

日本 e コーティング協会

CBPA 事例報告書

パーソナルトレーナー 林 智史

『e コーティングのテーマ』

ベリーダンスの **アンジュレーション(Undulation)** の動作改善

- * アンジュレーション (Undulation) とは胴体を波打たせるような動きのこと。腹部だけをウェーブさせたり、対角線にウェーブさせたりするバリエーションもある。
- * ウェーブ、ドルフィン etc と呼ぶことがある。

『クライアント情報』

- ✂ 週 3～4 日エアロビクス中心の運動。
- ✂ 週一回のパーソナルトレーニング (1 年 3 ヶ月)。
- ✂ 最近ベリーダンスのレッスンを受けはじめたばかり。アンジュレーションの動きがうまくいかに悩んでいた。

『撮影』

- ✂ 場所：某フィットネスクラブ
- ✂ 日時：2007 年 12 月 1 日 pm1 時 30 分～pm2 時
- ✂ 形式：AVI 形式
- ✂ 目次：(1)e コーティング前：①before 前額面 ②before 後面 ③before 矢状面
(2)e コーティング中：別紙の写真
(3)e コーティング後：①after 前額面 ②after 後面 ③after 矢状面

『キーワード』 ～心とパフォーマンス～

ワカメのように！！！！

smile😊！！！！smile😊！！！！smile😊！！！！

『問題点の抽出と目標の設定』～e コーティング前～

<e コーティング前>

問題点

股関節、骨盤、脊柱・肋骨、肩甲帯のそれぞれの動きが硬く連動しない。
特に肩甲骨の内外転の動きが強く脊柱、骨盤の動きが悪い。
肩、首に力みが見られる。



<e コーティング中>

改善過程

- I. 肋骨・脊柱・骨盤中心のダイナミックストレッチ
- II. 股関節の柔軟性と動きの習得
- III. 骨盤帯・脊柱・肩甲帯の各々の動きと連動性を高める



<e コーティング後>

目標

力みをなくし股関節から骨盤、腰椎の動きを中心に滑らかな動きを作ることで、ワカメのような自然で滑らかな動きを習得する。

『コーティングの流れ』～e コーティング中～

I. 肋骨・脊柱・骨盤中心のダイナミックストレッチ

最初に行ったのは体側ストレッチ（写真 1）。肋骨を広げることで呼吸をしやすくし、力みをとる。次にウォーミングアップをかねてトorso系の動きを以下の 6 パターン行った。

- 1 パターン目：膝関節軽度屈曲、足底を床につけたまま足をそろえて左右に肋骨から 20 回ひねる（写真 2）。
- 2 パターン目：股関節・膝関節・足関節ともに 90 度屈曲し、足をそろえて左右に肋骨から 20 回ひねる（写真 3）。
- 3 パターン目：股関節 90 度屈曲、膝関節伸展して足をそろえて左右に 20 回肋骨からひねる（写真 4）。
- 4 パターン目：両足を伸展したまま片足ずつ床に大きな円を描くように、左右交互に 20 回振り上げる（写真 5）。
- 5 パターン目：うつ伏せになり、膝関節 90 度に屈曲し、足をそろえたまま肋骨から左右に 30 回ひねる（写真 6）。
- 6 パターン目：うつ伏せのまま片足ずつ左右交互に、肋骨から大きくひねるように反対の床をタッチする（写真 7）。

II. 股関節の柔軟性と動きの習得

ウォーミングアップを終えたところで、次のエクササイズを行いやすくするため大腿四等筋、腸腰筋、ハムストリング、殿筋群、大胸筋中心にスタティックストレッチ

を入れた。そしてクライアント自身に股関節のストレッチ(写真 8)をしてもらった。

股関節の動きを滑らかにするために、股関節伸展、膝関節伸展位(膝を床から浮かせる)でダイナミックストレッチを行った(写真 9)。このストレッチは股関節を伸展したまま前後・左右・右周り左回り各 10 回ずつ行う。

次に股関節・骨盤の動きをよくするために股関節の回旋動作を 4 パターン行った。

- 1 パターン目：股関節・膝関節伸展で踵を床につけ股関節の内外旋を行った(写真 10)。
- 2 パターン目：股関節屈曲位で内外旋を行った(写真 11)。
- 3 パターン目：股関節伸展・膝関節屈曲位で内外旋動作を行った(写真 12)。
- 4 パターン目：膝関節屈曲位で股関節を内外旋させながら股関節を屈曲位から伸展位(伸展位から屈曲位)まで動かす。

III. 骨盤帯・脊柱・肩甲帯の各々の動きと連動性を高める。

最終段階は全ての関節の連動性を高めるための運動として、キャットエクササイズを 4 パターン取り入れた。そしてここで**キーワード！！**

ワカメのように！！！！

smile😊！！！！smile😊！！！！smile😊！！！！

- 1 パターン目：骨盤の前後傾を重点的に行う(写真 13)。
- 2 パターン目：胸椎の屈曲伸展を重点的に行う(写真 14)。
- 3 パターン目：脊柱・肋骨を中心に円運動→8 の字を行わせた(写真 15)。
- 4 パターン目：フラットな姿勢からまず骨盤だけ後傾させ徐々に腰椎→胸椎→頸椎の順番で脊柱を屈曲させ次は頸椎→胸椎→腰椎→骨盤の順に脊柱を伸展させた。

最後に行ったのは前頁のキャットエクササイズの 4 パターンを膝立ちで行いより完成系のアンジュレーション(Undulation)に近い動きを意識させる(写真 16～17)。

『結果』～e コーチング後～

e コーチング前と e コーチング後を比較すると e コーチング後の方が肩の力が抜け、肩甲骨の内外転だけでなく骨盤から脊柱にかけて運動連鎖が行われ、ワカメのような揺らぎ運動になっている。特に矢状面からの見た動きに一番変化が見られた。

今までは見える化を実践しているようで実はあまりできていなかったのだと痛感

した。確かに毎回データを取ったり、鏡の前で行ったりしてきたが、これらはクライアントの体感覚が重要だった。ある意味クライアント任せでトレーナーのエゴだったのかもしれない。しかし今回映像を使いその場でbeforeとafterを同時に見ることで、お互いに前後の変化に気づいた。私から聞くまでもなくクライアントの口から『ここが変わった』また『前にも変化は感じたが、映像で見るともっと違いが体感できた』などと積極的な発言があった。またキーワードも乱発して使うより、ここぞというときに使った方がイメージを強く残るような気がした。

今後の課題として始まる前に成功例の映像やそれに近い映像(例えば海中を漂うワカメやイルカのドルフィンキックなど)を見せることでクライアントにより良いイメージを持ってもらうようにすることである。