

時間／10分	エクササイズ名	姿勢ポジション	ボールポジション	動作内容／意識するポイント	回数	留意点
	①プリージングwithボール	あくら座	両手で挟む	胸の前でボールを持ち呼吸。吐くと時につぶす。脊柱を常に上下に長く保って。	10	
A：緩める	②ベルビクックロック	膝立座り	ボールに座る	頭の位置をキープ。脊柱の長さを守って骨盤の前後傾を繰り返す。	10	
	③スパインカーブストレッチ	座位/片足伸ばす	ボールに座る	脊柱の側屈（やや屈曲と回旋）腰背部ストレッチ肋骨を引き上げ、脊柱から動くように。	左右 5	
	④マーメイドストレッチ	横すわり	片手の下に置く	ボール側の手は肘をやや曲げ、広背筋を使う。肋骨を引き上げながら脊柱側屈。腹部が抜けないように。	左右 5	
	⑤レッグサークル（ショート）	仰向け	膝裏に挟む	仙骨をマットに安定させ、膝裏でボールをつぶし、ハムストリングスを活性化させる。円を描くように滑らかに股関節で円を描くように動かす。	外回し 内回し 左右5	
	⑥ニーホールドストレッチ	仰向け	仙骨の下に置く	腸腰筋、ハムストリングスをストレッチする。センタリングを意識しながら、片膝を抱える。内腿と骨盤後傾を意識して行う。		

時間／10	エクササイズ名	姿勢ポジション	ボールポジション	動作内容／意識するポイント	回数	留意点
B：動かす	①Wレッグトゥタップ	仰向け	腿に挟む	下腹を薄く。肋骨締めて。腰を反りすぎないように。首の後ろも長く保つように。勢いで脚を上げないようにする。	10	
	②オルターネイトレッグエクステンション	仰向け	腿に挟む	膝を交互に伸ばす。膝裏を伸ばすような意識。足関節は底屈を保つ。外旋（螺旋）で最大伸展位までコントロールする。	左右 交互5	
	③Wストレートレッグエクステンション	仰向け	腿に挟む	センタリングを意識し、腰が反りすぎないようにお腹を平らに保ち、両足を伸ばす、引き戻す。常にエロンゲーションの意識を持つ。	5	
	④テールトップスパインツイスト	仰向け	腿に挟む	骨盤をやや後傾し、肋骨（腹斜筋）から捻じる。戻す時にボールをつぶし、体幹全体でもとの位置に戻すように。捻じる際、肩甲骨は脊柱に寄せる。	左右 交互5	
	⑤ショルダーブリッジ	仰向け立膝	腿に挟む	つま先・膝・股関節を一直線上にし、内転筋を動かせる。足裏で床を押し下げ、吐く息で鼻骨から巻き上げるように、背骨を引き延ばしリフト。膝・骨盤・肋骨を真っすぐ一直線上に並ぶように。	5	
	⑥インナーサイパルシング/リフトキープ	サイドライニング	腿に挟む	今先からつむじまで一直線を保ち、マウストンネルをキープ。小さくリズムよく内腿でボールをつぶす。その体全体が揺れないようにコントロール。キープの際は、下の脚で上の脚を押し上げるように。	20 キープ 5秒	
	⑦クラムシェル	サイドライニング	膝裏に挟む	膝裏にボールを挟み、足関節は底屈。股関節を外旋しつつ膝を開閉する。骨盤が後ろに倒れないように、お腹を保つ。常に身体全体を上へ引き上げるように意識。	左右 各5	

時間／10	エクササイズ名	姿勢ポジション	ボールポジション	動作内容／意識するポイント	回数	留意点
C：安定	①サイドライニングニーtoエルボー	サイドライニング	膝裏に挟む	骨盤側部を床に対し垂直。股関節を外旋させ、膝と肘を近づけるように動かす。脊柱のエロンゲーションを保つ。腕を動かす際は、肩甲骨を下制・内転方向に。	左右 各5	
	②レッグキックフロント&バック（ショート）	サイドライニング		膝裏にボールを挟み、足関節は底屈。股関節を伸展、屈曲する。その際、お腹を平らに保ち、腰部が不安定にならないように。膝の位置は骨盤の高さ位で動かす。	左右 各5	
	③バックエクステンション/レッグカール	うつ伏せ	踵に挟む	両手を重ね、その上におでこを置く。身体を長く保ちながら膝を曲げ伸ばしする。その際、お腹を強く引き込む。恥骨が浮かないように意識し、膝をしっかり伸ばす。仙骨を後傾させるような意識で。	10	
	④スイミング（アームのみ）	うつ伏せ	踵に挟む	踵でボールを挟み、身体を長く保ち、両手はYの字で遠くに伸ばす。片手ずつ肩甲骨から腕を持ち上げる。鼻先はマットに向けたままで行う。	左右 交互5	
	⑤アーム&レッグエクステンション	オール4	片手の下に置く	四つん這いになり、片手の下にボールを置く。軽くボールを押し、身体を引き上げ、肩・肩甲骨を安定。骨盤の水平を保ちながら、全身の伸びと共に、手足を遠ざけるようにし、足を伸ばす。可能であれば対角線の手を伸ばす。呼吸を止めないように。	キープ 5秒	

D：チャレンジ	①ボールランジ	立位	股関節に挟む	膝着きのランジポジションで、股関節にボールを挟む。後ろの膝の屈曲・伸展。そこから、上下運動。さらに胸椎を伸展させ、脊柱を起こし、両手を挙げキープ。腸腰筋を活性化する。後ろの足を前に揃え立ち上がる。	左右 各5	
ワーク	②ニーリングバッククロス	膝立ち	踵に挟む	膝立ちで踵にボールを挟み、仙骨を絞めるような意識。上に伸ばした両手を、片手ずつボールにタッチ。その際肩甲骨から腕を動かし、視線はその指先を追うように。大腿四頭筋を引き延ばすような意識とともに、ハムストリングスを引き込むようにする。	左右 各5	
呼吸	プレスリラックス/プリージング	正座	お尻の下に置く	お腹に手を当てて、胸で息をすって、お腹から深く息を吐く。背骨は上下に長くキープ。※最初の呼吸との変化を自分なりに感じてみる。	5回	