

「Conditioning Stretch Exercise / ボディ改良エクササイズ (体幹トレーニング)」

<p>はじめて参加される方へ</p> <p>このクラスは、 ◎ ピラティス ◎ ヨガ ◎ ボディポテンシャル(骨運動) ~の3つの要素を融合したメソッド 「Conditioning Stretch Exercise/ ボディ改良エクササイズ(体幹トレ ニング)」と称した、オリジナルク ラスを展開させていただいており ます。</p> <p>はじめてご参加いただく方は、 「身体を鍛えてトレーニングするぞ ー！」と力まずに、動きの中から 『現在の自分のカラダを知る！』を 一番の目標としてトライしていきま しょう！</p> <p>無我夢中のハリキリすぎによる、過 剰な運動、動き=オーバーワーク は、怪我にもつながります。 それではせっかくの運動も“本末 転倒”ですね！</p> <p>是非、がんばり過ぎないように、加 減して行っていきましょう♪</p>	<p>オリジナルメソッドの特徴 & 動きの「狙い」と「目的」</p> <p>■動きの特徴 / 1.スロートレーニング 動きの特徴の一つとして、 心拍数を上げるような激しい運動ではな いため、心臓への負担が軽いスロートレ ニングです。</p> <p>筋肉が伸縮する勢いで瞬発に使う動作で はなく、ゆっくりした動き(スロートレー ニング)の中から、普段使い慣れていないイン ナーに働きかけ、 ○関節の結合部分の細やかな筋肉 ○骨に近い深層筋群 ○皮膚に近い内臓を守る表層筋群 ~に負荷をジックリと、広範囲の筋肉に仕 掛けていきます。</p> <p>“筋肉の束をゴツソリ！”とスイッチを入れ て動かすのではなく、使い慣れない細や かなところまでを連動させ、筋肉繊維一本 一本を丁寧に動かし、柔らかく、弾力のある 筋質に改良していくことを目指します！ (怪我をしにくい筋質、カラダへ)</p> <p>そしてゆっくりとした動きより、集中力を高 め、脳を活性化させ、動きを伝える神経回 路を研ぎ澄まし、カラダを隈なく使ってい きます。</p>	<p>■動きの特徴 / 2.骨から動かす！ 骨から動かすことで、骨の強化、関節部へ可 動域の向上、身体の形成を整える効果を狙 います。</p> <p>■動きの特徴 / 3.呼吸 ヨガ、ピラティス、ボディポテンシャルの3種 の特徴は、“呼吸”と深く関わったメソッドで す。ココでも“呼吸”を深く、大きく使うこと を大いに心がけています。 呼吸を意識して使うことができると ①集中 力が高まり ②コントロールが可能になると 副交感神経(安定・安らぎ感等)と交感神経(興 奮、緊張等)を刺激して、自律神経のバランス を整える力を付け ③呼吸筋強化により心肺 機能を高め持久力をUp! ④毛細血管の末 端まで血行を促し、代謝を高め、循環機能の 働きを良くする ⑤他にも内臓部分の働きに も効果をもたらす ⑥疲労回復、促進の手助 けにも、“呼吸”によってカラダをトータル的 に改善していくことを目指します。</p> <p>■スタジオ内の室温 スタジオ内の室温は、冷房はなるべく控え常 温から暖か目、多湿に設定させて頂きます。自ら 体温調節を行う機能を発揮させ、夏バテ予防 にも効果をもたらします！また体温調節の機能 より発汗作用を促し、皮膚呼吸、毛穴の活性化 を狙い、皮膚の新陳代謝をUp! カラダや筋肉 を冷やさず運動することで、痛みや怪我からカ ラダを守りましょう！</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

セルフ・コンディション チェック項目！	<input type="checkbox"/> 体幹(コア)力	<input type="checkbox"/> 呼吸	<input type="checkbox"/> カラダの癖、歪み、 長所(得意部位)、弱点(苦手部位)	<input type="checkbox"/> 脳の発達→伝達力、 理解力、集中力、判断力
<input type="checkbox"/> インナーマッスル (深層筋)の連動	<input type="checkbox"/> バランス力	<input type="checkbox"/> 左右対称	<input type="checkbox"/> 間接可動域、骨、筋肉から 連動する柔軟性と動きのスキル	<input type="checkbox"/> 交感神経 vs 副交感神経 のスイッチ (自律神経バランス、神経の発達)

<p>■ ピラティス は</p> <p>「体幹を鍛える、身体作り」との印象 が強くある通り、トレーニング要素が 強い為、最近では、アスリートの方々の トレーニングメニューにも取り込まれ、 身体作りの一つとして多く行われて います。 それだけの効果が、評価されている 証拠も、素晴らしい、メソッド です♪ ...ですが、ややトレーニング要素が強 いことで負荷がキツク感じたり、呼吸 のタイミングがややこしく感じたり、 決められたメソッドを、正確に行う事、 また正しく効果をあげる動きを覚える には、回数を重ねていく事が必要な 場合もありますね！ “体幹作り”に適した、ピラティスのメ ソッドをヒントに、筋トレをオリジナルに アレンジしたものを用います。</p>	<p>■ ヨガ は</p> <p>●瞑想的な部分 ●集中力を高める ●精神的な安定</p> <p>ヨガは、メンタルを健やかに伸ばすこと、柔 軟性を養える事、そして体内(内臓)からも健 康をゲットできることが素晴らしいですね！ 神秘的で、魅力的な 運動の一つとして、女 性からも大人気です♪</p> <p>一般の方、年配の方、運動に慣れていない 方々には時おり～、場合によっては～、瞑想 的な部分がちょっとハードル高く入り込み難 く感じたり、アーサナルによっては、柔軟性が 必要とされるので、身体の硬い方や、年配の 方などには、可動域、筋肉のオーバーワーク になってしまい怪我を招いてしまうこともあ るようです。 これでは、せっかくの運動もだいなしです ね！運動は個々にあった加減で調整し無理 のないヨガのテイストを用います。</p>	<p>■ ボディポテンシャル は</p> <p>意識し難い骨から動かすことに注目をし、普段使 い慣れていない関節部位や、骨にくっついている 腱、深層筋、筋膜を連動させながら、大きな負荷を かけず、ゆっくり～(スロートレーニング)、ジワ～と、動か す運動です。 またこの動きでは、骨の整列を整え、歪みを矯正 し、骨から動く柔軟性を高め、内臓の納まる位置を 安定させることも目指し、骨を丈夫に整えていく 事から、健康を導いていきます。</p> <p>カラダの根幹(骨)からアプローチしていく運動 は、体幹トレーニングにもリンクさせることができ、 リハビリ効果も狙え、アスリートにも適していま す！... ですが、「ボディポテンシャル」の決められ たメソッドだけでは、動きがゆったりしているため 普段ガツガツに運動されている方々にとっては、 “ものたりなさ”や、1回ではその良さが伝わり難 いこともあります。“骨から動かす”いい要素を 取り入れ、他のテイストと融合させて、理論に基づ いたボディ(身体)の、ポテンシャル(可能性)をあ げていきます！</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------