繋げて関節性のOFFを作る
2. 後ろでタオルを持つ  
→指を組める人はさらに効果的（その場合は左右交互に行う）
3. 胸を張りながら手首を返す  
→肩を外旋することで胸郭を広げ起立筋に関節性のOFFを作る
4. 胸を張ったまま、お尻を後ろに出すようにして膝を曲げる  
→仙骨のニューテーションを作ること起立筋の関節性のOFFを作る
5. 上を向く  
→上部のDFLに筋性のOFFを作る
6. 膝を伸ばす  
→SBLを繋げて起立筋に筋膜性のOFFを作る
7. 胸を張ったまま前を向く  
→上部のDFLを繋げながら首を屈曲することでSBLを関節性のONにする
8. 胸を張ったまま前を向きながら30秒～1分位大きく深呼吸をする  
→神経性のONにする



# 椎前筋



目的：椎前筋の緊張を改善する

注意点：肩は屈曲

背中を丸めない

1. 片手を正面から挙げる  
→肘を伸展しながら肩を屈曲することで肩の外旋がキープでき、肩甲骨の上方回旋で上部胸郭が開き DFL に関節性の OFF を作る
2. 手の平を後ろに向ける  
→肘の回外で DBAL を繋げて 3 が繋がりやすくなる
3. 肘を曲げ背中に小指を付ける  
→三頭筋を伸展して DBAL で胸郭を開き DFL に関節性の OFF を作る
4. 反対の手で手首を握り、肘を開いて胸を張る  
→DBAL で肩甲骨を上方回旋させて胸郭を開き DFL に関節性の OFF を作る
5. 挙げた手と反対側の膝を曲げカカトをあげる  
→踵を挙げた側に骨盤を回旋させ CR で胸郭を開き DFL に関節性の OFF を作る
6. 顔を 1 の側に向ける  
→椎前筋に関節性の OFF を作る
7. 顔を向けた側の肘を天井に向ける  
→体幹を側屈して横隔膜に関節性の OFF を作る
8. 30 秒～1 分位深呼吸をする  
→横隔膜を神経性の ON にする
9. 反対も同様に