

オンラインスクール



初級レベル

呼吸を用いて 体幹リラックサ

担当：遼太郎コーチ

今日の頭トレーニング

ミニテストの復習



初級レベル（遼太郎コーチ）

問1：骨盤の動き「前傾」ともう1つは？

問2：骨盤の前傾に関わる筋肉を答えよ

問3：骨盤の後傾に関わる筋肉を答えよ

問4：次の写真①の骨盤の動きを答えよ

問5：反り腰の人の骨盤の動きを答えよ

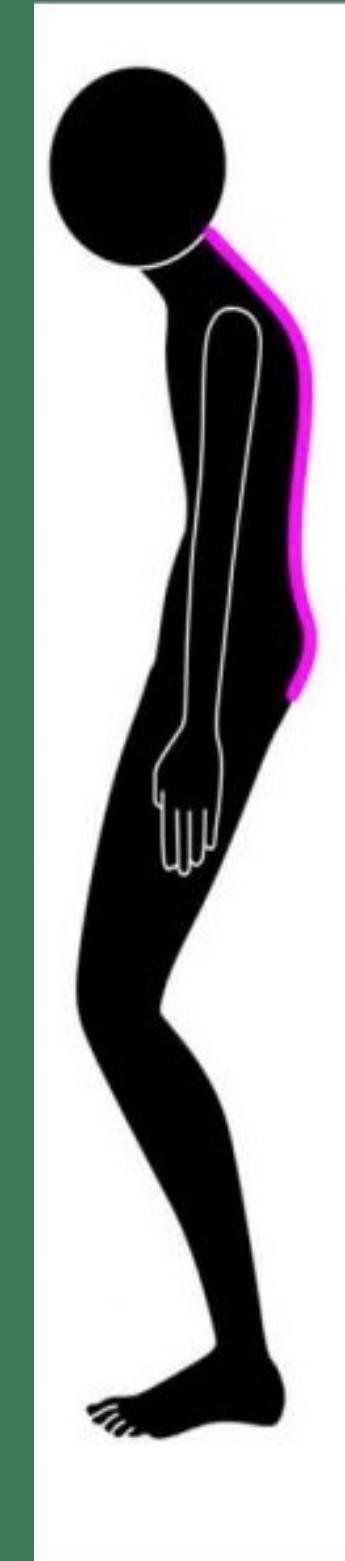
問6：肋骨の動き「外旋」ともう1つは？

問7：息を吐く時、肋骨はどのような動きをしますか

問8：通常、肋骨が「内旋」する時、骨盤はどのような動きをしますか

問9：問8の時に関わる筋肉を答えよ

問10：体幹トレーニングが必要な理由を答えよ。



問1：後傾

問2：もも前・背中

問3：腹筋・ハム

問4：後傾

問5：前傾

問6：内旋

問7：内旋

問8：後傾

問9：問3と同じ

問10：

初級レベル（しゅんぺいコーチ）

問11：膝関節は何関節であるか答えよ。（荷重・最大・重力・球）

問12：成長期ではどちらのケガが多いか答えよ。（急性or慢性）

問13：急性のケガについて正しいものはどれか。

(A：1回に小さな力が加わって起こる B：炎症症状が起きているのが分かりにくい

C：主に相手と接触して起きることが多い D：ケガをしても我慢すれば動けることが多い)

問14：オスグッド病で硬くなっている筋肉は。

問15：ジャンパー膝はどこに負担がかかって痛みが出るか答えよ。

(A：膝蓋腱 B：膝蓋骨 C：脂肪体 D：脛骨粗面)

問16：膝関節は人の体の中で最も〇〇が出やすい。〇〇とは何か答えよ。

問17：ケガが起きる前に事前に準備しておくことを何というか、答えよ。

問11：荷重関節

問12：慢性の怪我

問13：C

問14：大腿四頭筋

問15：A

問16：怪我

問17：予防

初級レベル（しゅんぺいコーチ）

問18：足関節捻挫はどちら（急性or慢性）のケガであるか答えよ。

問18：急性

問19：足関節捻挫は程度によって何個に分類されているか答えよ。

問19：3つ

問20：シーバー病は足のどの部分（アキレス腱・内くるぶし・外くるぶし・かかと）

問20：かかと

に痛みが出るか答えよ。

オンラインスクール



初級レベル

呼吸を用いて 体験リラックス

担当：遼太郎コーチ

呼吸の知識

ヒトは食べなくても**2~3週間**は生きられ

水を飲まなくても**4~5日**は生きられますが

呼吸をしないと **5~6分**しか生きられないと言われています。

今日の流れ / 目標

- ①呼吸の知識をつけよう
- ②呼吸を用いてストレッチ



A group of women are practicing yoga in a bright, airy studio. They are sitting on mats in a lotus position, with their eyes closed and hands resting on their knees. The room has large windows in the background, letting in natural light. The women are wearing light-colored athletic wear.

ヒトは1日に
何回呼吸している
でしょう？


A：4000回 / B：1万回 / C：2万3000回

2万回の呼吸

- 正常にできていない
- 呼吸過多（多すぎる）

なあぜ、なあぜ...？



- 
- スマホ
 - ストレートネック
 - 姿勢悪い...

呼吸が正常かチェックしてみよう！（延髄）

コントロールポーズテスト

- ① 息を吐き切ります
 - ② 鼻をつまんだ状態で、空気が漏れないように息を止めます
 - ③ 次に、明確に息が吸いたいと感じたら手を離し、再度通常呼吸に戻ります
- ②～③までにかかる時間を計測



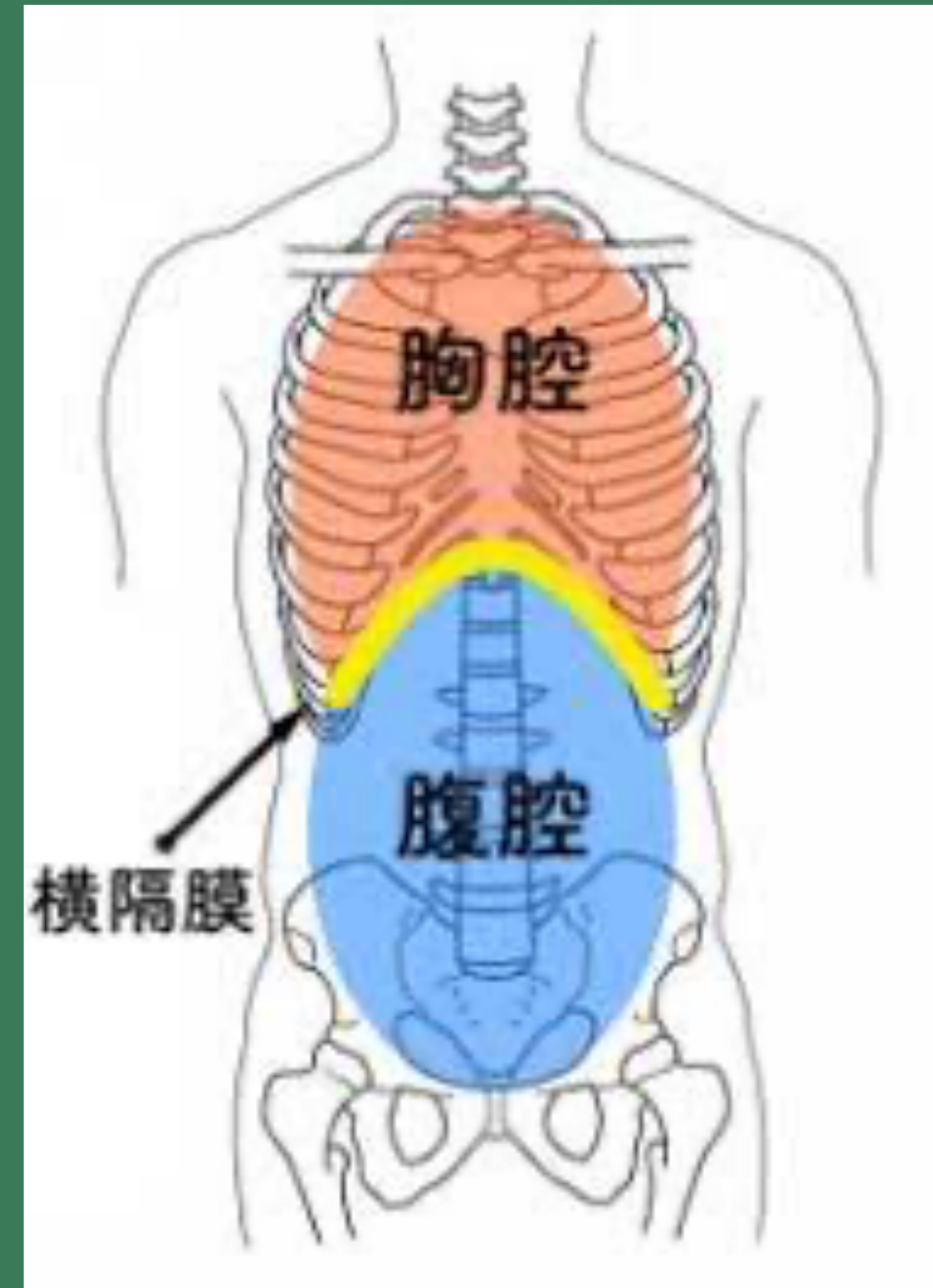
問題

空気の入る場所
どこでしょう？



答え

- ① お腹（腹腔）
- ② 胸（胸腔）
- ③ 背中（後縦隔）



問題

吸う・吐くするとき
(腹腔・胸腔・後縦隔) は
どう動いてますか？

ポイント

シンクロ呼吸

VS

パラドックス呼吸

呼吸トレーニング


- ① シンクロ呼吸（仰向け）
- ② 3ヶ月ポジション呼吸
- ③ 6ヶ月ポジション呼吸
- ④ 90/90 ヒップリフト

シンクロ呼吸



3ヶ月ポジション





もちろん
呼吸を意識

みんなですトレッチ！

ストレッチにポイント

- ① シンクロ呼吸（吸う<吐く）
- ② 吐く時に可動域を広げる
- ③ 吸う時は現時点の可動域キープ
- ④ やや気持ちのいい場所を見つける
- ⑤ 姿勢を意識（前傾・後傾）

本日のストレッチ1/3

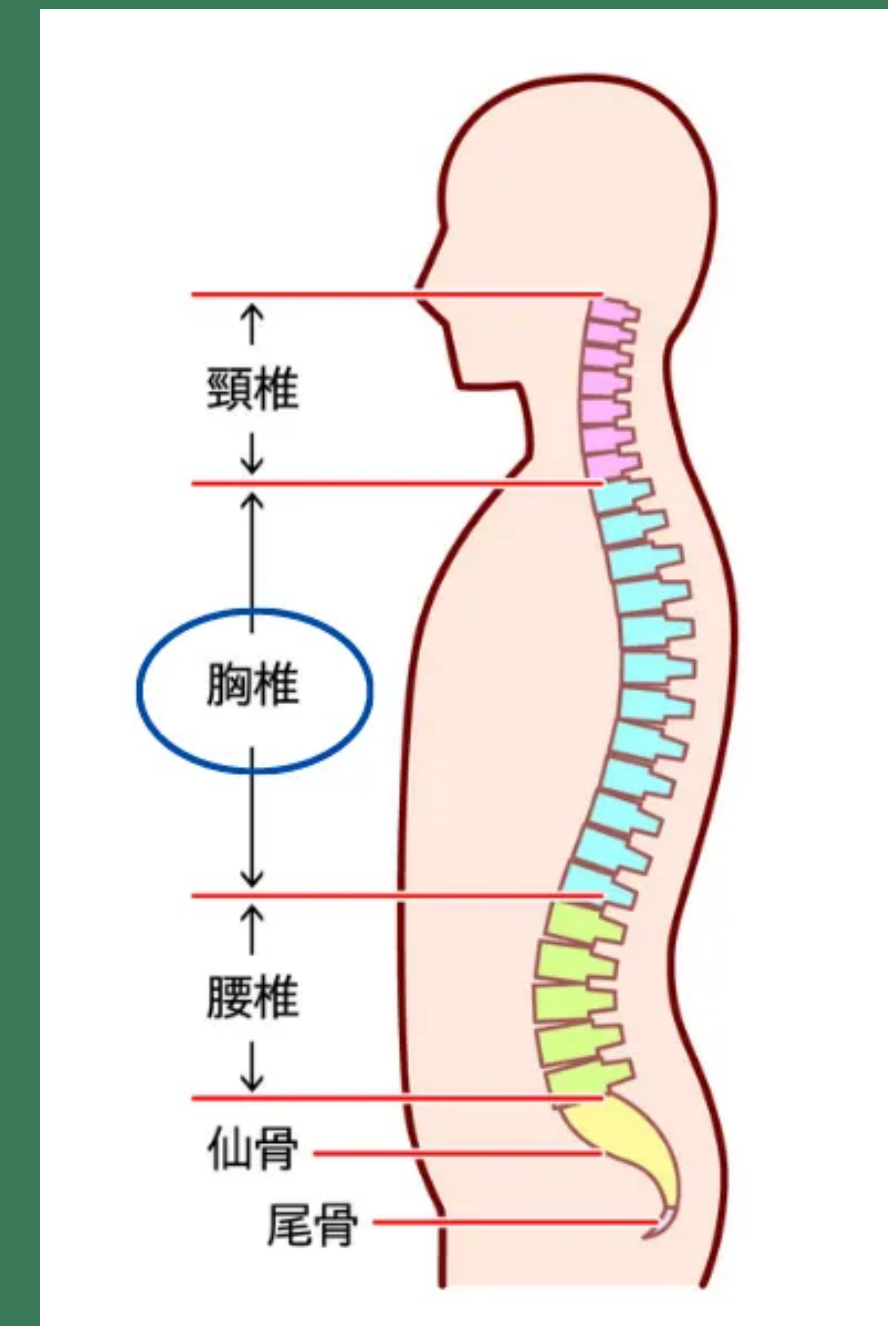
胸 (= 胸椎) の可動域が
広がると呼吸レベルアップ!

【評価】

- ・胸ってどれだけ捻れますか？

【胸椎のストレッチ】

- ① トランクローテーション
- ② アームスイープ
- ③ ブリッツェル



本日のストレッチ2/3

広背筋は硬くなりやすい

【脇腹（広背筋）のストレッチ】

- ① 正座三日月ストレッチ
- ② 壁にパワー！ストレッチ
- ③ 腸腰筋と一緒に脇腹ストレッチ

本日のストレッチ3/3

広背筋は硬くなりやすい

【ハムストリングスストレッチ】腸腰筋も一緒に～（片膝立ち）

【お尻のストレッチ】足前後に広げて～

【ふくらはぎストレッチ】お尻あげて～

【大胸筋ストレッチ】壁使って～

【股関節ストレッチ】かえるストレッチ・内転筋ストレッチ

【評価】胸どれだけ捻れる？



①トランクローテーション ②アームスイープ ③ブリッツェル



① トランクローテーション ② アームスイープ ③ ブリッツェル



① トランクローテーション ② アームスイープ ③ ブリッツェル



【再評価】最初の比べて...捻れる？



正座 三日月ストレッチ 壁にパワー！ストレッチ 腸腰筋と一緒に脇腹ストレッチ



正座 三日月ストレッチ **壁にパワー！ストレッチ** 腸腰筋と一緒に脇腹ストレッチ



正座 三日月ストレッチ 壁にパワー！ストレッチ **腸腰筋と一緒に脇腹ストレッチ**



ハムスト・お尻・ふくらはぎ・大胸筋・かえるストレッチ・内転筋ストレッチ



ハムスト・お尻・ふくらはぎ・大胸筋・かえるストレッチ・内転筋ストレッチ



ハムスト・お尻・**ふくらはぎ**・大胸筋・かえるストレッチ・内転筋ストレッチ



ハムスト・お尻・ふくらはぎ・大胸筋・かえるストレッチ・内転筋ストレッチ




ハムスト・お尻・ふくらはぎ・大胸筋・かえるストレッチ・内転筋ストレッチ



ハムスト・お尻・ふくらはぎ・大胸筋・かえるストレッチ・内転筋ストレッチ



A silhouette of a person jumping joyfully with one arm raised, set against a background of a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person's shadow is cast on the water below.

身体が「楽」に
なったかな？

ナイスストレッチ！

まとめ (テスト)

今、行ったストレッチ3つ覚えてるかな？

- ① トランクローテーション
- ② 腸腰筋 ✕ 脇腹のストレッチ
- ③ お尻のストレッチ

子どもたちの「できた！」を増やす
トレーニング&イベント団体“未来アスリートプロジェクト”



MIRAI
ATHLETE
PROJECT
— if you can dream it, you can do it. —





目指せ！自分自身が「自分の最強トレーナー」
アカデミー生専用ページ



未来アスリートプロジェクト

オンラインアカデミー専用ページ

自分のランクを確認しよう！



本ページは、アカデミー生専用のページです。
授業の前に講義資料をダウンロードしたり、
授業の録画を見て復習してください。

目指せ！「自分自身が「自分の最強トレーナー」」

今月の
スケジュール



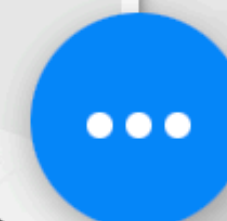
今日のスケジュールが確認できます

講義で使用する資料がダウンロード
できません（システム上講義までに取
得できない可能性があります）

ミニテスト
について

講義で使用する資料がダウンロード
できません（システム上講義までに取
得できない可能性があります）

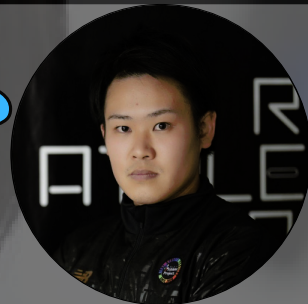
本アカデミーの



7月日程 **オンラインスクール** 入学募集中!

07/08(土) 20:00~21:00

初級 ホンモノの体幹とは?
レベル 家トレの習得



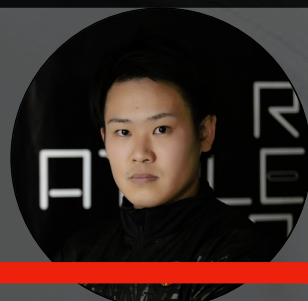
07/15(土) 20:00~21:00

中級 子供にとって必要な
レベル 栄養とその基礎



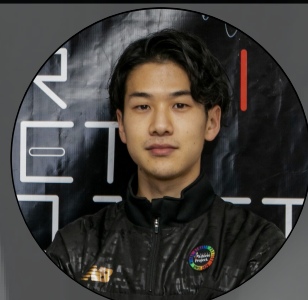
07/22(土) 20:00~21:00

中級 自分との戦い
レベル メンタルの作り方



07/23(日) 20:00~21:00

初級 カガのしくみと予防
レベル 膝関節編



07/29(土) 20:00~21:00

上級 暑熱順化について
レベル



07/30(日) 20:00~21:00

上級 膝の怪我予防のための
レベル 股関節トレーニング



8月日程 **オンラインスクール** 入学募集中!

08/05(土) 20:00~21:00

中級 質の良い睡眠を
レベル 取るために



08/12(土) 20:00~21:00

初級 体幹と呼吸の関係
レベル 軸を作るための呼吸



08/19(土) 20:00~21:00

中級 目標設定について
レベル マンダラチャート編



08/20(日) 20:00~21:00

上級 親子でピラティス
レベル (特別無料授業日)



08/26(土) 20:00~21:00

上級 「走る」という
レベル 運動の理解



08/30(日) 20:00~21:00

初級 足関節の
レベル 怪我について



昇級制度について

