

Single Arm Arc | Bridge Mermaid



目的

- 片側肩甲帯・上肢挙上の動作制御
- 片側胸郭の拡張
- 脊柱の分節運動獲得（矢状面+前額面）

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、息を吐く時に片手を頭上の方向へ挙げていきます。腰を床面につけた姿勢を保ったまま行いましょう。
4. 息を吸う時に手を元の位置まで戻します。それと同時に反対側の手を頭上に挙げていきます。90度付近で交差するように動かしましょう。
5. 手を下ろしている側に向かって上半身・首をわずかに傾け、腋窩～側腹部が引き伸ばされるのを感じます（Bridge Mermaid）。
6. 深呼吸を繰り返しながら、5~10回動作を繰り返しましょう。

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

- 上肢帯の交互相反性エクササイズ
- 【Single Arm Arc】→【Bridge Mermaid】の順にプログレッションする。
- 片側上肢を挙上することで、胸郭を拡張しモビリティを向上させる（特に上部肋骨）。呼吸の際、呼気では上肢下制側の腹部の筋活動を感じ、吸気では上肢挙上側の胸郭拡張を感じることができる。
- 【Single Arm Arc】は【Arm Arc】より難易度が高いエクササイズである。肩甲帯+上肢の運動制御に加え、片側の胸郭拡張+反対側の胸郭縮小を同時に制御する必要がある。脊柱・肋骨・肩甲帯のアライメントが左右で違い、骨盤帯周囲の筋活動にも変化が生じる。動作側のハムストリングや内転筋の活動を維持することで、腰部過伸展・肋骨過外旋を抑制する必要がある。
- 【Bridge Mermaid】では、軽度脊柱側屈の運動要素が加わる。前額面上の脊柱分節運動+胸郭側面の拡張を促す。側屈に伴い肋骨が外旋すると、腰部～下位胸郭の過伸展代償が生じる可能性を考慮する。胸椎を軽度側屈させるだけでなく、頸部も同側側屈させる。さらに脊柱のカップリングモーションも考慮すると、頸部を同側側屈を加えると効果的かもしれない。これは頸部の過緊張を抑制することにも繋がる。

プログレッション

リグレッション

【肢位】 Seated Mermaid

All Four Arm Elevation

【動作】 Arm Arcs

感覚点	促通される筋	抑制される筋
・ 踵	・ 前鋸筋・菱形筋	・ 広背筋・大円筋
・ 母趾・小趾	・ 僧帽筋下部	・ 腰方形筋
・ 腹部	・ 上腕三頭筋	・ 胸鎖乳突筋・胸筋群
・ 肩甲帯外側	・ 横隔膜	・ 僧帽筋上部・肩甲挙筋
	・ 腹横筋・腹斜筋群	・ 腹直筋
	・ 多裂筋・骨盤底筋群	・ 最長筋・腸筋筋