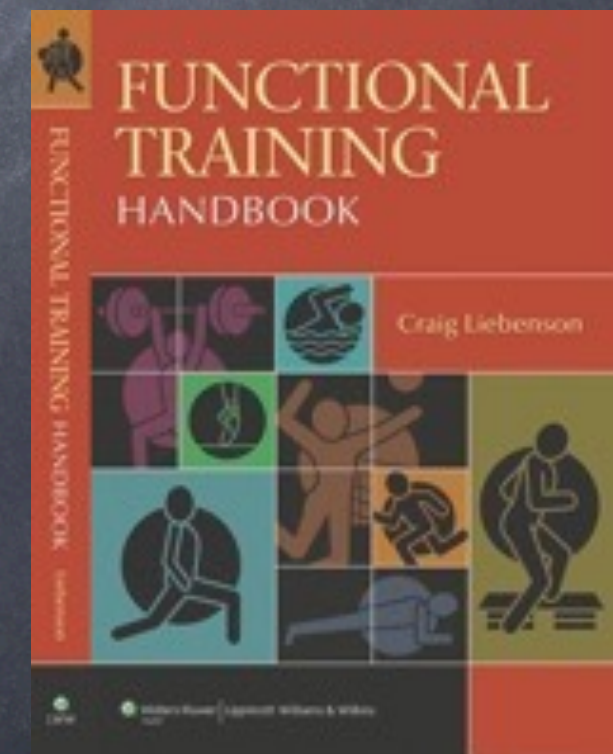
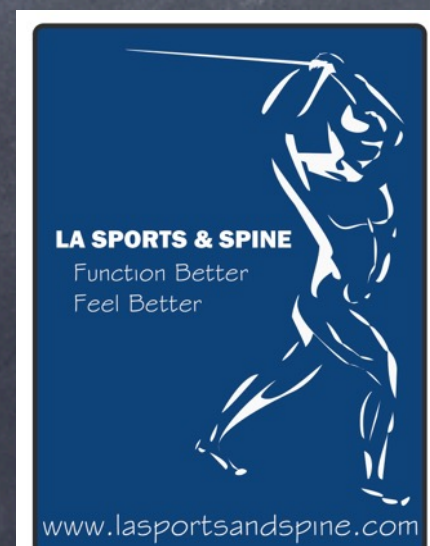
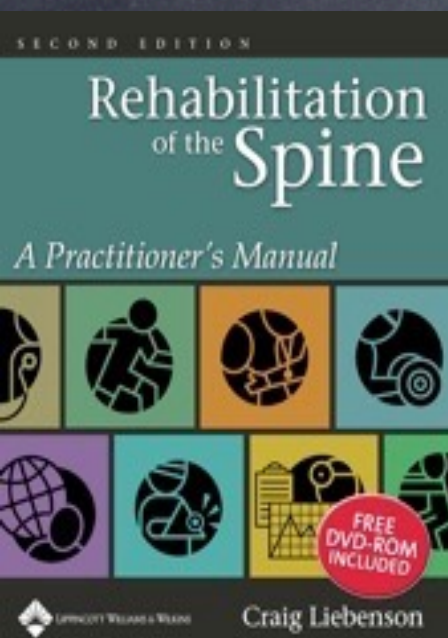


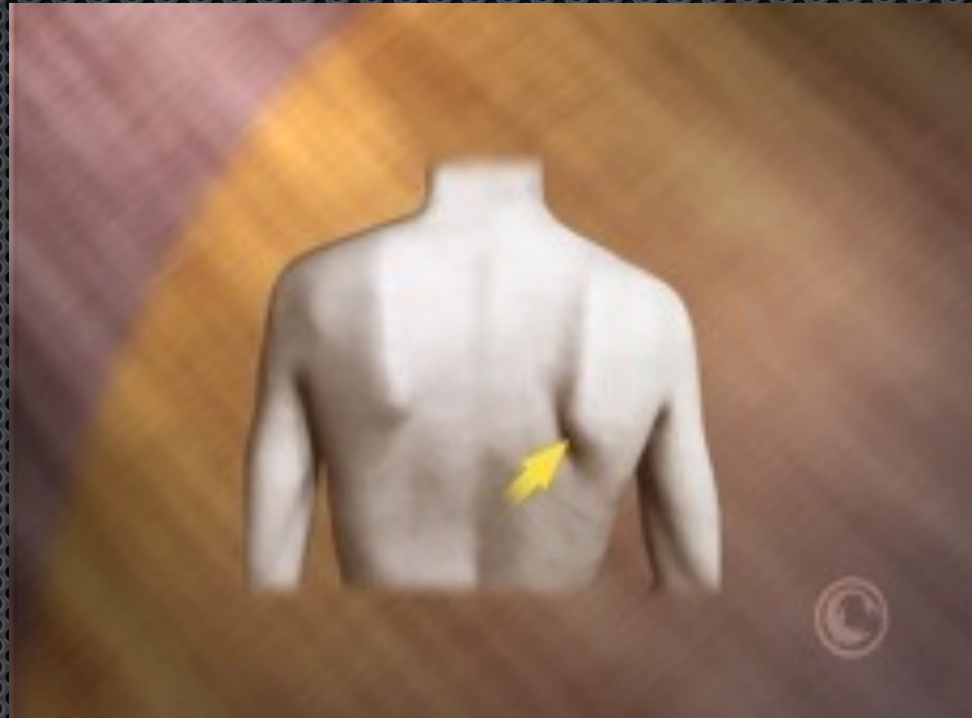
# XIII)肩甲骨-胸郭スタビリティ

## クローズドチェーントレーニング



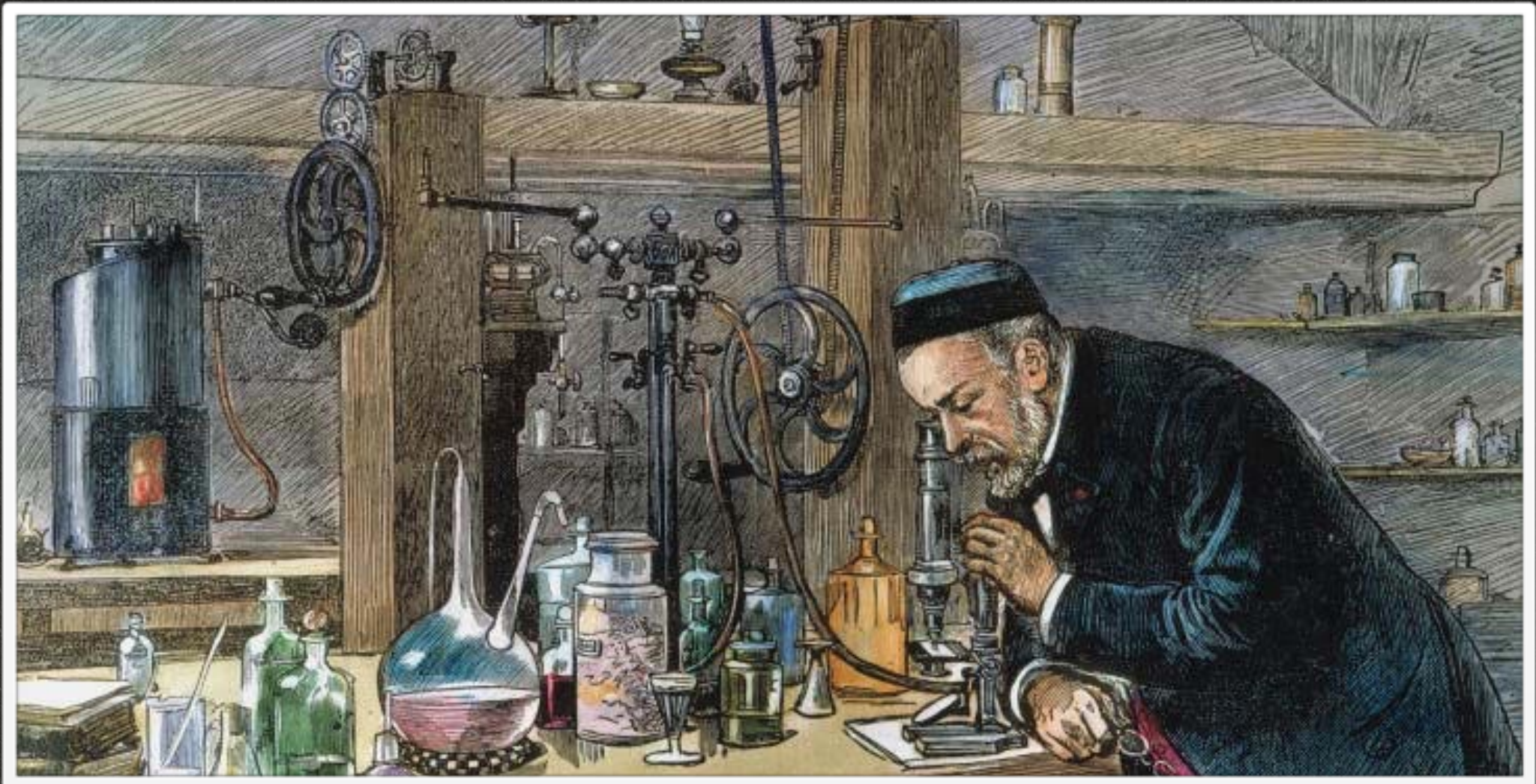


# I) アセスメント



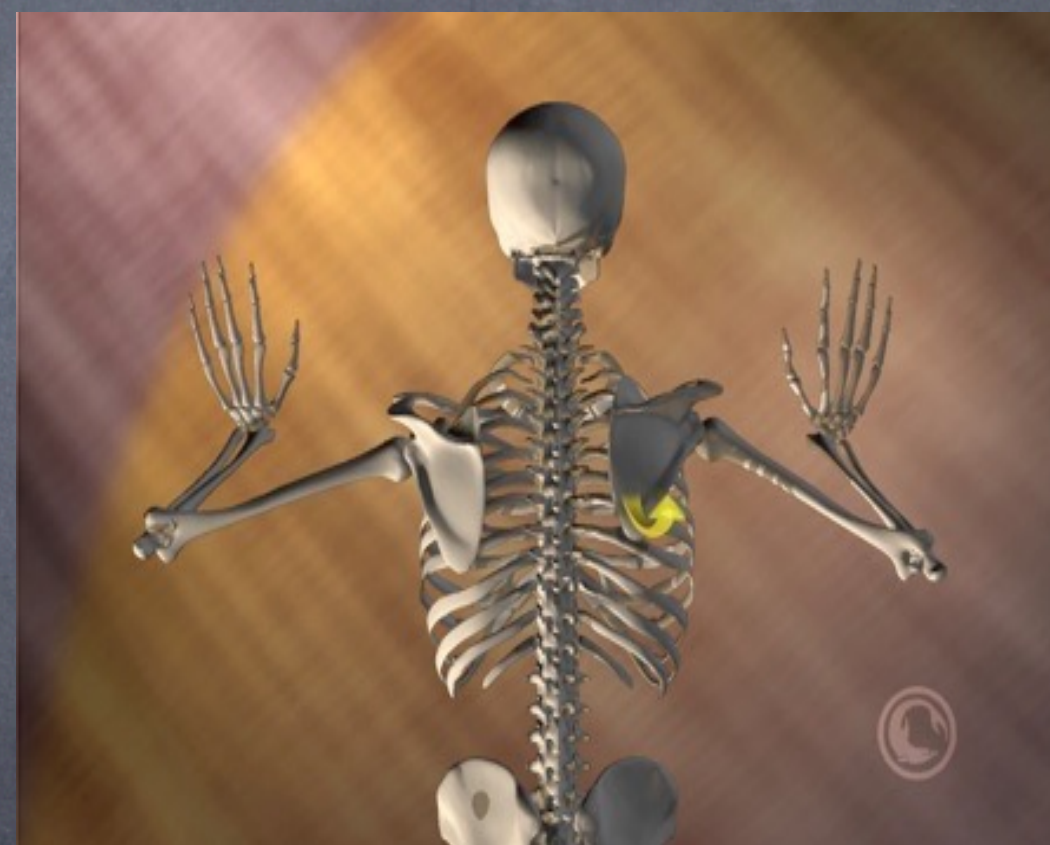
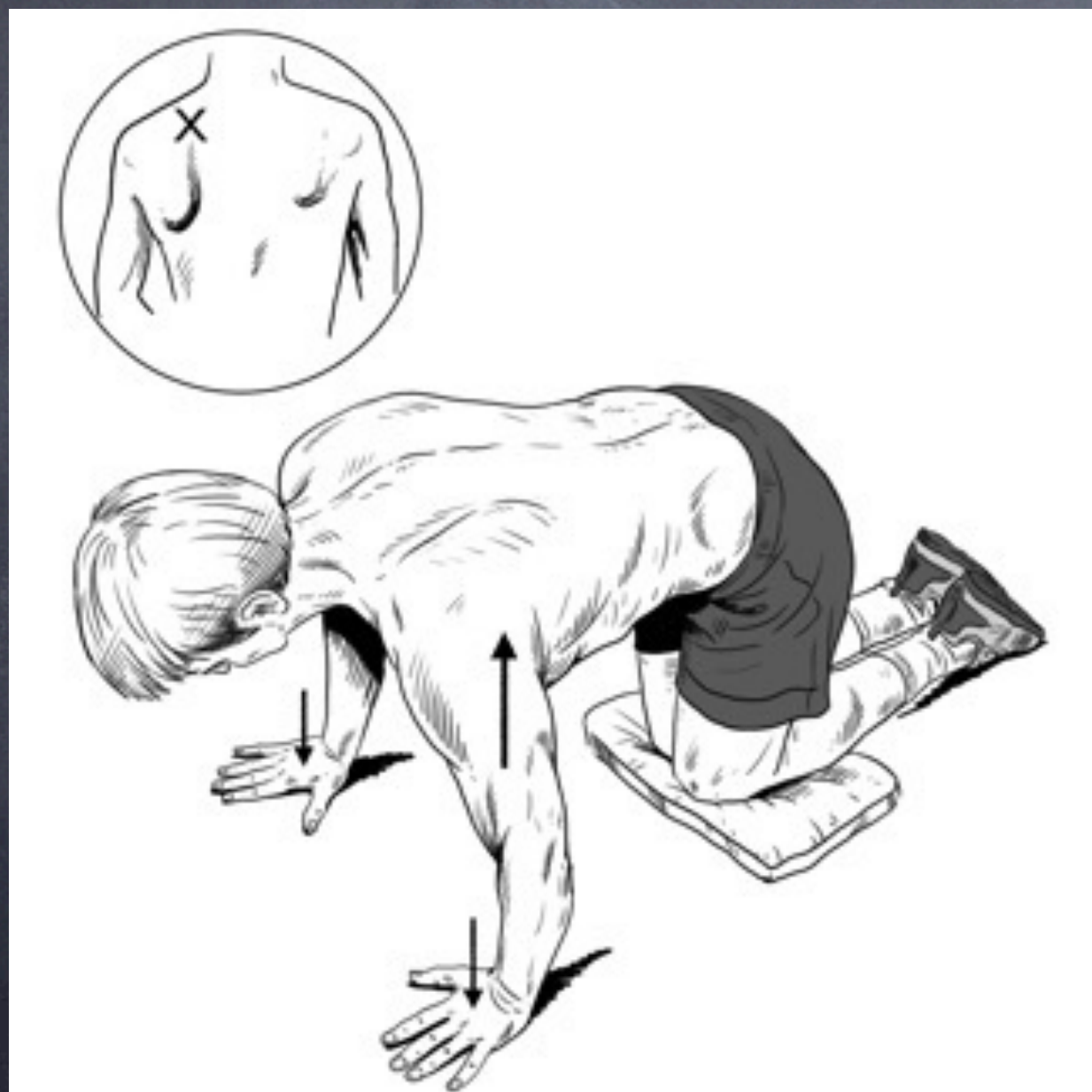


# LOUIS PASTEUR



“観察の領域において、チャンスは準備されたマインドにのみ訪れる”







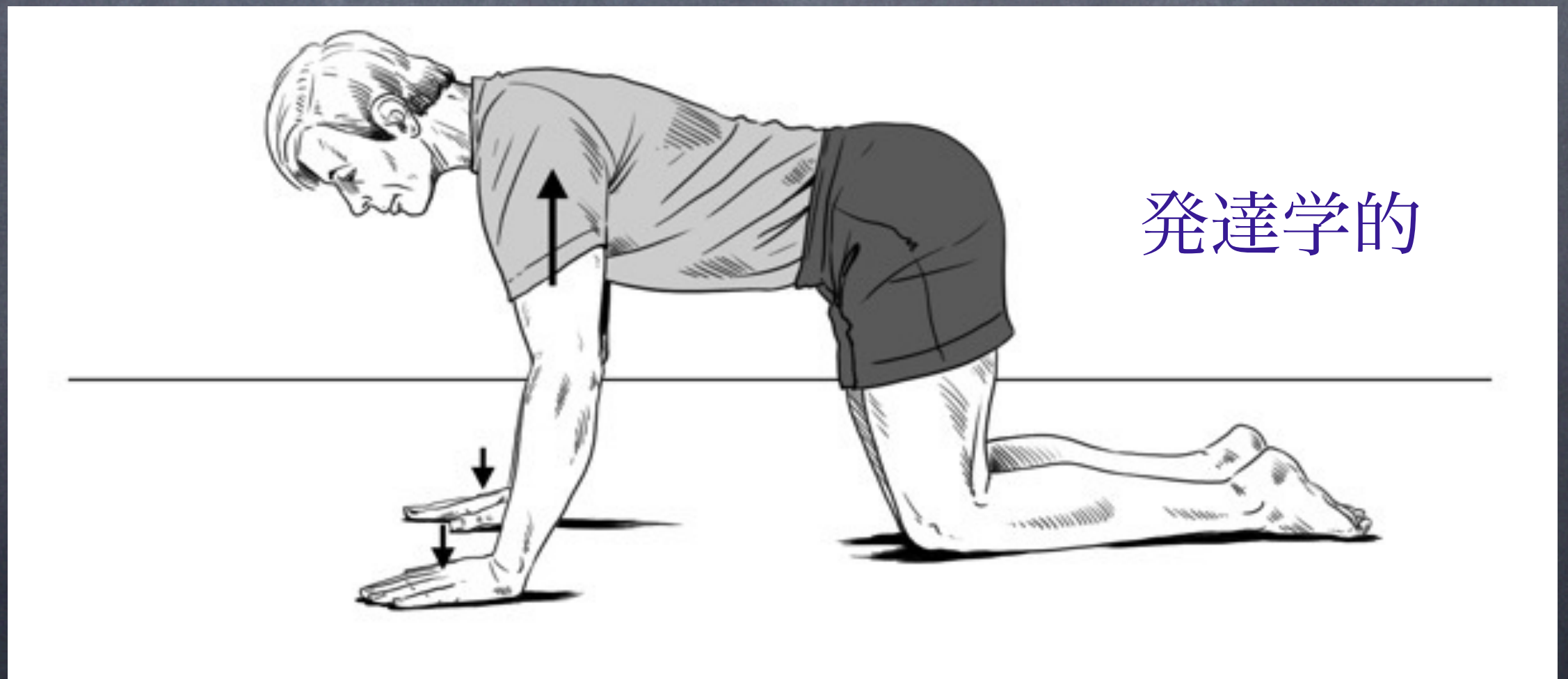
## II) トレーニング

1. 四つ這い
2. ベア
3. 8.5 ヶ月からベア
4. 3 ヶ月プレスアップ
5. 4.5 ヶ月クリーピング
6. ベイビーゲットアップ
7. ダイアゴナルブリッジ
8. アームバー
9. ターキッシュゲットアップ



# 1. プッシュアッププラス -

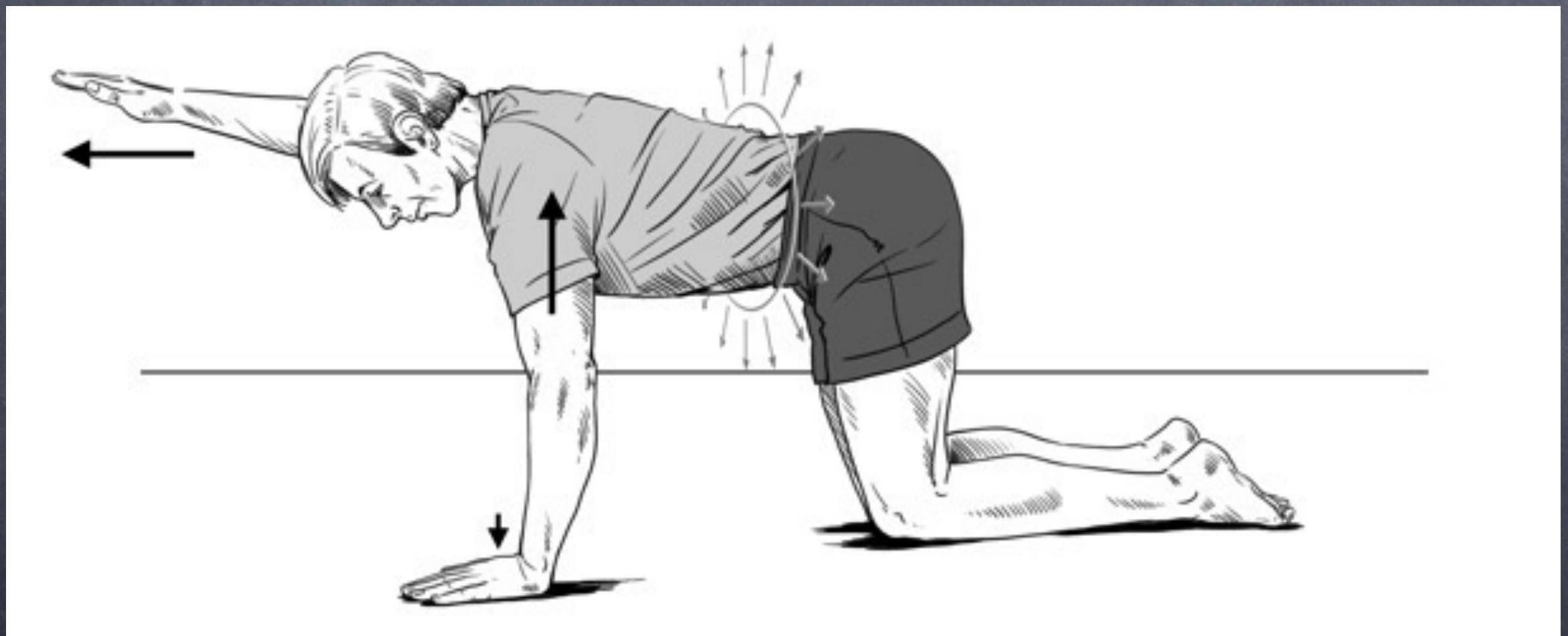
ROS p 639/JBMT



発達学的



# クアッドアームリーチ





# バードドッグ





## 2. ベア





ベア

12-14 ヶ月

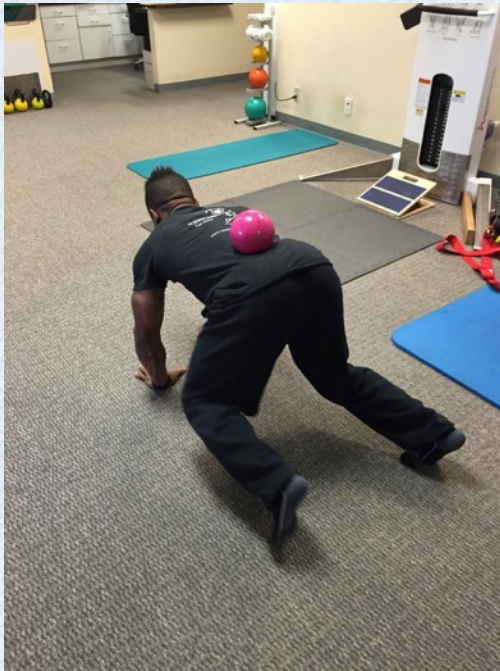




# 反対側の手／足を持ち上げる











# タイガー プロール



# 3. オブリークシット シットアツプからベア



ローベア



# 発達学的ムーブメント



6 ヶ月



8 ヶ月



13 ヶ月



# The Neurodevelopmental Sequence



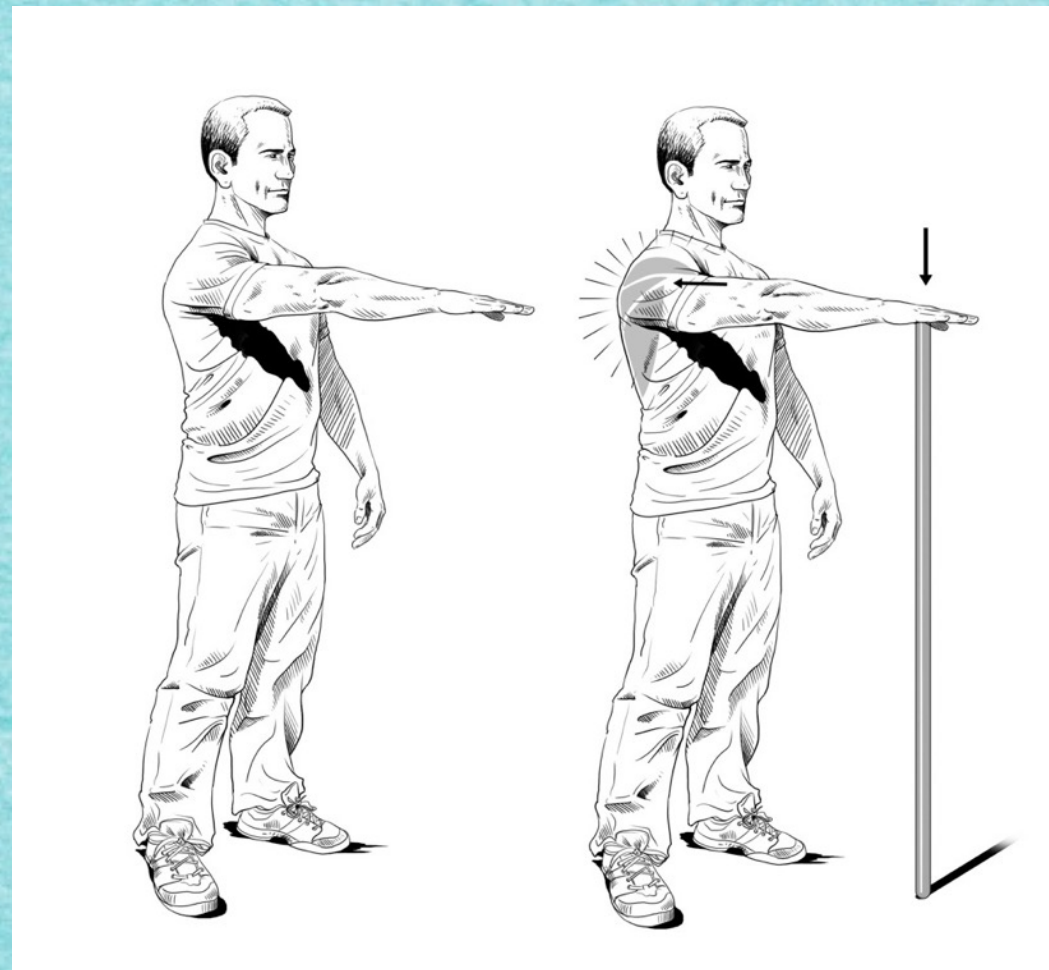


## 8.5 ヶ月 肩のセントレーション





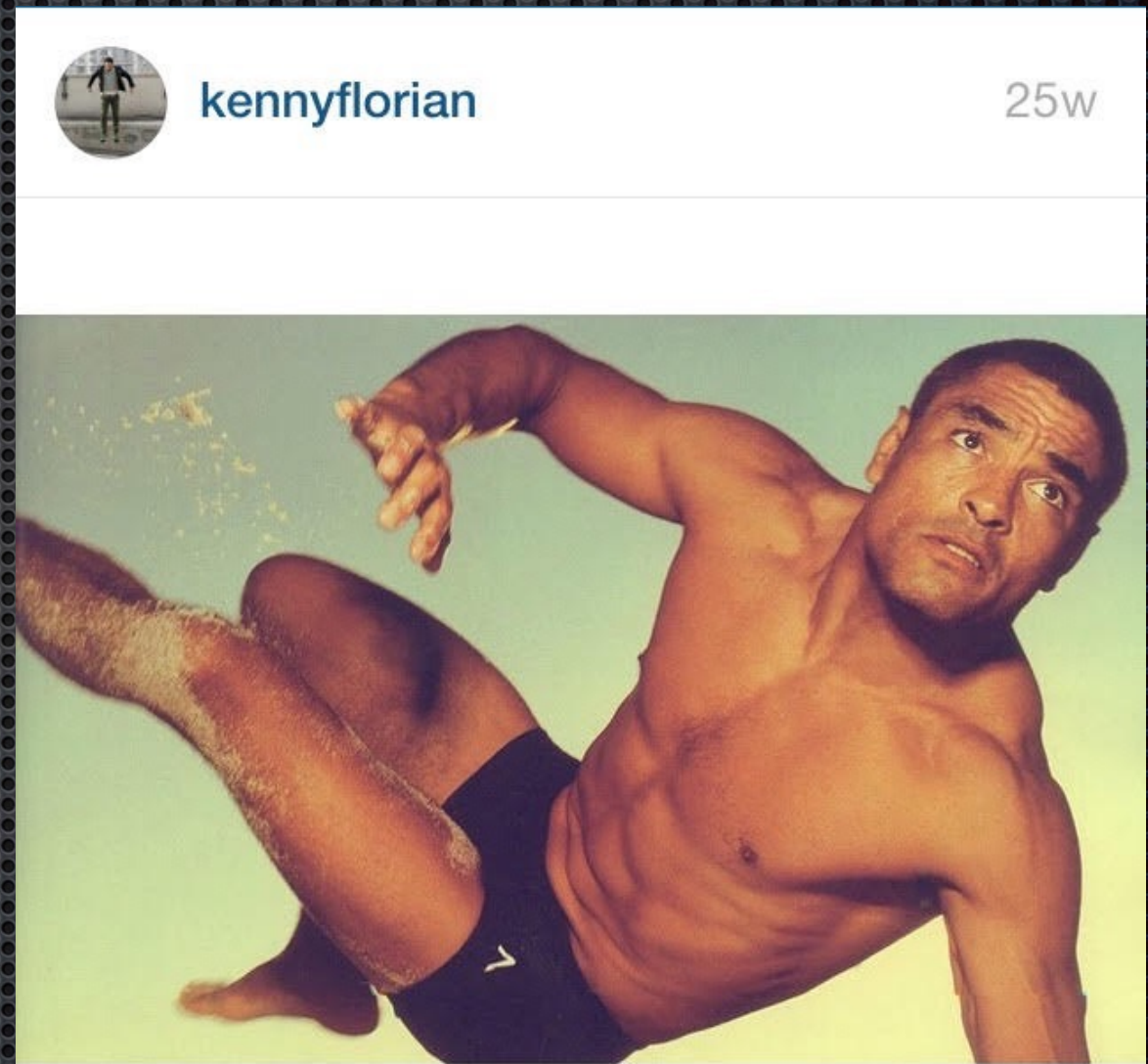
# 肩のパッキング





# シットスルー/柔術

8.5 ヶ月から  
ベアから  
片脚ブリッジから  
キックスルー



グレイシー



## 4.3 ヶ月 - 伏臥位

- スタートポジション: 肩鎖関節と手を同一線上に
- 肘は耳の高さにおく
- サポート: 肘 - 肘 - 骨結合





# 5. 4.5 ヶ月 伏臥位

- 矢状面での安定 位相性の動きとさらなる体幹の回旋にとって重要
- 理想的な姿勢
- 機能的な関節のセントレーション
- ミッドラインからの把握





矢状面

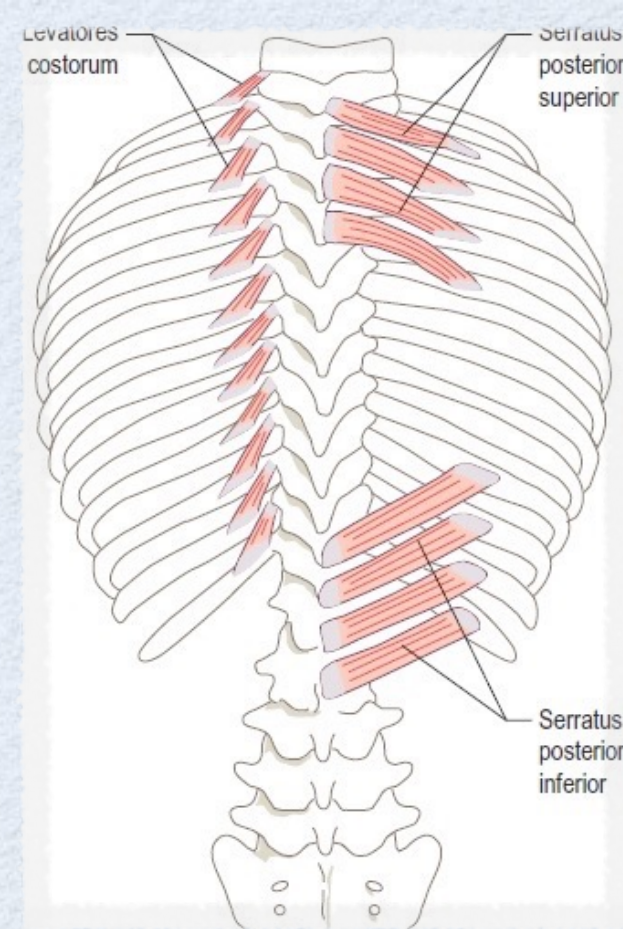
## 4.5 ヶ月 ポジション





# 鋸筋

1. 前足偏向
2. 橈骨内転 - キャッチまたは食物摂取
3. 見上げる
4. 舐めるまたは口で掴む

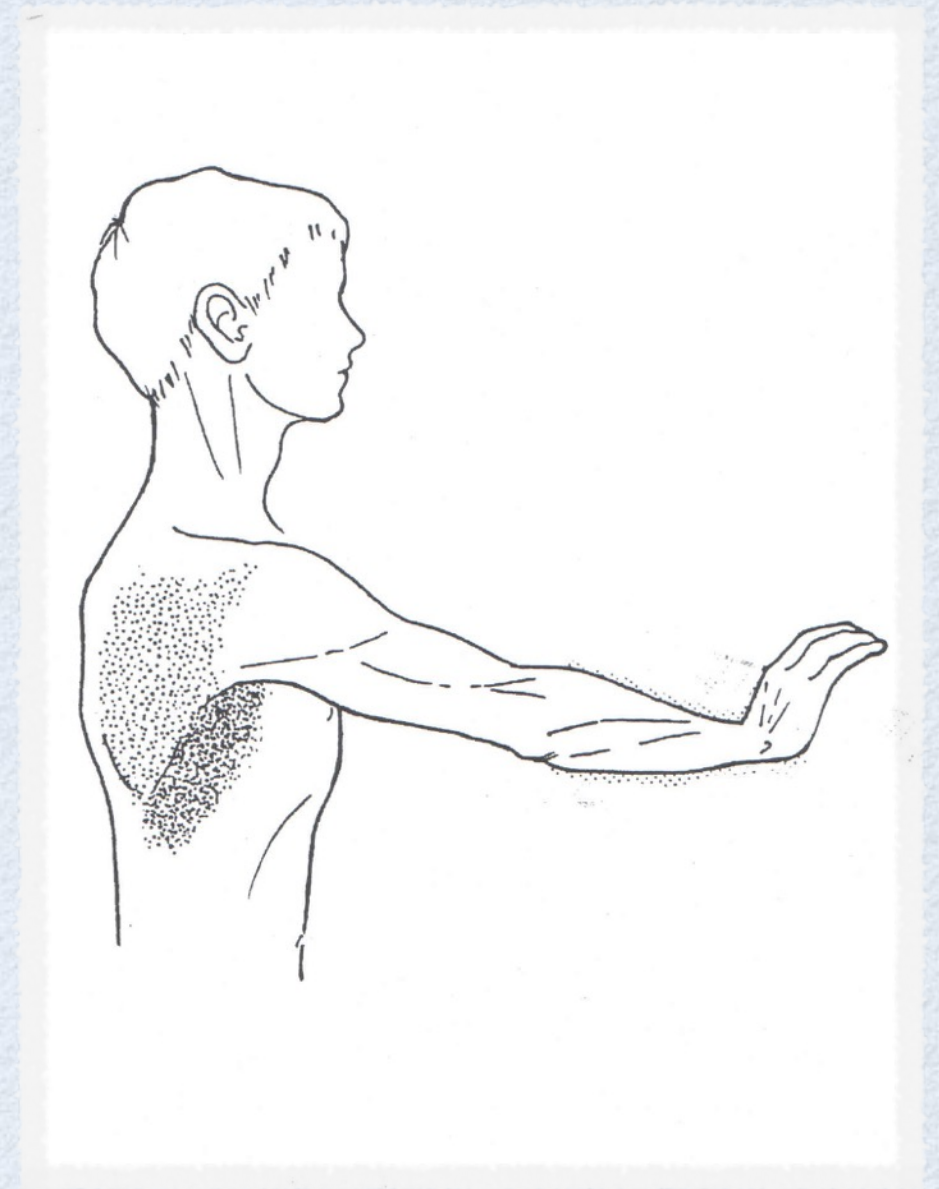








例えば、もし親指または小指が  
橈骨内転または尺骨内転すれば、  
肩帯と脊柱（直立姿勢に関して）  
に異なった結果が得られる。





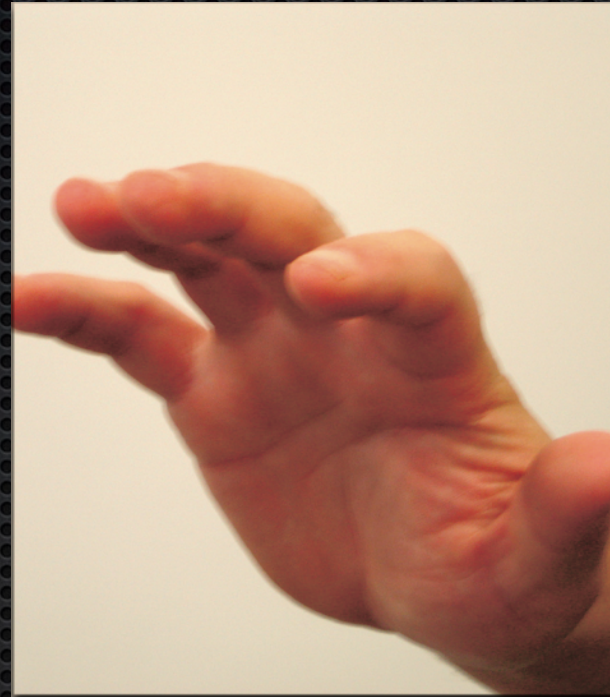
矢状面

# 4.5ヶ月ポジション





# 橈骨内転





## 4.5 ケ月 プランク w/ スライダー

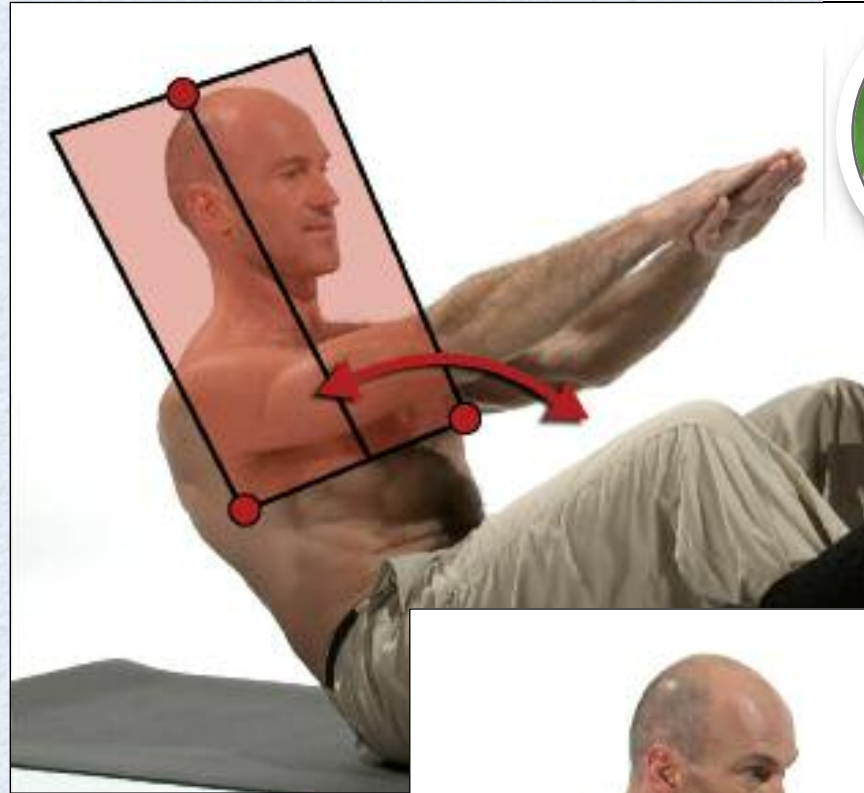


# 6. ベイビー ゲット アップ

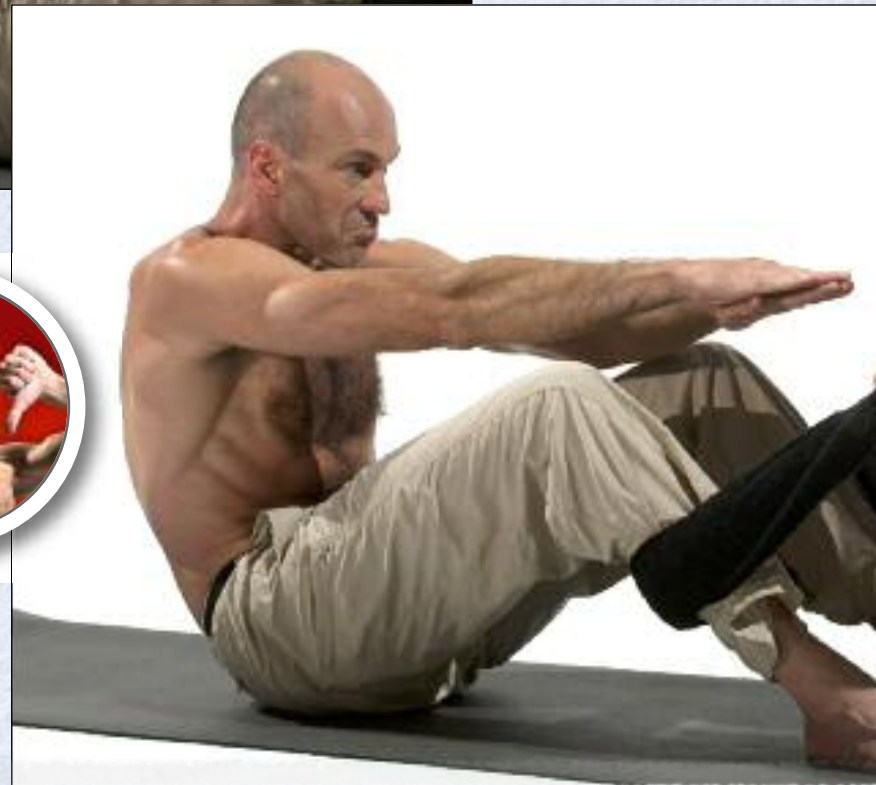




Imagine your head, neck and shoulders are glued to your chest. From the sternum up you are an insect, with no mobility whatsoever! In reality, you will not be able to avoid all movement in the area, just do your best.



Visualize the part of your body from the sternum up as one rigid block and focus on lifting your sternum off the ground, up and somewhat towards your feet.



# 強い 最初の “フレーム”





ボバース

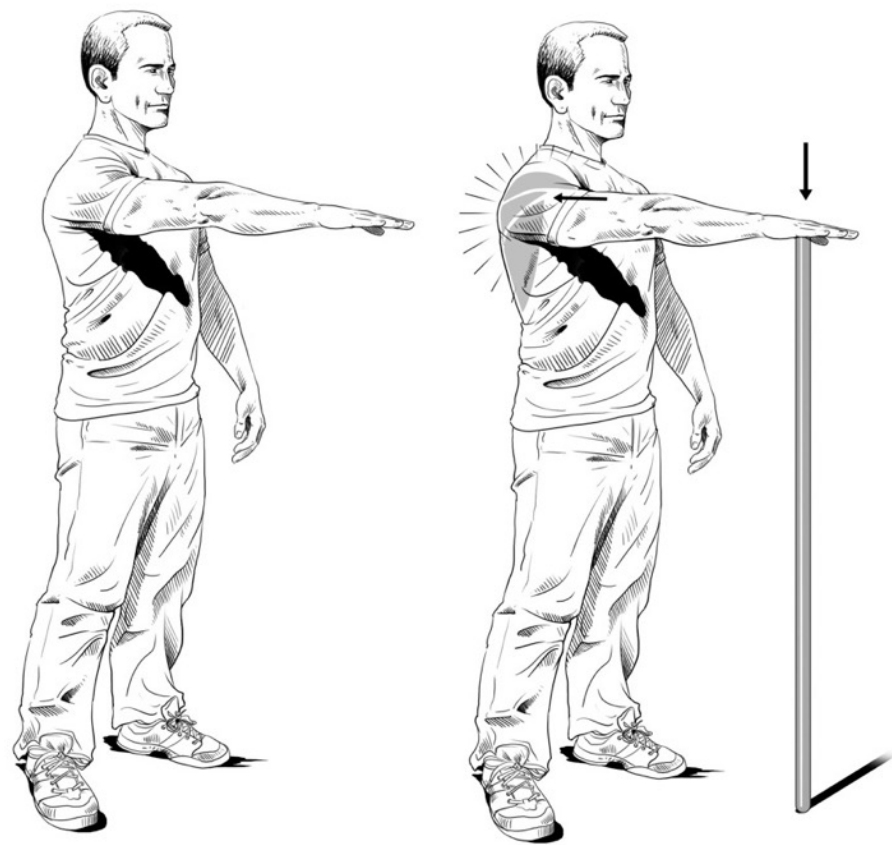


# 7. ダイアゴナルブリッジ





# 肩パッキング





# サイドブリッジ- リグレーション



- すくめた肩
- 腰椎丸まる



- パッキングされた肩
- 腰椎中心化

準備-狙う-発火



- 股関節中心化







抵抗を伴うダイアゴナル／  
オブリークシット

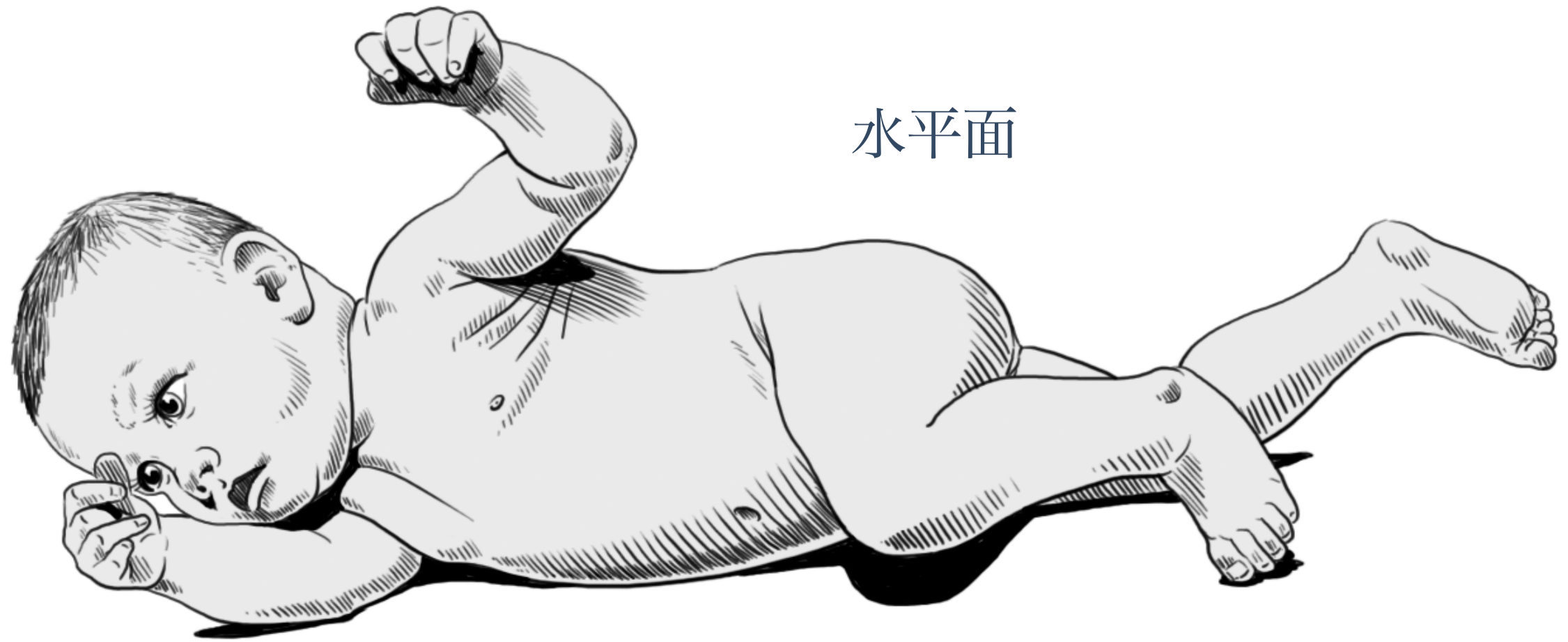




## 8. アームバー

---





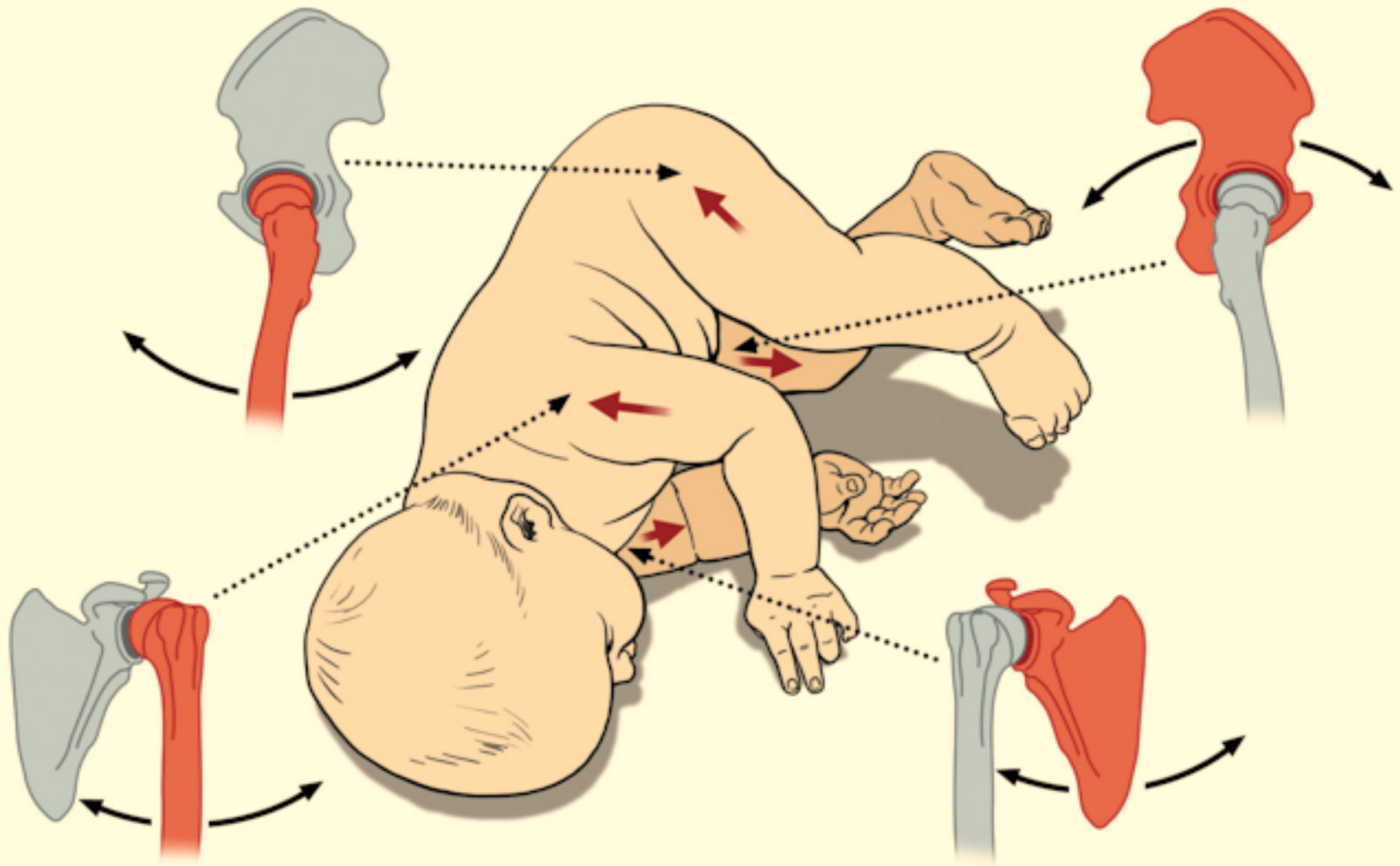
水平面


## ロールオーバー


下側の方が固定点となり、体幹は動点となる。


---






 direction of  
muscle pull

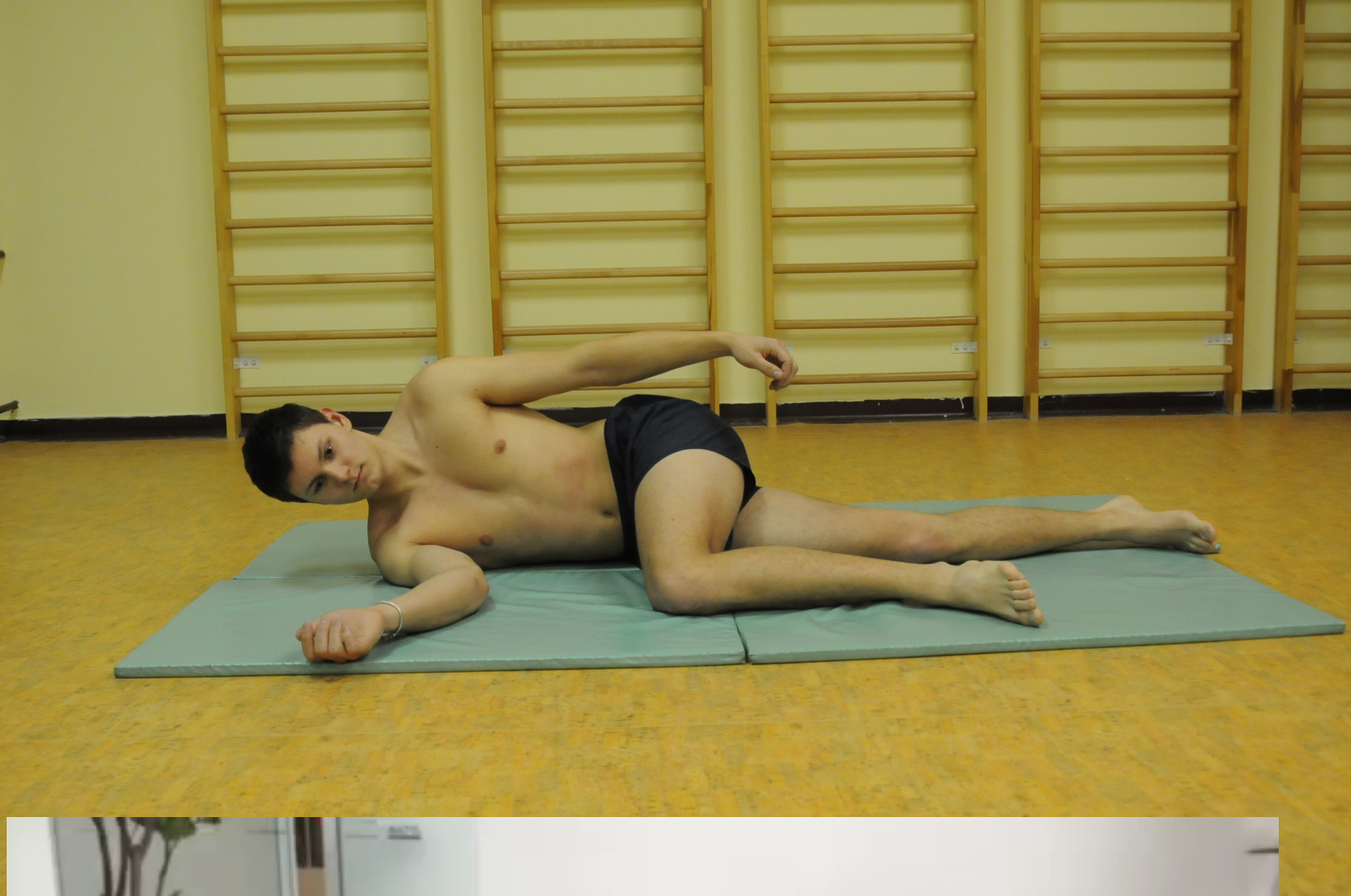

 moving segments


 fixed segments



# ローリング

## - 5ヶ月







# ローリング

## - 5ヶ月





水平面

# バレルロール





水平面

5 ヶ月

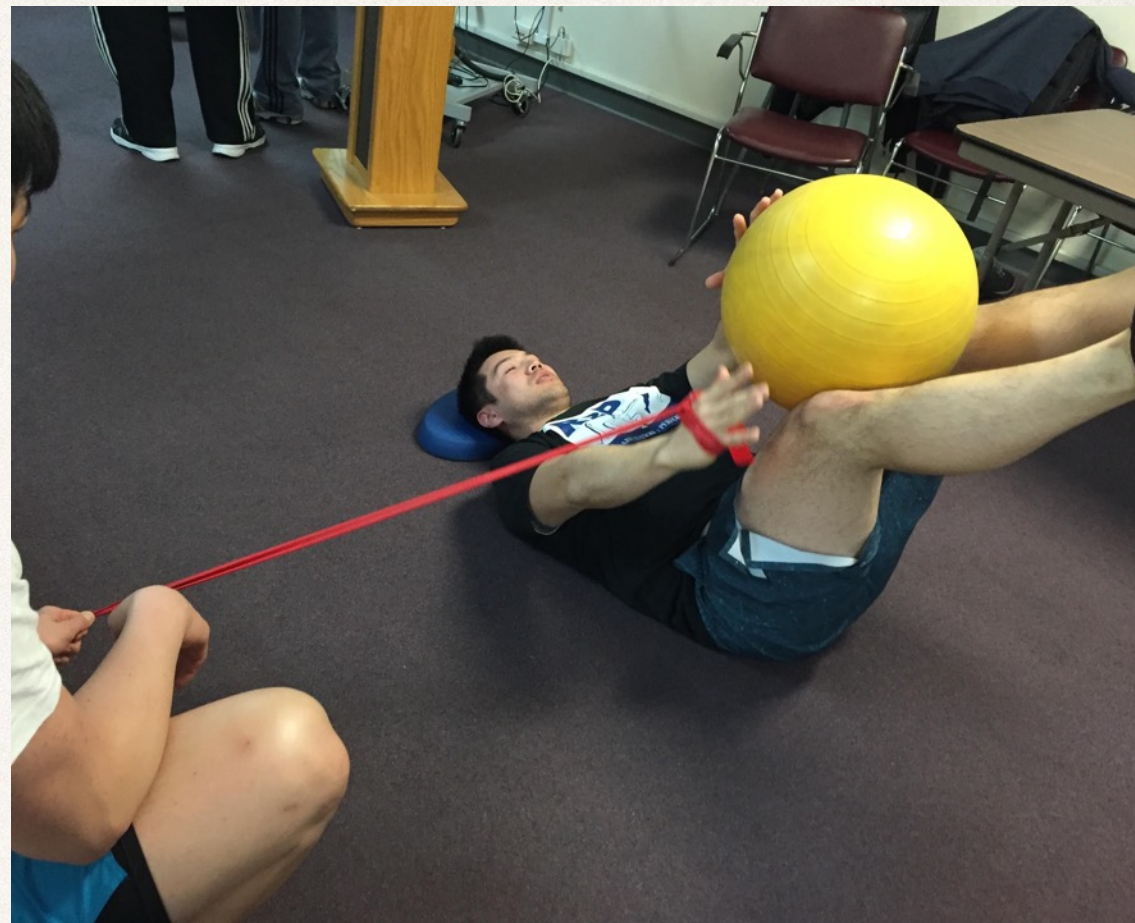


# バレルロール

1. ボールを挟む
2. 引く力に抵抗する
3. 転がす力に抵抗する
4. 目でリードをして肩甲骨への制御されたローリング



# 5 ヶ月



## 5-6 ヶ月





# ローリング

## - 5 ヶ月







マックギルのイプシロール リグレーション

---



🔄  joegambinodpt



✕  
Joe Gambino DPT  
Strength and Rehab

*New Blog: Cueing  
The Arm Bar*



# アームバー- Lance Coffel





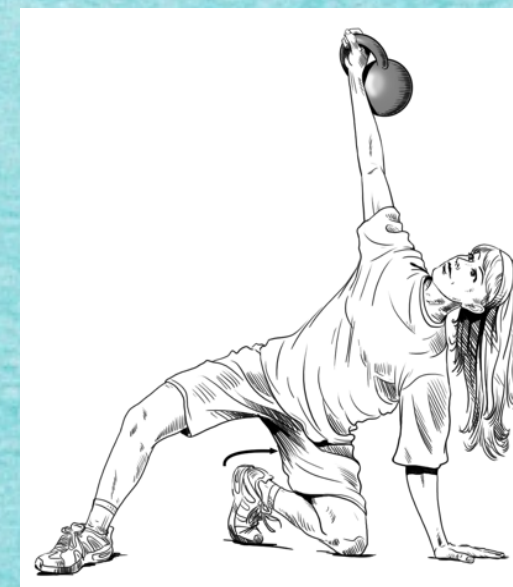
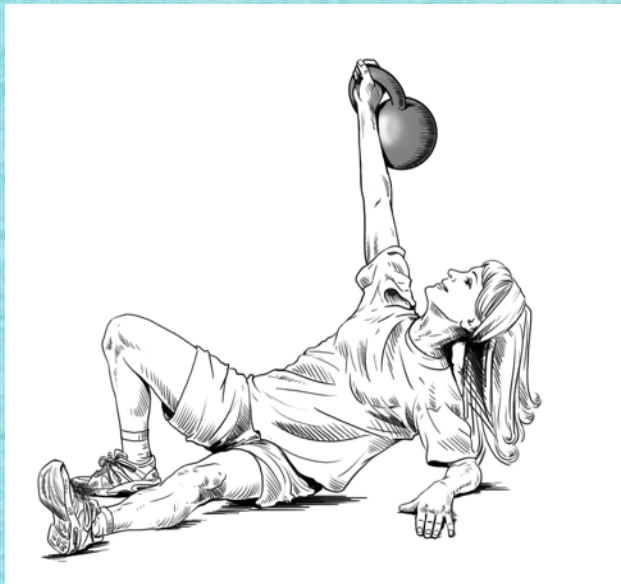


マックギル アームバー

---



# 9. ターキッシュゲットアップ





抗回旋

水平面

# プランクロール

フロントプランクでスタート

a) 腕を離す

b) 体幹をロール

