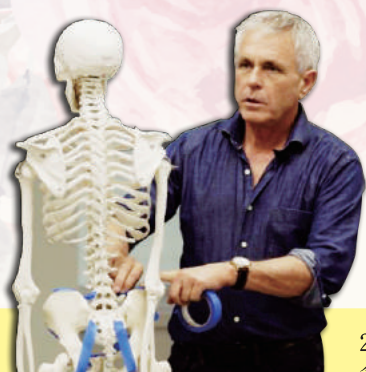


# 女性の骨盤と人生のサイクル



実技・解説：トム・マイヤーズ  
**Thomas Myers**

「アナトミートレイン」著者。  
アイダ・ロルフ、モシエ・フェルデンクライスなどから直接指導を受け、40年に渡り、米国内のみならず世界各国で統合的なマニュアルセラピーの施術を行う。

◎実技協力：Travis Johnson トラビス・ジョンソン  
(グレインステイテュート FAFS, CSCS)

リハビリ傷害予防、パフォーマンス向上まで、  
運動指導の連続体を幅広くカバーする指導者。

◎通 訳：谷 佳織 (Somatic Systems / Kinetikos)

グレインステイテュート FAFS、公認ロルファー。  
1985年、フィットネスインストラクターとして活動を開始以来、  
アメリカ、日本においてヘルス・フィットネスのフィールドで活躍を続ける。

2018年3月7日、8日の2日間に渡って東京の会場で行われた、トム・マイヤーズのワークショップを収録。  
今回のコースは、日本では初めての開催となる「女性の骨盤と人生のサイクル」。

特別ゲストに、婦人科医／スポーツドクターとして活躍されている、イク表参道副院長の高尾美穂先生を迎え、  
産婦人科の現場からの観点も交えながら、  
女性の骨盤と出産、人生のサイクルについて深く解説していきます。



## ME245-1 87min 女性の骨盤と人生のサイクル [1]

- イントロダクション：骨盤に注目をする
- 内在の動きと外在の動きに関する考察
- 出産を取り巻く環境の歴史と現状①
- 筋膜のネットワークについて
- アナトミートレインとテンセグリティ
- 繊維、基質、筋筋膜について
- 筋膜の動きに関する説明
- 怪我の修復／リモデリングの段階

## ME245-3 93min 女性の骨盤と人生のサイクル [3]

～ 高尾美穂先生による特別講義 ～

- ホルモンバランスの不調とその影響
- 子宮内膜症
- 外陰部神経
- 出産時の会陰裂傷と会陰切開
- 帝王切開の手順と傷

## ME245-4 62min 女性の骨盤と人生のサイクル [4]

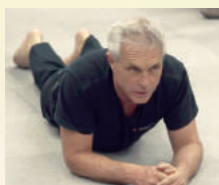
- 高尾美穂先生を交えての質疑応答  
～妊娠中の腹筋トレーニングの是非、子宮・卵巣摘出について、他～
- 骨盤軸の周りの動きと歩行について  
(実演及び実習)
- 出産を取り巻く環境の歴史と現状③

## ME245-6 92min 女性の骨盤と人生のサイクル [6]

- 股関節と大転子の扇状構造について
- 中臀筋のエクササイズ(実演及び実習)
- 内転筋と外転筋のバランスについて
- 深部臀筋と姿勢の関係
- 筋群のバランス(股関節短伸筋、梨状筋、深部外旋筋群、内閉鎖筋)
- ディープフロントライン：骨盤底と閉鎖筋
- 骨盤底のダイナミックなバランスを促進する  
エクササイズ(実演及び実習)
- 筋膜の骨盤底について

## ME245-8 89min 女性の骨盤と人生のサイクル [8]

- 現代の出産環境に関する座談会
- 内転筋群、鼠蹊部の扇状構造、  
腰筋複合体について
- 腰筋についての説明とエクササイズ  
(実演)
- まとめ



## ME245-2 62min 女性の骨盤と人生のサイクル [2]

- 出産を取り巻く環境の歴史と現状②
- 人間の骨盤の構造について
- 骨盤のニュートラルとは何か?(実演及び実習)
- 骨盤の構成要素と関係性：骨、関節、靭帯

解説(特別ゲスト)

高尾 美穂 (イク表参道副院長)

産婦人科専門医、医学博士、婦人科スポーツドクター  
女性が健やかにかつ美しく歳を重ねていくための  
サポートをライフワークとしている。



## ME245-5 91min 女性の骨盤と人生のサイクル [5]

- 質疑応答  
～不妊症に対するアプローチ、  
産前産後における女性の体内のスペースについて、  
腹直筋離開・皮膚の伸張について、  
妊娠中の女性のコアの変化、人種による違いについて、他～
- 恥骨からのアプローチ：帝王切開の傷跡をケア(実演及び実習)
- 腹直筋離開について(実演及び実習)

## ME245-7 65min 女性の骨盤と人生のサイクル [7]

- 骨盤に関わる様々な筋肉の働きについて
- 出産の準備に効果的なエクササイズ：  
ペアで行うスクワット(実演及び実習)
- 股関節の内転筋群から骨盤へのつながり
- 内転筋群へのアプローチに効果的な  
エクササイズと徒手療法(実演及び実習)



※セミナー収録のため、  
スライドが見えづらい箇所があります。  
購入特典のハンドアウトを併せてご覧ください。



購入特典 **ハンドアウト**  
(PDF形式72ページ)

弊社通販サイト内の「特典ダウンロードセンター」より  
資料をダウンロードできます。

※商品記載のパスワードを入力後、  
手順に沿ってダウンロードしてください。

商品詳細・ご注文は通販サイトから… [www.japanlaim.co.jp/](http://www.japanlaim.co.jp/) サンプルムービー配信中

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03(5840)9980 FAX.03(3818)6656

ジャパンライム ME245

検索

【お申込み・お支払い方法】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営業日後でお届けします。  
○送料は1回につき741円+税。 ○到着日指定で「代金引換(手数料無料)」の宅配便でお送りします。 ○カード(VISA、MASTER、AMEX、他)もご利用できます(分割可)。

2018.10  
ME245