

リアライン・トレーニング

～関節のゆがみを整え、正常アライメントを持続する～



監修・解説・動作指導

蒲田 和芳

学術博士、理学療法士
広島国際大学リハビリテーション学科理学療法学専攻 准教授
株式会社GLAB代表取締役

協力

株式会社GLAB
株式会社ドーム 東京ガールズ



商品番号
ME153-S

全3枚セット(分売不可/送料別)
18,000円+税

今回は、「リアライン・コンセプト」を基にした、トレーニングをご紹介します。

リアライン・コンセプトとは、僅かでも歪んだり本来の動きを失った関節を矯正し、理想の位置関係に戻すことを重視した治療法から誕生しました。速やかに効果が出て、その効果が長続きするように考えられており、関節疾患のリハビリで非常に効果的な方法です。元々は関節疾患の治療のために考案されたものですが、この概念はアスリートのトレーニングにも応用できます。

このDVDでは、アスリートが良いコンディションで復帰し、不調なく活動するために必要なトレーニングを、「下肢編」と「コア編」に分けてご紹介します。

リアライン・トレーニングでは、まずリアラインで関節の歪みを整えます。それにより正常で円滑な運動が出来るようになったら、リアラインの効果を持続させるために、スタビライズで筋肉を鍛え、最良の筋活動パターンを再学習します。スタビライズによって関節がより頑強なものとなり、正常な運動が維持できるようになったら、さらに関節への負担を減らし、高いパフォーマンスを発揮するために、コーディネートをを行います。

是非、関節の歪みを根本から矯正する、リアライン・トレーニングをお試しく下さい。

即時効果

関節の歪みを早期に矯正することで、驚くほど速やかに効果が出る！

持続的効果

正常な筋活動パターンを維持するために！アスリートが自身で出来るリリースやトレーニングを多数ご紹介！

再発予防

関節の負担を減らし、より理想の動作に近づける！



ME153-1 リアライン・トレーニング
<下肢編>
60min

ここでは、リアラインの概念と下肢のリアライン・トレーニングについて解説します。膝関節・足関節・足部、それぞれのユニットに対してリアライン及びスタビライズを行い、アライメントを正常にして、更には、その正常アライメントを保てるような動作パターンの獲得を目指します。



ME153-2 リアライン・トレーニング
<コア編 PART1>
67min

ここでは、リアラインの効果を引き出すために必要なリリースから、正常なアライメントを保ち体幹の運動をする、ローカル・リアライン及びローカル・スタビライズまでを解説します。また正常アライメントを保つための補助具としてリアライン・コアの使用法をご紹介します。



ME153-3 リアライン・トレーニング
<コア編 PART2>
37min

ここでは、体幹全体を1つのユニットとみなして、体幹全体のリアライン及びスタビライズを行います。さらに、上肢や下肢を運動させた体幹トレーニングを行い、理想の動作パターンを身に付けます。



各巻の詳細は裏面へ！

**大好評既刊
DVDシリーズ！**

アスリートから高齢者まで関節のゆがみを整える
「リアライン・コンセプト」**下肢編**

| **DVD No. ME89-S** | 全3枚:21,000円+税
各 枚:7,000円+税(送料別) |

アスリートから高齢者まで関節のゆがみを整える
「リアライン・コンセプト」**腰部・股関節編**

| **DVD No. ME132-S** | 全3枚:21,000円+税
各 枚:7,000円+税(送料別) |

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込みください。受注確認後3～6営業日でお届けします。
- 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(通販サイトの公費購入FAX申込書類でも購入可)。
- 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
〒113-0033
東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656

ME153-1 リアライン・トレーニング <下肢編>

60min

■リアライン・トレーニングの概要

<下肢編>

■総論

- 下肢に対するリアライン・トレーニングの構成

■膝関節・距腿関節

- 片脚立ち・片脚スクワット
- Preparation(皮下脂肪リリース)
- Leg press
 - ・下腿内旋エクササイズ
 - ・内旋抵抗運動
 - ・内旋位レッグプレス
- BSK
 - ・装着
 - ・Ankle tilt
 - ・Hip tilt

- Level 1
 - ・Squat
 - ・Wide base squat
 - ・Side lunge
 - ・Pelvic shift
- Level 2
 - ・Knee lift
 - ・Wide base knee lift
 - ・Side step
 - ・Front back
- Level 3
 - ・Squat steps
 - ・2 steps
 - ・3 steps
 - ・5 way steps
- Level 4
 - ・Quick squat
 - ・Squat jump
 - ・Quick lunge
 - ・Lunge jump

- Level 5
 - ・Single landing
 - ・Side landing
 - ・Front landing
 - ・Single leg landing
- 検証

■足関節(距骨下関節)

- Preparation
 - ・皮膚リリース
 - ・カーフレイズ
 - ・ウォーク
- Level 1
 - ・Pronation in standing
 - ・Pronation in squatting
 - ・Squat
 - ・Wide base squat
 - ・Pelvic shift
- Level 2
 - ・Knee lift

- ・Wide base knee lift
- ・Quick squat
- ・Squat jump
- ・Single landing

■足部

- Preparation
 - ・Knee swing test
- 足部リアライン
 - ・楔状骨モビライゼーション
 - ・立方骨拳上
 - ・皮膚リリース
 - ・組織間リリース
- 確認
- 靴装着



ME153-2 リアライン・トレーニング <コア編 PART1>

67min

■総論

■ローカル・リアライン/ローカル・スタビライズ

- 頸椎
 - ・トレーニングの構成
 - ・頸部皮膚リリース
 - ・チンインエクササイズ(背臥位)
 - ・チンインエクササイズ(背臥位・負荷あり)
 - ・ブリッジ
- 肩甲骨・上位胸郭
 - ・トレーニングの構成
 - ・皮膚リリース
 - ・滑液リリース
 - ・チューブ
 - ・ハイプリー
 - ・四つ這い位サイドレイズ
- 下位胸郭
 - ・トレーニングの構成
 - ・皮下脂肪リリース

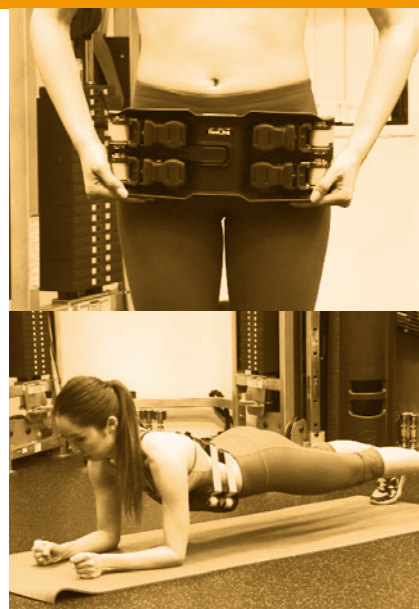
- ・下後鋸筋エクササイズ(ツイスター)
- ・下後鋸筋エクササイズ(四つ這い位フロントレイズ)
- ・バビークステンション
- ・バビークリー
- 仙腸関節
 - ・トレーニングの構成
 - ・仙骨のアライメント
 - ・リリース(皮下脂肪、大殿筋)
 - ・ストレッチ(大殿筋滑走性)
 - ・ストレッチ(ハムストリングス)
 - ・RSLRエクササイズ
 - ・両脚ブリッジ
 - ・片脚ブリッジ
 - ・ステップアップ
- 寛骨
 - ・トレーニングの構成
 - ・寛骨のアライメント
 - ・大殿筋・腰筋・外側広筋リリース

- ・大殿筋・腰筋・大腿直筋・大腿筋・大腿筋・大腿筋
- ・ストレッチ(腸腰筋、大殿直筋、大殿筋・腰筋)
- ・口すぼめ呼吸
- ・横隔膜呼吸
- ・ニーリフト
- 恥骨結合
 - ・トレーニングの構成
 - ・開排可動域の左右差をみる
 - ・ヒールプッシュ

■リアライン・コアを用いたローカル・リアライン/ローカル・スタビライズ

- コア紹介
- 装着・脱装
 - ・ラチェットを操作
 - ・リアライン・コア装着のポイント
 - ・骨盤ユニットの装着方法
 - ・胸郭ユニットの装着方法

- ・脱装
- ローカル・リアライン
 - ・骨盤に対するリアライン
 - ・胸郭に対するリアライン
- グローバル・リアライン
 - ・同時装着下でのリアライン
- 応用編
 - ・CKC
- ローカル・スタビライズ
 - ・四つ這い位
 - ・プランク
 - ・骨盤回旋
 - ・スイング
 - ・投球



ME153-3 リアライン・トレーニング <コア編 PART2>

37min

■グローバル・リアライン

- ・胸郭ローリング
- ・コーン
- ・クレッセント
- ・ツイスター
- ・肩2回旋
- ・頸椎回旋
- ・骨盤ローリング
- ・ワイバー
- ・フロッグキック
- ・バイク
- ・バタ足

■グローバル・スタビライズ

- 腹筋群
 - ・起始による分類
 - ・下部腹横筋エクササイズ
 - ・骨盤ローリングエクササイズ
 - ・胸郭ローリングエクササイズ
 - ・エアーレッグプレス
 - ・エアーバイク

- 背筋群
 - ・ダイアゴナル・リフト
 - ・バックアーチ
 - ・背臥位プランク
- 腹圧
 - ・ベリブレス
 - ・体幹シミック・スタビライゼーション
- 問題点
 - ・フロントプランク
 - ・サイドプランク
 - ・腹斜筋トレーニング

■コーディネート

- トレーニングの構成
- 歩行・走行と呼吸
 - ・胸郭回旋
 - ・腕振り
- 回旋
 - ・体幹回旋
 - ・骨盤回旋

<動作特異的コーディネーション・トレーニング>

「個々の動作に必要な四肢と体幹のコーディネーションを高める神経・筋・膜・筋を連動させるトレーニング」

動作指導 Travis Johnson SYNERGY Performance共同経営者 / Somatic Systems Corporation共同経営者 / Kinetikos副社長

- 股関節伸展トレーニング
 - ・両股関節伸展
 - ・ステップアップ
 - ・ステップアップ(負荷あり)
- ランニング
 - ・シングルアームプル(スプリットスタンス)
 - ・シングルアームプル(ステップ)
 - ・シングルアームプル(レッグバラン)
 - ・シングルアームプッシュ(スプリットスタンス)
 - ・シングルアームプッシュ(ステップ)
 - ・シングルアームプッシュ(レッグバラン)
- キック
 - ・リバースチョップ(ボール)
 - ・リバースチョップ(バンド)
 - ・リバースチョップ(レッグスイング・ボール)
 - ・リバースチョップ(レッグスイング・バンド)

- ・ハーネストラックローテーション
- ・バンドチョップ
- ・レッグスイング(ハーネス/バンド)
- 投球
 - ・コッキングフェイズ(ダンブルプレス/トラックローテーション)
 - ・アクセラレーションフェイズ(ピボット バンドフル/側方ランジ バンドフル/ピボット ハーネス)
 - ・フォロースルーフェイズ(射撃ハーネス)
- ハンドスイング
 - ・リバースチョップ
 - ・ブルッシュピボット
 - ・ピボットローテーション
 - ・バンドチョップ

