

フランクリンメソッド ファンダメンタル

～機能の体現が、機能を向上させる～

Franklin Method "Fundamental"

機能解剖学とは一線を画す
新しい動きづくりの
教授法!



DVD No. ME141-S

全1枚 10,000円+税(送料別)
日本語吹替版

96min.

●指導・解説：モートン・ディスマー(フランクリンメソッドジャパン代表) ●監修：ディスマーゆかり ●協力：亀田圭一(BODY TIPS 代表)、山口由紀

脳とカラダをつなぐ「経験解剖学」!



PT(理学療法士)、ピラティス、ダンス指導者などをはじめ、世界中の動きづくり
に携わるプロフェッショナルから注目を浴びるフランクリンメソッド。

その特徴は、脳の可逆性に着目した、脳神経とカラダの配線をスムーズにする
“ダイナミックイメージリー”といわれるメンタル・アプローチです。また、
筋肉メインの一般的運動指導とは異なり、骨がどう連動するかに着目した
“ボーンリズム”を用い、実際のカラダの動きを正しい解剖学的知識と動きの
イメージに合致させることで、カラダがもつ機能をフルに活用できるよう促す、最先端の動きの教授法です。

ニューヨークのジュリアードスクール、全米ウェイトリフティング・オリンピックチームやシルクドソレイユなど、動きの世界的権
威として知られる団体が採用しているフランクリンメソッド。その導入として、本DVDでは腸腰筋、骨盤、膝、肩、脊柱の5つの
トピックスをご紹介します。是非ともご自分のカラダでその効果を実感していただければ幸いです。



フランクリンメソッドとは

エリック・フランクリンによって創始された「身体は本来どう動くように設計されているか、どうすれば
機能的に動けるようになるかを、体現を通じて理解する、画期的なムーブメントの教授法」です。『フ
ランクリンメソッドジャパン』のサイトでも詳しく紹介しております。www.franklinmethodjapan.com



■イントロダクション

■PART1 強しなやかな腸腰筋をつくろう

- ◎はじめに ◎腸腰筋の位置を理解する ◎腸腰筋のはたらき
- ◎大腰筋を進化の観点から探求する ◎大腰筋の機能 ◎大腰筋の付着部
- ◎大腰筋の様々なはたらき ◎大腰筋がいかに股関節屈曲を助けるか
- ◎小腰筋のはたらき ◎腹筋を安定のために使うことの問題点
- ◎腸腰筋のエクササイズ

■PART2 コアサポートのための骨盤力

- ◎はじめに ◎イメージリーを使って骨盤の形状を理解する
- ◎骨盤の骨はなぜ動くか ◎進化から骨盤の動きを理解する
- ◎骨盤の中で骨はどう動くか ◎イメージリーを使って、骨盤に触れる
- ◎扇のイメージを導入

■PART3 肩帯を解放して自由にしよう

- ◎はじめに ◎肩甲骨の位置を体感する ◎肩甲骨上腕リズムはなぜあるか
- ◎肩甲骨上腕リズムのエクササイズ
- ◎肩甲骨上腕リズムを体現するためのイメージリー
- ◎鎖骨の動き ◎肩甲骨上腕リズムの様々なイメージリー
- ◎日常に使える肩帯のイメージリー

■PART4 健やかで若々しい背骨のイメージリー

- ◎はじめに ◎背骨のデザイン ◎椎骨と椎間関節 ◎椎間関節の動きを知る
- ◎椎間関節の動きを手でモデリングする

■PART5 強く柔軟な膝のイメージリー

- ◎はじめに ◎膝の設計 ◎膝の半月板 ◎膝の特徴 ◎膝のボーンリズム
- ◎ボーンリズムのエクササイズ ◎膝蓋骨の動き ◎膝蓋骨のエクササイズ

■まとめ

インターネットからのご注文は……<http://www.japanlaim.co.jp>

サンプルムービー配信中!

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

- ◎ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申し込みください。
- ◎到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき500円+税)。
- ◎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は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- ◎カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエクスプレス、他)もご利用できます(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