

痛みリフレッシュ・エクササイズ!

慢性腰痛の方やスポーツ選手たちを支えたい!

たった10分でボディーケアが出来る・・・

運動前後の体のダメージを

リセットコアストレッチで素早くケアする!

本当に大切なことは、体のコンディショニング作りから・・・



■リセットコアストレッチの医学的背景

（１）神経筋の再教育のためのリセットコアストレッチ療法

リセットコアストレッチは、運動生理学・運動力学・運動医学、整形外科学、リハビリテーション学などを基礎とする科学的原則と、過去の膨大な臨床結果を基礎とする経験的原則との両側面に基づいた新しいメソッドです。

このメソッドは、コアストレッチエクササイズ動作によって生じる関節の圧縮・牽引、弛緩、各種運動抵抗による神経筋の促通から、運動の認知、筋の伸張筋協調性の回復を促すという神経筋の再教育のための運動療法であり、また、関節可動域（ROM）エクササイズや開放運動連鎖系（OKC）トレーニング、バランストレーニング、コーディネーショントレーニング、認知運動療法（注1）など様々な目的が融合した、複合エクササイズでもあります。

（２）体の使い方の再教育

筋肉というものは、体内で独立した存在ではありません。筋肉は体の中でそれぞれ別の筋肉や骨格とつながりを持っており、それぞれが互いに影響し合っています。これを筋肉の連鎖性といいます。これは大変重要なポイントです。原因となっている部位とはまったく別の部位に、何らかの影響を及ぼすという因果関係がある以上、この筋肉の連鎖性のバランスを損ねると、体の各部位に連鎖反応として悪影響を及ぼす可能性があると考えられています。

また、この連鎖性に動作が加わった状態、筋肉の動きの連携をキネティックチェーン（運動連鎖、連続した協調性筋収縮）と呼ばれますが、この運動連鎖の理論を応用し、キネティックチェーンのトレーニング、「体の使い方の再教育」をすることで運動連鎖性が改善します。そして、筋肉や骨格間の運動性を回復させるというフィードバックにより、結果として無理のないコンディショニングが行われます。

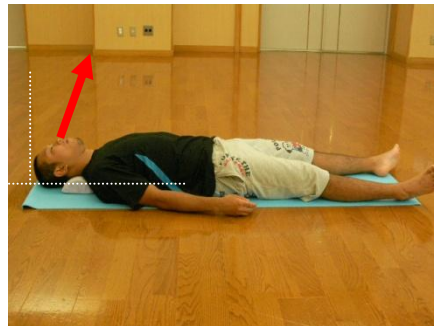
(3) 神経生理機能の回復

自動運動もしくは他動運動によりエクササイズ動作を反復することで、運動神経支配領域へフィードバックが起こり筋の再学習が生まれます。特に、リセットコアストレッチのエクササイズ動作は骨格を支えるローカル筋（インナーマッスル・深層筋）をゆっくり反復動作させるという特徴があることから、伸張反射が生じることなく筋緊張が解消され、効率的に筋弛緩状態が得られます。その結果として、ローカル筋のアンバランスや過緊張が解消されることになるのです。

つまり、このリセットコアストレッチエクササイズの運動刺激が、筋や関節のスパズ（不随意反射、防御性収縮、異常緊張）、拘縮、萎縮、硬結の発生機序となる支配神経へのフィードバックとなり、不要な過剰反応を除外するというメカニズムとなります。結果的に、主要アライメント（骨盤や脊椎などの骨配列）の捻れや歪みが矯正され、神経生理機能を回復させることにより、それらに起因する様々な身体の不具合が解消されるのです。

注1 認知運動療法：運動機能回復を一つの学習過程と捉え、脳の認知過程に注目した認知理論を基礎として成り立つアプローチ方法のこと

■リセットコアストレッチピローの医学的背景



注意点 首の後ろにあてがって力を抜く。目線は、天井方向 90° 少し上方向に見る。痛みや違和感を感じない範囲で行う。腹式呼吸でゆっくりしたペースで行う。

ここで重要なのが、コアストレッチピローの役割です。このコアストレッチピローのバイオメカニクス的な作用として、枕と頸部の接地点が支点になることで頭部の重量が力点となり、頭頂部方向へのベクトル（頭がのけぞる方向。頭部伸展方向へのベクトル）が働くため、作用として脊椎への牽引力が生じます。

首を安置させ、頭の重みに逆らうことなく脱力する（頭部を支持している筋力の作用を解除する）ことにより、頭部の重みは伸展方向へ自然に働き牽引力が生まれるメカニズムです。頭部から腰部にかけての脊椎（頸椎、胸椎、腰椎）はそのけん引力によって、引き延ばされた状態を保つことが可能になります。寝ているだけで、理想的な頸椎の生理彎曲（S字カーブ）を保つことが可能となり、さらに脊椎全体を牽引した状態を維持できるという、大変画期的な運動補助器具です。

また、仰向けに寝た状態で一連のエクササイズ動作を簡単に行うことができることも大変特徴的であり、重力荷重の少ない状態、かつ脊椎の牽引状態を維持したままの関節荷重を完全にフリーにした状態であるため、各関節間のストレスはほぼ解消された状態をもたらします。

その状態で筋肉が十分に緩んだ体内環境が生まれることから、筋肉の異常緊張や過緊張、関節や神経の圧迫により生じた身体の不具合の解消だけではなく、体内循環の改善や基礎代謝の向上についても大変大きな影響を及ぼすことが期待されます。

■リセットコアストレッチの心構え

リセットコアストレッチは立体的動作を面で考え、リリースしながらきっちりトレース。体をリラックスして脱力した状態が効果アップになります。

（１）目的

- 人間本来の連動的な動きや軸を作るために自己開発する。
- 人間本来の可動域を高めながら自分自身の意思（神経系）による動きの動作を身につける。
- 弛緩的な自然な動きによる可動域を向上させる動きを滑らかにさせる。
- 錆びた可動域（人間本来の自然な動き）を改善させる。

(2) リセットコアストレッチの実施注意事項

- 痛みや違和感を感じない程度で行う。
痛みや違和感が抜ける場合は、問題がないが。但し、途中で痛みが続く、増す場合はその動作や姿勢をやめる。
- ゆっくりと深呼吸をしながら脱力を意識します。
腹式呼吸でゆっくりと吐きながら深く力が抜けるように脱力する。
- 無理なくリラックスしてエクササイズを行う。
体も気持ちもリラックス・我慢・頑張り過ぎない・無理のない範囲・できるだけ力を入れないように意識する。

(4) 注意事項

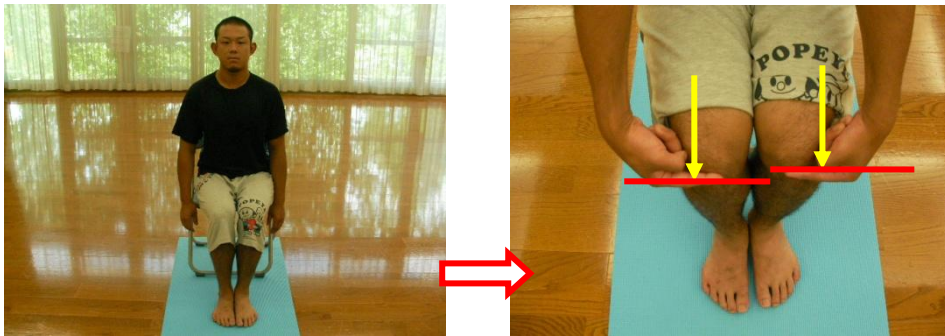
リセットコアストレッチ法の継続的な必要性を理解すること。
無理に痛みが出る動作(部位)のトレーニングは避け、リセットコアストレッチ法と股関節の複合的運動療法を行うこと。

■リセットコアストレッチエクササイズ

(A) No. 1 ~ No.14

(A) エクササイズNo. 1

ベルビックバランス法 (a) (骨盤・股関節調整) 座位 15 回 × 2 セット程度
※イスに座るときは、体軸 (首の付け根・みぞおち・股関節・膝・足底筋) を揃える
【手順 1】 イスなどに浅く腰をかけ、内くるぶしを合わせて、膝頭の位置を測定する。

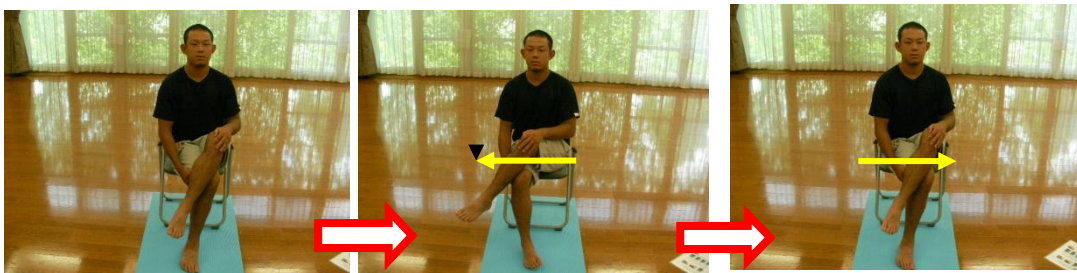


【手順 2】 膝の位置が短い方の足を、長い方の足の上に組む。

(膝上で組めない方は、くるぶしの上で組んでも良い)

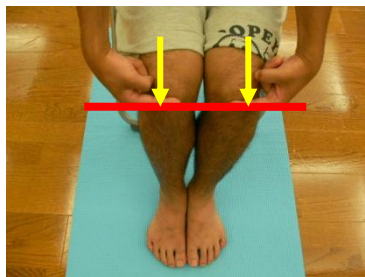
【手順 3】 右手は左膝の内側へ、左手は右膝の内側に軽く添える。

【手順 4】 右左に 10~15 程度、軽くゆっくりとしたペースでゆらす。



【手順 5】 終わったら組んだ足をほどき、内くるぶしを合わせて、再度膝の位置を確認。揃っていたら終了する。揃っていない場合はもう一度【手順 2】を行います。

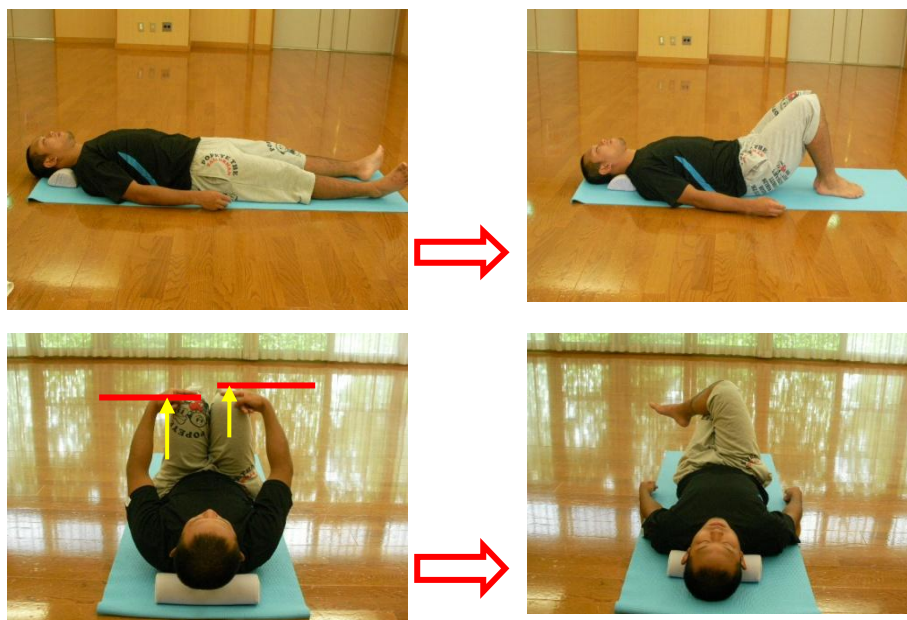
ご注意
揃ったら終了



(A) エクササイズNo.2

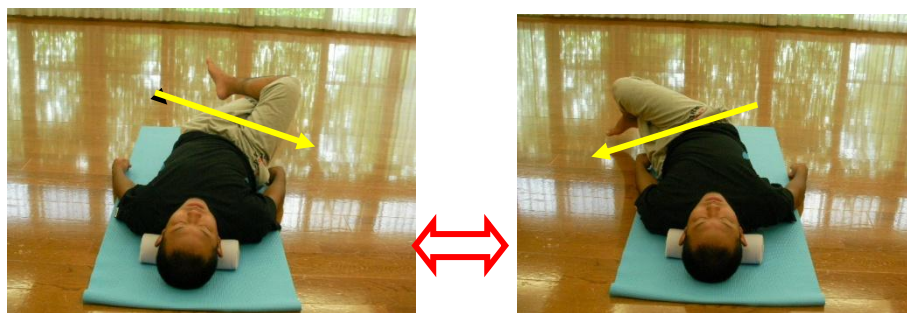
ベルビックバランス法 (b) (骨盤・体幹部位調整) 仰向き 20回~30回程度

【手順1】 マットなどに仰向けに寝ます。両膝を立て膝頭の位置を測定する。



【手順2】 膝の位置が短い方の足を、長い方の足の上に組む。

【手順3】 右左に 30回程度腰部 (骨盤) をゆっくりしたペースでゆらす。



【手順4】 終わったら組んだ足をほどき、膝頭の高さ再度膝の位置を確認。

揃っていたら終了する。揃っていない場合はもう一度【手順2】を行います。



(A) エクササイズNo.3

ネックスイング (頸椎部位)

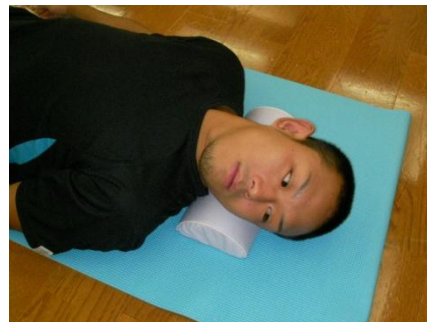
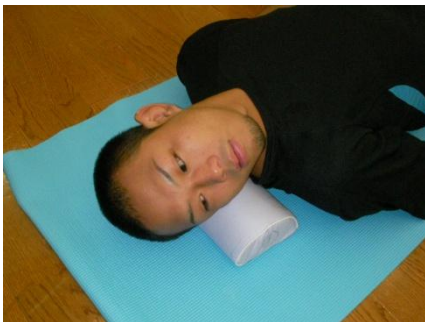
仰向け 10回~20回程度

【手順1】マットなどに枕を首の後ろにあてがいリラックスして力を抜いて寝ます。

視線は天井方向 90%少し上の方向を見て、無理のない範囲で反復。



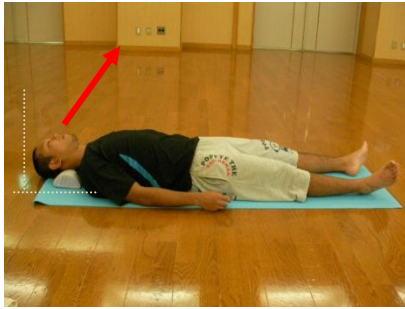
【手順2】ゆっくり痛みがない感じで右左にゴロンゴロンと10回~20回程度転がすイメージで首を振ります。



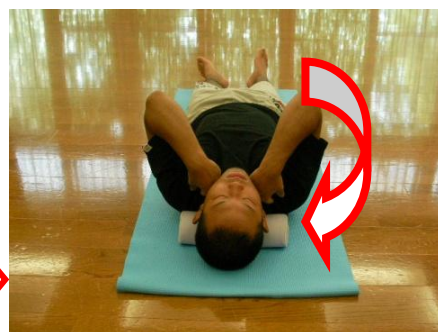
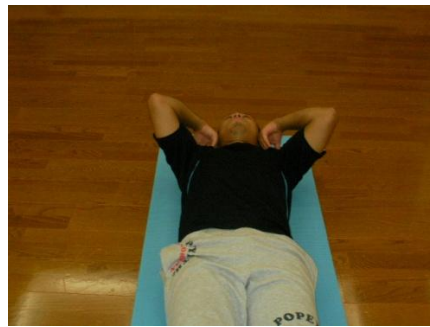
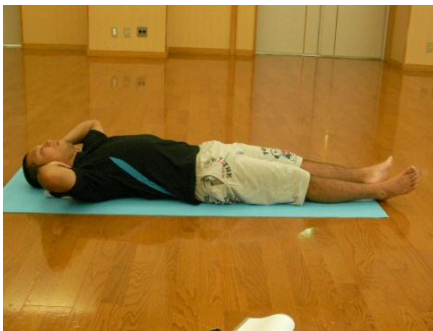
(A) エクササイズNo.4

ショルダーロール (肩甲骨周辺部位) 仰向き 10回~20回程度

【手順1】 マットなどに枕を首の後ろにあてがいリラックスして力を抜いて寝ます。
目線は天井方向 90%少し上の方向を見て、無理のない範囲で反復。



【手順2】 両肘を曲げて指先を肩に添えます。ゆっくり痛みがない感じです。
肩甲骨の動きをイメージして前まわり・後まわりを10回~20回程度まわす。



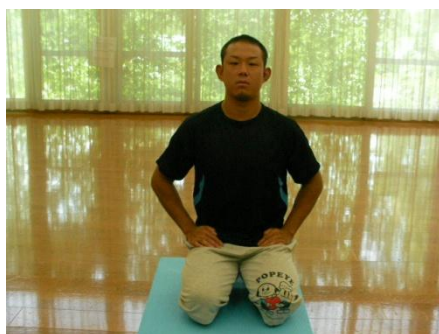
(A) エクササイズNo.5

ショルダ内外転法 (a) (肩甲骨周辺部位) 正座 20回×1セット

※正座するときは、体軸(首に付け根・みぞおち・股関節・膝)を揃える。

【手順1】マットなどに正座します。

両腕をしっかり伸ばし側頭側に指先と体軸を意識します。



【手順2】肩甲骨の内外旋を意識して両肘を20回程度上下運動をゆっくりと繰り返します。終わりに可動域を確認します。

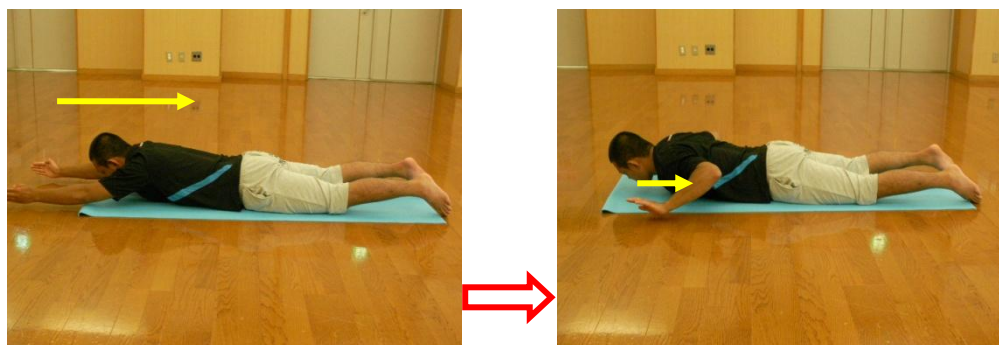


(A) エクササイズNo.6

ショルダ内外転法 (b) (肩甲骨周辺部位) うつ伏せ 20回×1セット

【手順1】 マットなどにつ伏せになります。

両腕をしっかり伸ばし指先を意識して体軸を水平に伸ばします。



【手順2】 肩甲骨の内外旋を意識し両肘を20回程度前後運動ゆっくりと繰り返します。

終わりに可動域を確認します。

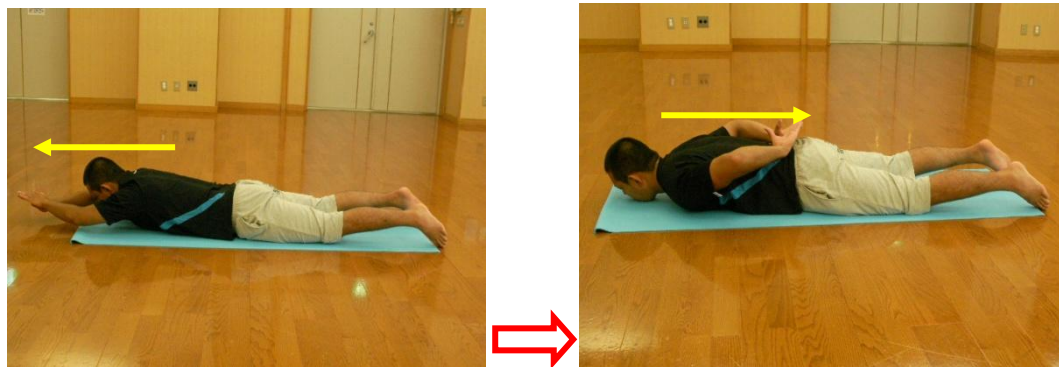


(A) エクササイズNo.7

ショルダ内外転法 (b) (肩甲骨周辺部位) うつ伏せ 20回×1セット

【手順1】 マットなどうつ伏せになります。

体軸を意識して両腕をしっかり伸ばし前方で手の甲を重ねます。



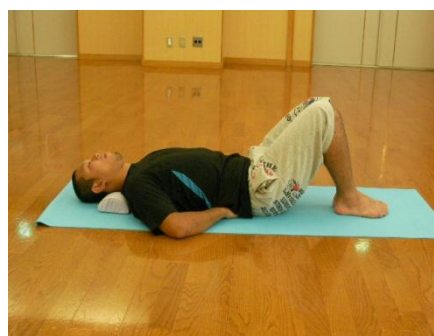
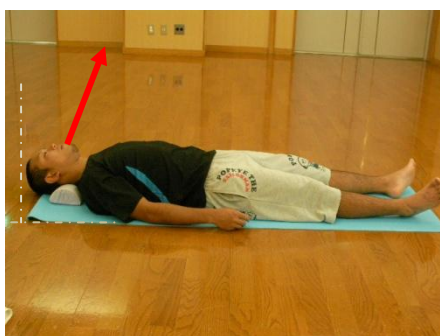
【手順2】 肩甲骨の内外旋を意識し前方から肘を支点して回転させながら後方(下部腰)で手の甲逆手で重ねまた、前方で手の甲を逆手で20回程度交差させます。終わりに可動域を確認します。

(A) エクササイズNo.8

ニーイング (腰部位) 仰向け 20回~30回程度

【手順1】 マットなどに枕を首の後ろにあてがい力を抜いて寝ます。

視線は天井方向 90%少し上の方向を見て、無理のない範囲で反復。



【手順2】 両膝を立てます。両手の甲を上にして腰の下入れる。

左右に (骨盤) を 20回~30回程度ゆっくりしたペースで小さな動きでゆらす。



(A) エクササイズNo.9

ベルビックツイスト法(a) (体幹周辺部位) 仰向け 20回×1セット

【手順1】 マットなどに枕を首の後ろにあてがいリラックスして力を抜いて寝ます。

目線は天井方向 90%少し上の方向を見て、無理のない範囲で反復。



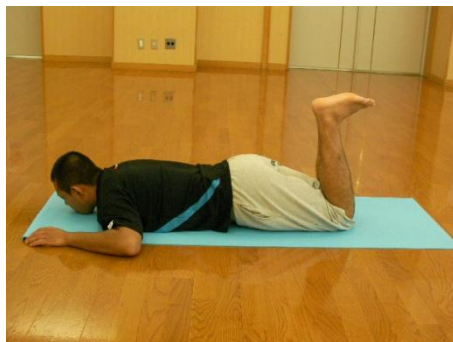
【手順2】 両膝を立てます。両膝を立てて左右 (サイド) に骨盤と軸を意識して 20回~30回程度大きくゆっくりしたペースでゆらす (外転)。



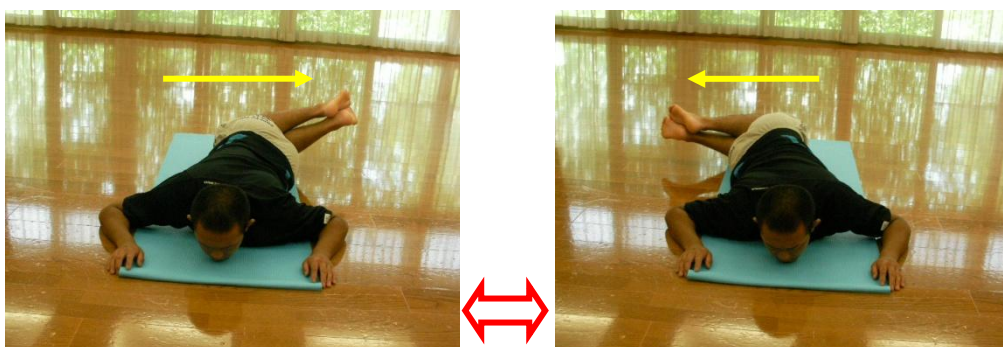
(A) エクササイズNo.10

ベルビックツイスト法 (a) (体幹周辺部位) うつ伏せ 20回×1セット

【手順1】 マットなどうつ伏せで膝を曲げリラックスして力を抜いて寝ます。
顎を引き体軸を意識して、無理のない範囲で反復。



【手順2】 両膝を90度に曲げます。両手は横（サイド）に曲げ立てた両膝を左右に骨盤と体軸を意識し20回～30回程度ゆっくりでペースでゆらす。



(A) エクササイズNo.11

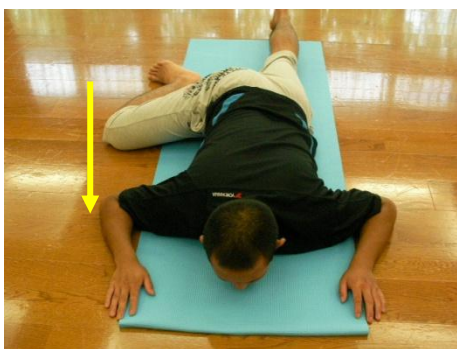
フットサイドアップ法（股関節周辺部位）うつ伏せ 20回×1セット

【手順1】マットなどうつ伏せにリラックスして力を抜いて寝ます。

顎を引き体軸を意識して、無理のない範囲で反復。



【手順2】ハードルを跨ぐように膝を浮かして真上（サイド）に片方ずつ股関節を意識して20回程度ゆっくりと膝を浮かして蹴り上げる。



(A) エクササイズNo.12

レックワインディングロール法（股関節内外回し）よつばい 20回×1セット

【手順1】 マットなどによつばいの姿勢で体軸を水平にリラックスして立ちます。

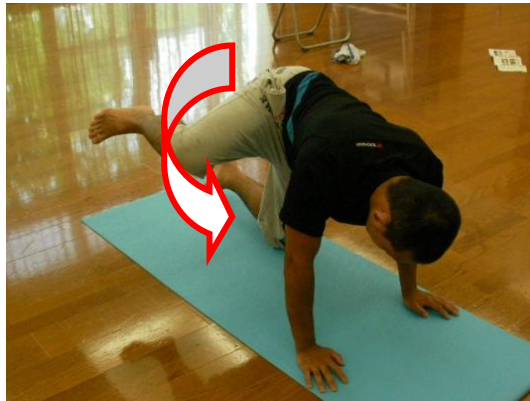
視線は下の方向を見て、無理のない範囲で反復。

【手順1】 背中は水平に片足を持ち上げ左右の股関節を支点に内旋（内まわし）・外旋（外まわし）を行う。



【手順3】左右の股関節をサイドに20回～30回程度ゆっくりと大きく回転させる。

・ 右内外旋



・ 左内外旋

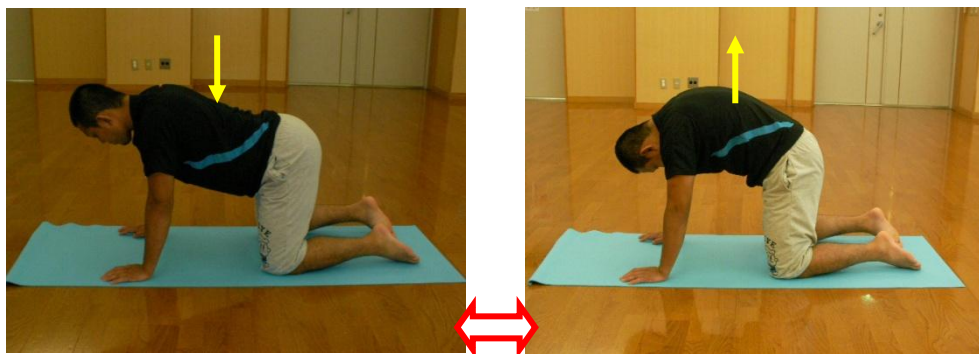


(A) エクササイズNo.14

キャット（骨盤・体幹部） よつばい 10回×1セット

【手順1】 マットなどによつばいの姿勢で立ちます。

顎を引き視線は下の方向を見て、無理のない範囲で反復。



【手順2】腹式呼吸で10回程度息を吸いながらお腹を引っ込める感じで背中を丸め、

息を吐いてリラックスしてお腹を下げます。

骨盤と胸骨を意識してお尻を突き出す感じです。

■リセットコアストレッチエクササイズ

(B) 応用編 (CTC)

基礎代謝のアップで効率的に脂肪燃焼させる。

肩甲骨と骨盤の歪みを整え偏っていた筋肉をバランスよく動けるようにしてそれまで動かしていなかった筋肉を動かせるようにすることで可動域が上がり筋肉量が増え代謝率が向上する。

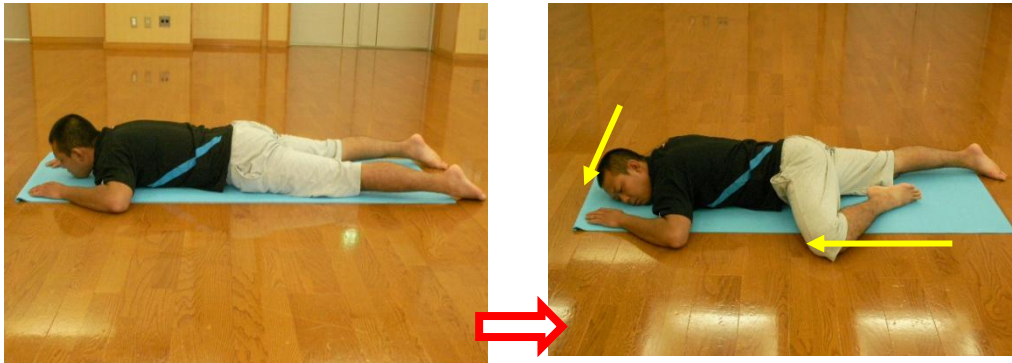
また、可動域が向上すると動きの範囲が高まり疲れにくい体を手に入れる。

(A) エクササイズNo. 1

ベルビックバランス法 (a) (骨盤・肩甲骨調整) うつ伏せ 20回×2セット程度

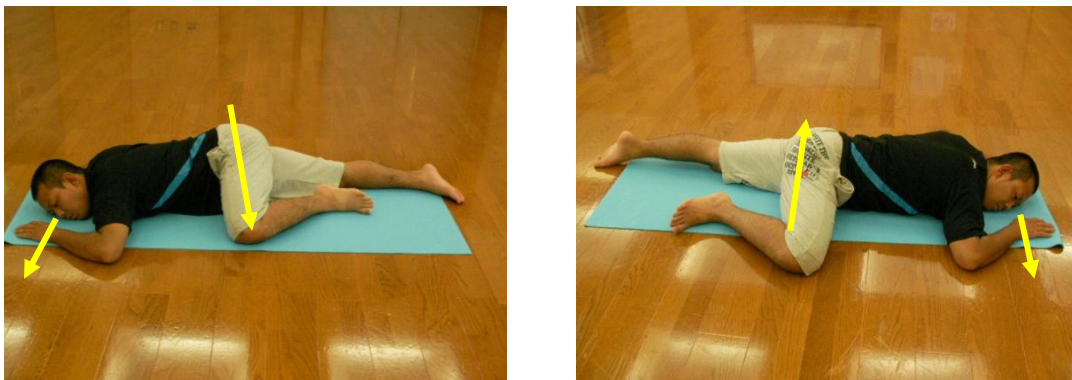
【手順1】 マットなどにつぶせに寝て、両手を広げて、胸を床に寝る。

【手順2】 痛みの出ない最大限まで、ゆっくりと片膝を曲げ、4~5秒程度静止
顔は、曲げる足の側を向く。体がねじれるので、足と反対は向かない。

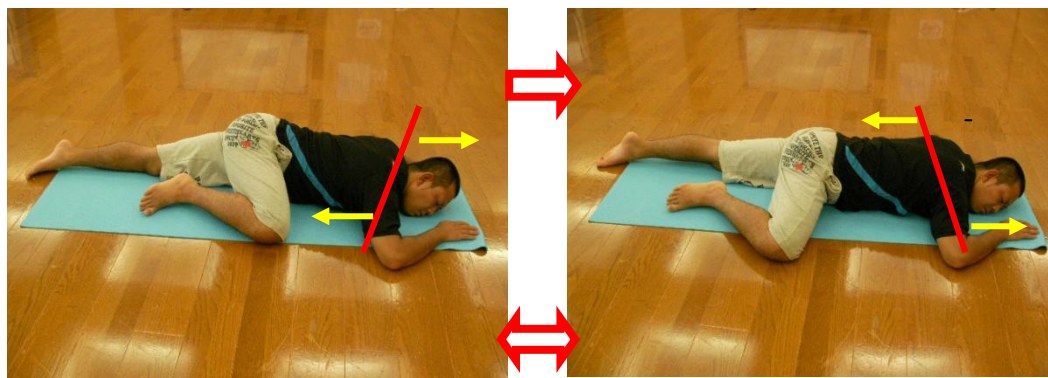


【手順3】 膝を床に着けたまま、こするのように左右10回~~15回程度動かす。

※腰は膝を伸ばした時には床につき、寄せた時には少し浮かす。



【手順4】次は肩甲骨を動かすイメージで左右の腕を上下運動に10回程度動かす。
※右手を上げるときは左手を下げ、左手を上げるときは右手を下げる。



【手順5】片方が終わったら、一度まっすぐになり、今度は反対側の膝を曲げ、顔も反対を向き同様に行う。（【手順2】から同じに反対側を行う。）
※この応用編エクササイズは、様々な症状や腰痛・肩コリ・股関節痛などを改善させる効果がありますが、痛みがあるときは無理をしないこと。

ご注意

- ・リセットコアストレッチは毎日継続することが大切です。
- ・頑張り過ぎないで、過度にストレッチをやりすぎないように注意して下さい。
- ・痛みが出る場合はリセットコアストレッチを無理にしないで下さい。
- ・自宅でも手軽に自分のペースで楽しんでコンディションを整えて下さい！

■リセットコアストレッチセミナー開催案内

トレーナー・スポーツ選手及び運動指導者（各種競技）のための
コンディショニング理論によるリセットコアストレッチングセミナー

（１）目的

スポーツ関係者を対象にした、怪我等の回復、骨格のバランス、体幹部位の調整、自然な動きの意思付けによる可動域の飛躍な向上が可能な“リセットコンディショニング法”によるリセットコアストレッチは、回復作業・コンディショニング・メンタルケア等について最短で最大の効果が期待できるものである。

これらを遠征セミナーや講習会等を通じて実践し理解を得ると共に、今後の研究と検証のデータ収集を目的とする。また、リセットコンディショニング法によるリセットコアストレッチがスポーツ業界の革命的な存在になることを願うものである。

（２）チーム活動内容

スポーツ障害の回復と予防指導、定期的メンテナンスバランス法、バランス矯正パフォーマンス向上、トレーニング指導、試合前後のケア、コンディショニング等の団体に対する身体的ケア、試合、合宿などの帯同なども行っています。

（３）実施内容

スポーツ選手達の怪我等と身体バランス調整（体幹）をリセットコアストレッチ回復実践を行う。

リセットコアコンディショニング法によるリセットコアストレッチ法の応用実技指導を行う。

（４）対象

各チームならび各学校、各団体単位

スポーツ指導者・トレーナー・柔道整復師・鍼灸師など

（４）受講料

選手、指導者1名につき1500円

*スポーツ選手への回復作業として、講師によるリセットコアストレッチデモンストラーションは無償とする。

(5) セミナー申し込みご案内

千樹館整体院のお問い合わせは電話又は、メールにて申し込むこと。

〒270-1367 千葉県印西市浦部 163-5 TEL 0476-42-6839

メールアドレス rqgrq026@ybb.ne.jp

(6) 契約事項

無償もしくは低料金での技術、情報提供を行うにあたりこれら一連の活動で得られた各種情報（アンケート、インタビュー、調査データ、音声、画像データ等）について、肖像権使用許可を含めた、印刷物及びインターネットを介した告知サイト、メールなどにおいて使用を許可して頂くことをお願い致します。