

* レッスン・イントロダクション *

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

はじめて参加される方へ

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(体幹トレーニング)」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。

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！
 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！
 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♪

■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！

このレッスンは、**ファンクショナルトレーニング** を目指したオリジナルメソッドです！

【「ファンクショナルトレーニング」とは？ー】

スポーツ動作だけに特化したものではなく、共通して存在する人間の身体の効率的な動作に着目し、“動ける身体”をつくること。それが日常生活においても、様々な競技においても、“使える身体”に近づけていくのが **ファンクショナルトレーニング** です。

オリジナルメソッドの特徴 & 動きの「狙い」と「目的」

■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ーニングです。

早い動きだと、どうしても普段使い慣れている筋肉にスイッチが入りやすく、筋肉が伸縮する“勢い(⇒瞬発・反発力)”で身体を動かしてしまいがちです。

それを、ゆっくりとした動き(スロートレーニング)をとることで、普段使い慣れていないインナーや、細やかなところまで、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)

- 関節の結合部分の細やかな筋肉
 - 骨に近い深層筋部
 - 皮膚に近く内臓を守る表層筋部
- ~に負荷をジックリと、広範囲の筋肉に仕掛けていきます。

そして、ゆっくりとした動き(スロートレーニング)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。

■動きの特徴/2.骨から動かす！

機能的な動きおよび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。

■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様々な効果をもたらすことができます。

- ①集中力が高まる。
 - ②活発な運動で優位に立っていた交感神経(緊張・興奮等)を、深呼吸によって鎮静させ、副交感神経(安定・安らぎ感等)を優位に立たせることで、血管を拡張させ、血圧を安定に導き、自律神経のバランスを整える力を付ける。
 - ③呼吸筋強化により心肺機能高め持久力をUp!
 - ④毛細血管の末端まで血行を促し、代謝を高め、循環機能の動きを良くする
 - ⑤他、内臓部分の働きに効果をもたらす。
 - ⑥疲労回復、促進の手助けに。 ~ etc
- “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。

セルフ・コンディショニングチェック項目!	<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)の運動	<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)

<h4>■ピラティスは</h4> <p>「体幹を鍛える、身体作り」との印象が強くなる通り、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。</p> <p>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♪</p> <p>...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!</p> <p>“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我们用います。</p>	<h4>■ヨガは</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●瞑想的な部分 ●集中力を高める ●精神的な安定 <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!</p> <p>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。</p> <p>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>	<h4>■ボディポテンシャルは</h4> <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。</p> <p>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がツツ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>
---	--	--

