



Arm Reach



目的

- 肩甲帯周囲筋の活性化・スタビリティ向上
- 肩甲帯・上肢帯と脊柱（特に腰部）の分離運動獲得
- 前斜走スリング筋連鎖による肋骨内旋の促通
- 肩甲帯と骨盤帯の統合

方法 | 手順

1. 仰向けに寝て膝を曲げます。踵とお尻の間は約1.5足分にし、膝の間は拳1個分にします。
2. 軽く鼻から息を吸いゆっくりと口から吐きながら、腰を床面につけて、足裏で床面を押してお尻を持ち上げます。
3. 息から軽く息を吸い、息を吐く時に両手を天井に向かって伸ばします。
4. 肩甲骨の外側・太もも裏・内もも・お腹の筋肉の活動を感じ、腰から床面に加える力・圧を高めていきましょう。
5. 息を吸う時は手の位置を保持し、息を吐く時にさらに天井に向かって伸ばします。深呼吸を5回繰り返しましょう。

代償動作

- 腰部過伸展・骨盤前傾
- 肋骨過外旋位
- 腰部・腹部の剛体化
- 努力性の呼吸
- 肩甲骨の挙上・前傾・内旋
- 上腕骨内旋
- 手指の過緊張
- 頸部の剛体化

解釈 | ポイント

- 前鋸筋－菱形筋の活性化エクササイズ
- 肋骨過外旋の代償を抑制し、LPHCの分離運動獲得を促すエクササイズ
- 上肢の前方リーチ動作により前鋸筋を活動させることで、前鋸筋－腹斜筋群の筋連鎖が活性化され肋骨内旋を獲得することに繋がる。腹斜筋群の活性化は、胸腰筋膜-骨盤底筋群の活性化に繋がり、ZOAの獲得を促す。
- Hip Lift 動作において腹直筋が過活動・過緊張してしまう場合は、リーチ動作を伴うことで腹斜筋群を活性化させ相対的に腹直筋を抑制することが期待できる。
- 上肢帯（特に手指）は適切にリラックスさせ、剛体化させないように注意する。上肢帯・肩甲帯が剛体化・過緊張の場合、前鋸筋の作用によって下部肋骨が外旋する可能性がある。また、上腕内旋・前腕回内によって肩甲骨の挙上・前傾・内旋の代償が生じてしまう場合、上腕外旋・前腕回外（掌を向かい合わせる）により肩甲骨の代償動作を抑制する。
- 【90-90 Position】→【Hooklying Position】→【Bridge Position】
股関節伸展動作が大きくなるほど、腰部・骨盤帯の安定性要求度が高くなる。腰部伸展筋群の過活動が生じると代償動作が引き起こされるため、リーチ動作によりシステムフレクションを維持することを目的とする。

プログレッション

- 【動作】 Arm Arcs
Single Arm Reach
【肢位】 All Four Breathing

リグレーション

- 【動作】 Hip Lift
【肢位】 Low All Four Breathing

感覚点	促通される筋	抑制される筋
・ 踵	・ 前鋸筋	・ 僧帽筋上部・肩甲挙筋
・ 母趾・小趾	・ 菱形筋・僧帽筋下部	・ 胸鎖乳突筋
・ 腹部	・ 上腕三頭筋	・ 胸筋群・三角筋
・ 肩甲帯外側	・ 横隔膜	・ 上腕二頭筋・前腕屈筋群
	・ 腹横筋・腹斜筋群	・ 腹直筋
	・ 多裂筋・骨盤底筋群	・ 最長筋・腸筋
		・ 腰方形筋・広背筋
		・ 大腿直筋・大腿筋膜張筋