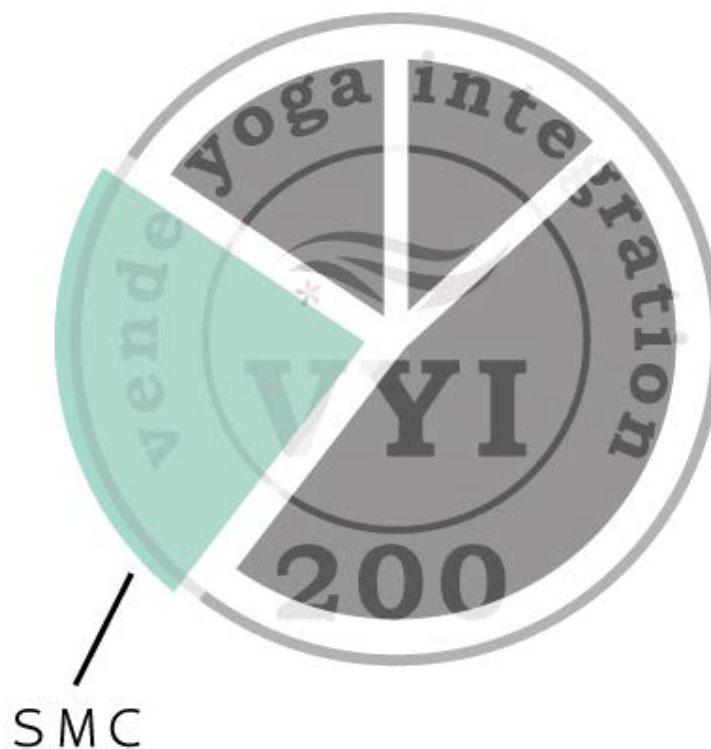

1. Science Of Movement Course - SMC -

主要な筋肉・骨格・関節、神経系、呼吸器系、動作学や、運動生理学をベースに学ぶ。
安全な指導はもとより、効果的でここの良いフローメイク力の習得を目指し、解剖学や動作学・
運動生理学の視点から、自身の動きの解釈を裏付けし、ひとのからだや動きの見方を研究する。

この講座を修了することで、動作や佇まいからの読解力が身に付き、より個人のスキルや特徴に
応じた的確な思考、指導ができるようになる。

技術的な知識に加え、すでにインストラクターとして活動し、より一層のスキルアップを視野に
いれている方にも最適な内容である。

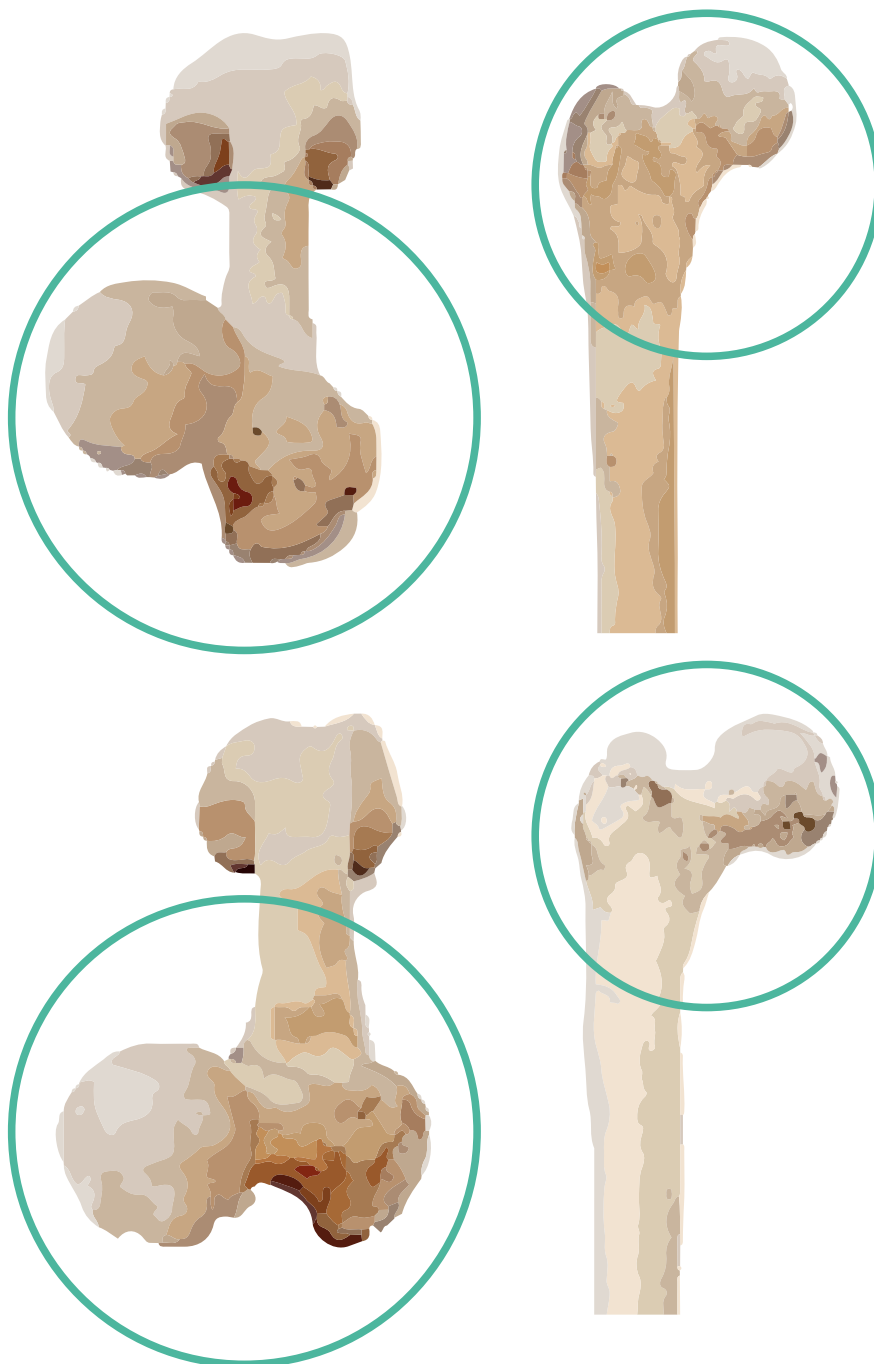


* バンデミエールが考えるヨガとからだの関係

からだのことを学ぶことで、人との差異があることを知る。

パーツについて部分的に学ぶのではなく、全体としてヨガで身体を使う時、どんな風に動き、どんな動きをし、何が動きを促進し、何が邪魔をするのか、を知る必要がある。

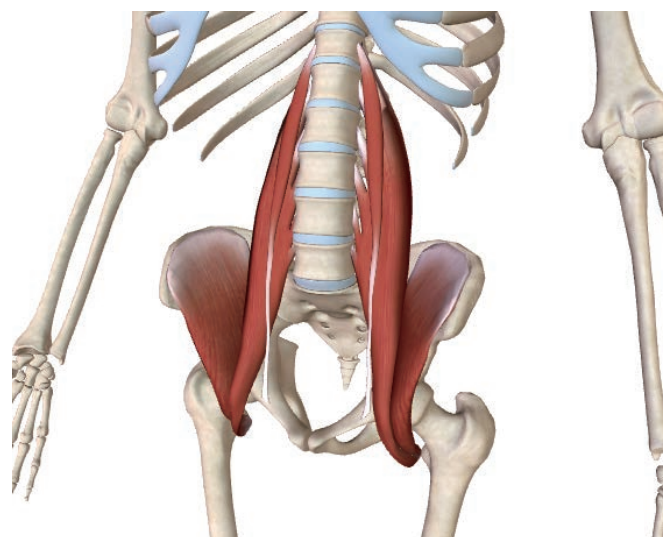
しかし、知らなければいけない唯一のヨガ的解剖学は「人それぞれ違う」ということである。



3. 腸腰筋

下記3つをまとめて「腸腰筋」という

- 大腰筋
- 腸骨筋
- 小腰筋



○ work 「それぞれの起始、停止を確認してみよう」

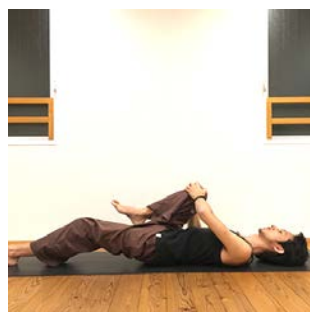
* 作用

○ work 「起始部の位置がそのまま、停止部が近づいた場合に生み出される動きとは？」

○ work 「停止部の位置がそのまま、起始部が近づいた場合に生み出される動きとは？」

* 柔軟と強硬

仰臥位で片側の股関節と膝関節を屈曲して胸に近づけた際、引き付けた反対側の腸腰筋に柔軟性の低下が見られる。



筋肉を作る筋繊維を大きく2つに分けた場合。

- **遅筋繊維**

赤筋繊維 ー—— 疲れづらく、長く収縮し続けられる、深層筋に多い

- **速筋繊維**

白筋繊維 一一一 疲れやすいが、すばやく収縮できる、表層筋に多い

クラスで意識させたい筋がある場合は、

遅筋繊維：低負荷高回数

速筋繊維：高負荷低回数

例) 腸腰筋の場合、「 深層筋＝低負荷高回数 」

腸腰筋を使用した方がいい場合

- 姿勢保持力や、体感部の安定性が低下している
- 速力が低下している
- 内臓脂肪がつきやすくなっている
- 転倒のリスクがある

+ 腸腰筋がたくさん働く動き

