

使えていない筋肉に着目！

このDVDでは、  
スポーツ動作を安全かつ円滑に実施するために、  
バイオメカニクスの観点から動作改善のコンディショニングを解説します。

商品番号 ME258-S

# スポーツ動作 改善のための アプローチ

胸郭 股関節 腹筋群 に分けて、

筋肉のどこが使えていないのか、

逆に余計に働いている部分はどこかをみるために、各パーツの構造・機能を一つひとつ解説し、

バイオメカニクスに基づいた評価とトレーニングを実技で紹介します。

スポーツ動作に必要な身体の要素を揃えることで効率の良い動作が生まれ、パフォーマンスの向上につながります。

是非このDVDをご活用ください！

身体のパーツを揃えて、効率的な動きを手に入れる！



実技・解説

小泉圭介

東京スポーツ・  
レクリエーション専門学校  
専任教員

※この映像は動画配信「JLC OnDemand」用に収録された映像を元に、再編集を行ったものです。

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  
〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-14

ジャパンライム ME258 検索

【お申込み・お支払い方法】○ご希望の商品番号を指定し、電話かリガキ、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(分割も可)。

ME258  
2019.2

# パフォーマンスを上げる身体づくり！ 多数のエクササイズを紹介！

商品番号 **ME258-S** **スポーツ動作  
改善のためのアプローチ**

## ME258- A 胸郭

14,000円+税 全2巻・分売不可

### ME258-A1

51min

## 胸郭の概要と評価

### ■ 胸郭の概要

- ◎ 体幹の構造と機能 ◎ 胸郭の動き

### ■ 胸郭の評価

- ◎ 胸郭の動きを診るために
- ◎ 姿勢の評価(前顔面/矢状面)
- ◎ 上肢挙上に伴う胸郭の動き ◎ 呼吸時の胸郭の動き
- ◎ 胸郭可動性評価(仰臥位/側臥位/座位) ◎ まとめ

### 胸郭と肩甲骨 (上から見た図)



### ME258-A2

40min

## 胸郭のエクササイズ

### ■ グローバル筋の過活動を抑制

- ◎ プッシュ動作(バタフライでの例)
- ◎ 広背筋 ◎ 広背筋ストレッチ

### ■ 胸郭のストレッチ

- ◎ 下部胸郭ストレッチ ◎ 斜角筋ストレッチ

### ■ 胸郭の伸展・回旋

- ◎ 内・外肋間筋 ◎ 肋間ストレッチ
- ◎ 胸椎回旋エクササイズ ◎ 胸郭軟部組織ストレッチ
- ◎ 胸椎伸展エクササイズ ◎ 胸椎の選択的伸展

### ■ 胸郭の可動性が低い原因



## ME258- B 股関節・殿筋群

20,000円+税 全3巻・分売不可

### ME258-B1

47min

## 股関節の概要

### ■ 股関節の概要

- ◎ 股関節の構造 ◎ 拮抗する筋群の優位性
- ◎ 3つのキーワード

### ■ 単関節筋と多関節筋

- ◎ 単関節筋の機能 ◎ 多関節筋の機能
- ◎ 筋のバランス ◎ 単関節筋を動かせるためのポイント
- ◎ 多関節筋と単関節筋の協調運動
- ◎ なぜ腸脛靭帯は張るのか？
- ◎ 大腿外側のセルフマッサージ
- ◎ 股関節外転筋の動き
- ◎ 殿筋群をトレーニングする際の注意点

### ■ アウターユニットによる上半身との運動

- ◎ 胸腰筋膜アウターユニット後斜系
- ◎ スポーツ動作における股関節内旋 ◎ 股関節内旋制限
- ◎ 大殿筋の動き ◎ 関節応力 ◎ 骨盤の安定化

### ME258-B2

53min

## 股関節のエクササイズ①

### ■ 徒手筋力テスト

- ◎ 大殿筋 ◎ 中殿筋 ◎ 内転筋 ◎ 腸腰筋

### ■ ストレッチ

- ◎ 腸腰筋ストレッチ ◎ 大腿直筋ストレッチ
- ◎ 縫工筋ストレッチ
- ◎ 大殿直筋・縫工筋セルフストレッチ
- ◎ 深層外旋六筋セルフマッサージ
- ◎ 深層外旋六筋ストレッチ
- ◎ 大腿外側セルフマッサージ

### ■ 内旋可動域の評価

### ■ トレーニング

- ◎ 大殿筋トレーニング ◎ 中殿筋トレーニング



### ME258-B3

61min

## 股関節のエクササイズ②

### ■ 外転筋優位・内転筋優位

### ■ 大殿筋を効率よく動かすために

- ◎ 胸腰筋膜アウターユニット後斜系
- ◎ 両脚バックブリッジ ◎ 片脚バックブリッジ
- ◎ 片脚バックブリッジ(スイング)
- ◎ 両脚バックブリッジ(膝伸展・股関節伸展)

### ■ 前顔面上の安定性

- ◎ 横方向のステップ制動 ◎ ブリッジ

### ■ 荷重系トレーニング

- ◎ ポイント ◎ バランスディスク上スクワット
- ◎ 片脚デッドリフト ◎ サイドステップ ◎ 四股ふみ
- ◎ 股関節内旋45° 片脚スクワット



## ME258- C 腹筋群

14,000円+税 全2巻・分売不可

### ME258-C1

46min

## 腹筋群の概要

### ■ 腹筋群の構造と機能

- ◎ 腹筋群について ◎ 胸腰筋膜
- ◎ ローカル筋とグローバル筋

### ■ 腹筋群のトレーニングのために

- ◎ インナーユニット ◎ 腹圧 ◎ Feed Forward
- ◎ 腹圧上昇時の体幹筋MRI画像
- ◎ 手を上げると腹筋は使いにくい
- ◎ 可動域と腹筋の関係
- ◎ 運動療法としての体幹トレーニング
- ◎ スポーツ動作と推進力

### 走動作 推進力の効率化



### ME258-C2

78min

## 体幹機能の評価とエクササイズ

### ■ 体幹機能の評価

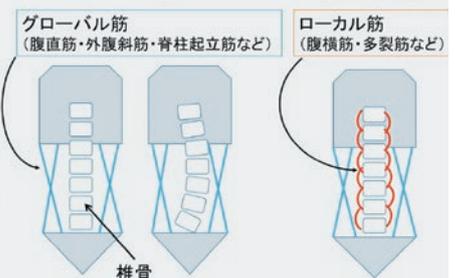
- ◎ 体幹固定能力 ◎ 四肢と体幹の運動

### ■ エクササイズ

- ◎ 小泉流ドローイン ◎ 骨盤固定+下肢スイング
- ◎ サイドランクアーク ◎ マーメイドエクササイズ
- ◎ 上肢挙上+腹筋収縮
- ◎ スタビライゼーション
- ・ Hand-Knee ・ Elbow-Knee ・ Elbow-Toe



### グローバル筋とローカル筋の働き



資料提供 日本水泳連盟医事委員 金岡恒治先生

