



Single Arm Reach



目的

- 片側肩甲帯周囲筋の活性化・スタビリティ向上
- 前斜走スリング筋連鎖による肋骨内旋の促通
- 胸郭・肩甲帯のモビリティ向上
- 肩甲帯・骨盤帯の対角線上の動作パターン統合

方法 | 手順

1. 仰向けに寝て膝を曲げます。
2. 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。
3. 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。
4. 息から軽く息を吸い、息を吐く時に片手を天井に向かって伸ばします。
5. 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。
6. 息を吸う時は手の位置を保持し、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

- 【Single Arm Reach】は【Arm Reach】より難易度が高いエクササイズである。両側リーチ動作で腹部の活動を維持できた場合でも、片側になると活動・知覚に問題が生じる可能性がある。片側上肢リーチ動作によって、片側の上腕三頭筋－前鋸筋・菱形筋・僧帽筋下部－腹部の活動を統合する。左右差がある場合、ダンベル・重錘の負荷や徒手抵抗を用いて活動を促すことを考慮する（RNT）。
- 上肢リーチ動作によって反対側腹筋群を活性化させ、活動・知覚を促すエクササイズ。片側前鋸筋の活動が促され、同側外腹斜筋－反対側内腹斜筋－反対側股関節内転筋群の前斜走スリング筋連鎖を活性化させる。
- 上肢リーチ動作では、胸郭の反対側回旋を促す。さらに、腹筋群の活動が促されることで腰部骨盤帯の後傾・反対側回旋を促し、股関節内転筋群と併せてハムストリングを活性化させる。
- 肩甲骨挙上・前傾・内旋の代償に注意する。呼吸機能不全がある場合、吸気で鎖骨・肩甲骨が挙上、上位肋骨過外旋する可能性がある。本来は上位肋骨外旋に伴い肩甲骨の下制・後傾・外旋の運動連鎖が生じるが、呼吸や日常生活の姿勢・動作によって誤った動作パターンが起因となり、肩甲骨前傾・内旋の代償動作が生じる。そのため、呼吸によって肋骨内旋を促し、リーチ動作による正確な肩甲骨プロトラクション動作を獲得し、吸気では過剰に鎖骨・肩甲骨の挙上や上位肋骨の過外旋を抑制する。

プログレッション

リグレーション

【動作】 Single Arm Arcs | Mermaid 【動作】 Arm Reach

【肢位】 Single Arm Stabilization

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・腸筋筋
		・ 腰方形筋・広背筋