

# 人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名) 矢嶋 美紗希

プログラム名	バーオソルピラティス		
プログラムのねらい	自重を使って体を整えて行く。少し先の未来を、無理なく、元気に!!		
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 ( 具 体 的 に )	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
メソッドの説明	バーオソルピラティスとは? フランスのバレエダンサーの為にトレーニングバーオソル ドイツでリハビリの為に考案されたピラティス 安全性を重視した整体理論、この三つを取り入れた 骨格改善トレーニングです。	1~2分	
ピラティスの呼吸	ゆったりとリラックスして呼吸 ~ 三種の呼吸	3~5分	
フロピラティス	ピラティスボールをお尻の下 → 腰 → 腎臓 → → 肋骨 → 肩甲骨 → 首 → 頭 の下にボールを移動 させながら、体を緩めていく。	30分	ピラティスボール 使用
解し運動	ピラティスボールを使ったり外しながら、股関節を 中心に、腰、腸腰筋、臀部、ハムストリングスの リリース・ストレッチ	10分	
骨盤運動	胸式呼吸と共に前傾(ニュートラルポジション)、 後傾(シーカーブ)をくり返し、骨盤の動きを良く しながら、ハムストリングス(ウラモモ)の柔軟性も高め、 良い姿勢へと導く。	5分~8分	
股関節運動	仰向け、うつ伏せで股関節の外旋運動	2~5分	
軸の強化	色々な方法での腹筋		セラバンド 使用せず無し
体軸強化	良い姿勢を保ち体を傾ける。又手足を大きく 動かしながら上体がブレない様にトレーニングする	5~8分	

- ・ 足裏<sup>+</sup>トレーニング
- ・ 胸椎の動きを良くする ねじ + α で進める事も出来ます。