

運動連鎖センタリング

COREアプローチ

～身体軸の形成と抗重力下におけるスタビリティの向上～



DVD VIDEO DVD No. ME121-S
全2枚セット 16,800円(分売不可/税込・送料別)

●指導・解説：山本 尚司(運動連鎖アプローチ研究所/理学療法士)

体幹機能を
活性化して
身体機能障害の
改善を促す!

ME121-1 体幹システムと呼吸コントロール <68min>

外部観察的な動作分析を臨床で活かすためには、まず内在的な運動連鎖を整える必要があります。
ここでは、内在的な運動連鎖を促進するためのパルペーション・テクニックを紹介。
丹田と関わる深い呼吸コントロールシステムと軸の形成に必要な体幹システムを学びます。

体幹機能の三原則



〔運動連鎖概論〕

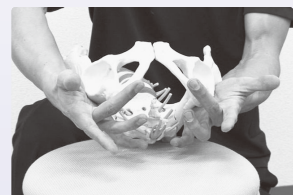
- 運動連鎖の効果機序 ●内在的な運動連鎖
- 運動連鎖アプローチの臨床展開

〔体幹システム〕

- 体幹理論
- コンパートメントシステムアプローチ
脊柱起立筋-腹直筋/身体軸の評価/腰方形筋/大腰筋
- 腹横筋ドロイン(腹横筋と身体軸、骨盤のカップリングモーション)
- 腹直筋ストレッチ(座位、うつ伏せ、ボールを用いたストレッチ、評価)

〔呼吸コントロールシステム〕

- 呼吸と骨盤
カップリングモーション/骨盤の前後傾に関わる筋肉/
坐骨-坐圧アプローチ
- 呼吸と横隔膜
- 呼吸と肋骨の動き
胸郭呼吸パターン/背部-上下後鋸筋/胸郭と肩甲骨



ME121-2 上部平衡系と下部平衡系 <63min>

観察的な運動連鎖は、実用性のある身体活動につなげるために不可欠となります。
身体の各パーツをバランスよく配置して、そのパーツを意識させることで運動連鎖が成り立ち、重心をコントロールすることが出来ます。観察的な運動連鎖は、姿勢・アライメント・動作分析が基本となり、姿勢制御・ストラテジーなどの動的な評価が加わってきます。

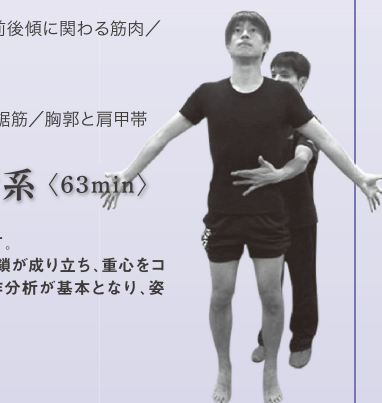
〔姿勢制御ストラテジー〕

〔上部平衡系〕

- 肩甲骨下部 ●肩甲骨上部(肩甲挙筋、肩甲舌骨筋、小胸筋)
- 胸骨柄-第七頸椎 ●鎖骨-乳様突起(胸鎖関節、肩鎖関節)
- 肩甲上腕関節(肩甲下筋、棘下筋、棘上筋、肩甲骨スクリーニングテスト)

〔下部平衡系〕

- 足底部の床反力アプローチ(評価アプローチ、改善アプローチ)
- 膝-股関節の床反力アプローチ
- 橈骨尺骨-膝関節システム(脛骨、腓骨)
- 距骨下関節-立方骨システム(姿勢制御アプローチ、距骨・踵骨、立方骨)
- 足趾-立方骨システム ●重力コントロールシステム



理学療法における機能障害を考えると、運動連鎖の理論とアプローチの必要性が高まっています。

運動連鎖とは、その名の通り運動が鎖のように連なっていくことであり、全ての動きが運動連鎖とも言えます。動きを専門とする理学療法においては、動きの中で機能改善を図っていくことが重要となります。

このDVDでは、体幹機能の三原則となる軸・丹田・スタビリティの形成を促す運動連鎖アプローチについて、その理論と評価・矯正の方法を詳しく解説しています。

「体幹システムと呼吸コントロール」では、運動連鎖の理論をパワーポイントの画像を用いながら分かりやすく解説。また、内在的な運動連鎖を整え、しっかりとした身体軸と丹田を形成するために必要なアプローチを紹介しています。

「上部平衡系と下部平衡系」では、抗重力スタビリティを向上させるために必要なアプローチ、観察的な運動連鎖を実技で解説しています。また、体幹・足・肩甲骨の要素が全て入ったエクササイズも紹介。

筋連結や部分的なインナーやアウトターではない全身の調和という概念のエクササイズとなっています。



★内在的な運動連鎖と観察的な動作分析による効果的なアプローチ!

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

〔記入例〕

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お求め先/TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656