

福德 俊太郎

第6回アセスメント

2004年11月26日

於 東中野

テーマ「腿の付け根の筋を十分に伸ばし、きれいな体幹をつくる」

1	フラッシュカード	-
2	股関節のストレッチ（膝を内から外へ）	1分
3	腿の付け根の筋伸ばし（仰向き・膝90度から腿上げ）	1分
4	腿の後ろの筋伸ばし（仰向き・片足垂直上げ）	1分
5	腿の内側の筋伸ばし（脚を伸ばして開脚3回連続・仰向き）	1分
6	アキレス腱伸ばし（膝を90度）	1分
7	腕伸ばし（棒を握って左右に引っ張る）	1分
8	クロスパターン（恐竜の運動・仰向き）	1分
9	腹筋（台の端で）	1分
10	背筋（台の端で）	1分
11	上半身伸ばし（仰向き・背中にロールを入れて）	1分
12	手押し車	1分
13	回転いす	1分
14	腿の付け根伸ばし（床にうつ伏せ・片足持ち上げ）	1分
15	膝立ち	1分
16	腕伸ばし（うつ伏せ・棒を握って）	1分
17	クロスパターン（トカゲの運動・うつ伏せ）	1分
18	ずり這い（トカゲの運動・自力・足を曲げて伸ばして）	2分
19	クロスパターン（恐竜の運動・仰向き）	1分
20	高這い（恐竜の運動）	2分
21	ぶら下がり（猿の運動）	1分
22	スイング（ユラユラ・横）	1分
23	スイング（ユラユラ・前後）	1分
24	スイング（ユラユラ・逆さ吊）	1分
25	腿の付け根伸ばし（床にうつ伏せ・片足持ち上げ）	1分
26	片膝立ち（膝立ちから）	1分
27	立ち上がり（片膝立ちから）	1分

1. フラッシュカード

1セット5枚を1つのグループとして5セットを読む。



留意点

素早く後ろから前へ、カードをめくり止めてから正面を見て読む。カードを見て読まない。(カードの裏に読みを書いておくこと。)

2. 股関節のストレッチ（膝を内から外へ）

1分

膝を内側から外側へ動かして股関節をグルグル回して軟らかくする。



左右の脚に1人ずつ

脚の太腿の内側と足首（足の裏から）を持つ。足先は上を向く（90度になる）ようにする。

腿とふくらはぎを90度（直角にする）になるように片足を上げる。

足を引き上げるときは腿の裏に手を添えて引き上げる。（握ってギュッとあげない）

足先は上を向いたまま、膝を外に回し、脚を伸ばしながら元に戻す。

足首は肩のラインを前後に通る。（膝だけを外側に）

「90度、外、下におろす。」の要領で。

その間、もう一方の脚は膝が浮かないように手のひらで抑え、足首はつま先が上を向くようにする。

前の人（いる場合）

上半身は胸がまっすぐ上を向いてリラックスするように（手は曲げたままでもよい）。

足が90度になっているか、足首は肩幅のままか、チェックする。

3. 腿の付け根の筋伸ばし（仰向き・膝 90 度から腿上げ）

1分

お尻から太ももの後ろの筋を十分に伸ばす。



左右の脚に1人ずつ

膝から下はテーブルから出ている状態。

一方の足を腿が浮かないように押さえる。

押さえるときは腿をギュッと掴むのではなく、手のひらを広げ手のひら全体で押さえる。

押さえた反対の足の膝を90度になるまで曲げる。

その際自分の手のひらを膝の裏側に人差し指と中指をあてがって曲げる。

俊太郎の足のふくらはぎはテーブルと平行な状態でそのまま膝を肩のラインに押し上げる。

押し上げる際、押す方の自分の腕の肘を自分の身体に押し当てて身体ごと押す。自分の体重をかけ、腿の裏の筋を十分に伸ばすことが大事。

その状態で8数える。

その間、もう一方の脚は膝が浮かないように手のひらで抑える。

（抑える側の足は腿を押さえる。膝は抑えない。）

4 腿の後ろの筋伸ばし（仰向き・片足垂直上げ）

1分

腿の付け根からふくらはぎを伸ばす。



左右の脚に1人ずつ

脚の太腿の内側と足首（足の裏から）を持つ。

腿とふくらはぎを90度（直角にする）になるように片足を上げる。

足を引き上げるときは腿の裏に手を添えて引き上げる。（握ってギュッとあげない）

膝を90度に曲げた状態からジワジワ伸ばして伸ばしきった状態で止める。

その状態で8数える。

腿と足首にそれぞれの手のひらで壁を作り、その壁をお互いに押し合うようなイメージ。

その間、伸ばしている反対の足が浮いてこないように注意する。足首の向きは気にしなくてよい。抑えるとき、手のひらで上から腿とすねを押さえる（ギュッと握らないまた、膝は押さえないこと）

前の人（いる場合）

上体が曲がらないようにリラックスできるようにする。

5 腿の内側の筋伸ばし（脚を伸ばして開脚3回連続・仰向き）

1分

開脚の要領で腿の内側の筋を伸ばす。（続けて3回）



左右の脚に1人ずつ

腿とふくらはぎを押さえる。膝は常に上を向くように。（内側に向きやすいので注意）

「1、2の3」で両足を開く。

膝が浮いてくるので浮かないように腿は手のひらで上からも押さえること。

膝が浮いた状態で開いても効果がないので注意する。

開いた状態で8数える。

抑えた状態で抑えている手を緩める（開いた状態の足はそのまま）

そこからさらに開いて8数える。

さらに抑えた状態の手を緩める（開いた状態の足はそのまま）

そこからさらに開いて8数える。

緩めるときは膝が内に入らないように。その場で押さえている手の力を抜く。

6 アキレス腱伸ばし（膝を 90 度）

1分

アキレス腱を伸ばす。



左右の脚に 1 人ずつ

脚の太腿の内側と足の裏を持つ。

腿とふくらはぎを 90 度（直角にする）になるように片足を上げる。

足を引き上げるときは腿の裏に手を添えてを引き上げる。（握ってギュッとあげない）

足の裏をまっすぐに押す。

その間、伸ばしている反対の足が浮いてこないように注意する。

前にいる人（いる場合）

膝とかかとの向きがまっすぐになるようにチェックする。

7 腕伸ばし（棒を握って左右に引っ張る）

1分

二の腕をまっすぐ伸ばす。（腕を引き込み易いので縮んだ腕の筋を伸ばす。曲げ伸ばしでなく、腕の筋を伸ばすことに特化する。）



左右の脚に1人ずつ

棒をしっかり握らす。

握った手のひらが上を向いた状態。

棒と手を全て包むように上から下からたでも良いので動かないようにしっかり握る。

棒だけは握らない。人差し指と中指の間に俊太郎の手首全体を挟みこむ。

もう一方の手で脇の下を支える。

自分の親指を立てることで脇の下から腕が下がらないように注意する。

身体と直角な状態で腕を左右に引っ張る。

手のひらが上を向いた状態で、腕の筋をしっかり伸ばす。

自分の下の手を支点にして、やや斜め下に引くイメージ。

8 クロスパターン（恐竜の運動・仰向き）

1分

発生の運動、手足の交互運動を行う。（交互性が大事。行進しているイメージで）



左右に1人ずつ

手首と脚の膝下（すね）を持つ。

一方は手が上で足を伸ばした状態、もう一方は手が下で足を曲げた状態にする。

手と足を右左で交互に動かす。

腕と肩と足が一直線になるように、リズムカルに「1、2、1、2」

腕が上に来たときは手のひらが上を向くように、腕が下に来たときには手のひらが下を向くように、腕は180度大きく回す。（半円を描くように）

足は膝が浮き上がらないようにまっすぐする。

曲げた足は90度の状態で止める。

手脚それぞれ1人、4人でやることも可。

その際、「1、2、1、2」のリズムをしっかりと取れるように注意（テンポが大事）。

9 腹筋（台の端で）

1分

上半身の筋力を強化し、体幹を鍛える。



上半身と下半身に1人ずつ

テーブルから上半身が出た状態で下半身をしっかり固定する。

上半身は肩を支える。

「1、2のよいしょ！」で起き上がらせる。

あがってきたら、フルサポートでささえてあげる。

自分で起き上がる時間を徐々に長く。

降りるときはそのままおろす。

（ゆっくりでなくてよい）

起きようとする足が浮き上がらないようにしっかり下半身は押さえる。上半身がテーブルから出た状態なので不安を感じる。押さえが不十分で起きようとしたときに足が浮き上がると非常に不安になる。落ちる心配がないことを伝えて、安心して上半身楽にして腹筋に集中できるように。

10 背筋（台の端で）

1分

前の9番とセットで上半身の筋力を強化し、体幹を鍛える。



上半身と下半身に1人ずつ

テーブルから上半身が出た状態で下半身をしっかり固定する。

上半身はダランとした状態で手を持つ。

「1、2の3」で状態をそらせる。

あがりきった状態で8数える。

手は握ったまま下に降ろす。

これも「腹筋」同様に、起きようとする足が浮き上がらないようにしっかり下半身はしっかり押さえる。

11 上半身伸ばし（仰向き・背中にロールを入れて）

1分

背筋をまっすぐにし、体幹を鍛える。



上半身と下半身に1人ずつ

ロールを腰の下に置く。

腰の下とわきの下の背中に自分の手のひらと指をいっぱい回す。（親指で押さえない）

引っ張り上げるのではなく、押し下げるイメージで引っ張る。

引っ張るときはぎゅっと親指で抑えるのではなく、背中に自分の指をいっぱい回して指と手のひらで引く。腕だけで引かない。腕をつっかえ棒にして体重をかけて引っ張る。

引っ張りきったところで8数える。

12 手押し車

1分

背筋、腹筋と腕の筋力のトレーニングで、今まで訓練のアウトプットである。出来るだけ自分の力で支えられるように補助する。



両脇と脚の計3人

腕を脇の下と肘を持って支える

肘を支える人の手の親指を立ててまっすぐ押し上げて、自分で体重を支えられるように。

両足を持ち上げる。

最初は腿で良い。だんだん膝からふくらはぎと持つ位置を遠くしていく。

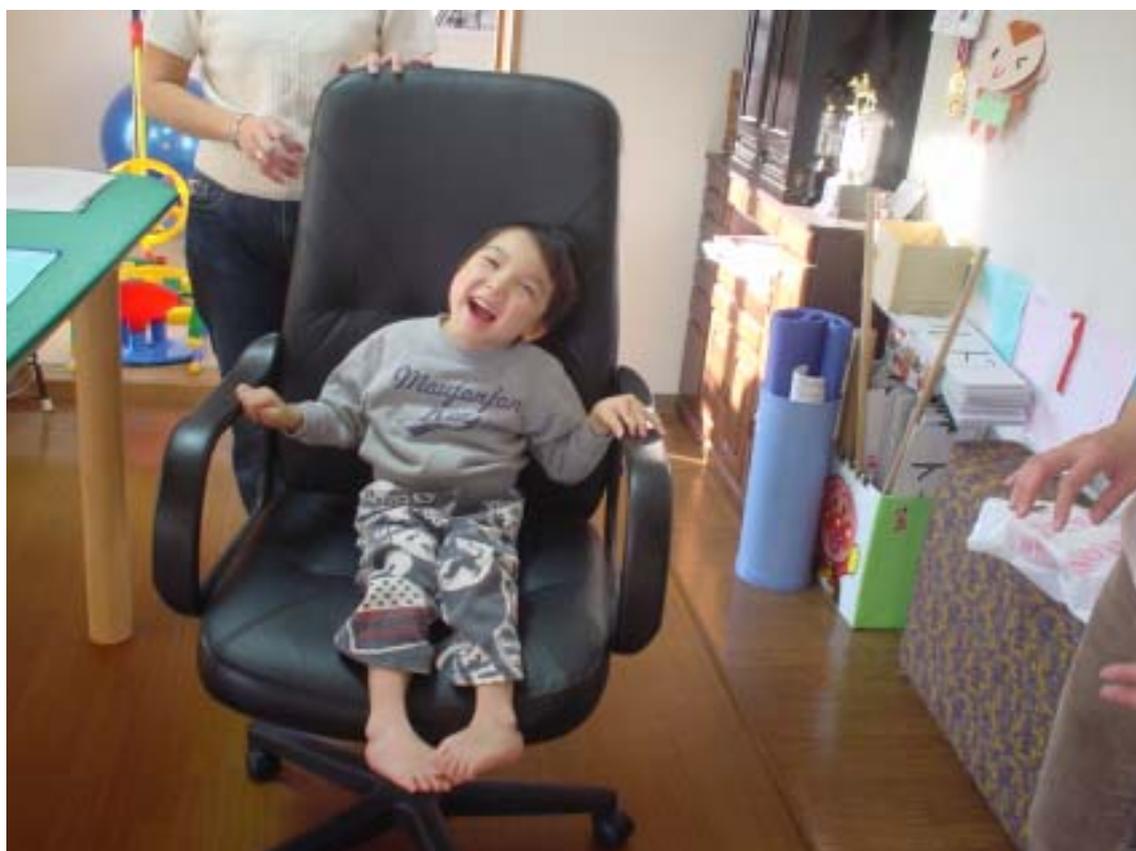
腕を交互に出し前進する。

前進は半歩程度でよい。交互の腕にしっかり体重がかかることを意識させる。

13 回転いす

1分

スピード感の感覚刺激を付ける。三半規管のトレーニング



いすに座らせる。
なるべく早く回す。
左右に交互に。

14 腿の付け根伸ばし（床にうつ伏せ・片足持ち上げ）

1分

片足を後ろに引き上げ、腿の付け根の筋を伸ばす。



左右に1人ずつ

床に腹ばいで頭を床に着けた状態にする。

サポートする人は平行に座る。

二人で挟み込む感じで、同じ方向に向く。

お尻を押さえる手をつかえ棒にして腿を持って腕を引き上げる。

自分の体重をかけて腿を肩の方向に引き上げるイメージで行う。

その際、腰が浮き上がらないように2人でお尻を押さえる。

反対の脚は持ち上がらないように腿を手で押さえる。

この状態で8数える。

15 膝立ち

1分

膝立ちのポーズをとる。



左右に脚と前の3人

正座させた状態から、前の人は脇の下から胸を支え、横の人は膝とお尻を支える。

「1、2、の3」で膝立ちさせる。

前から支える人は、一度、前に倒して引き出して起こす。

(支えは腕を支えるのではなく、脇の下から胸を支える)

脚を支える人はお尻をしっかり押し出して、膝が前へ逃げないように注意する。

起こしたら膝とお尻と肩をまっすぐになるように膝立ちさせ8数える。

16 腕伸ばし(うつ伏せ・棒を握って)

1分

両腕の筋を伸ばす。



前後に1人ずつ。

後ろの人は下半身が引っ張られて動かないようにしっかり固定する。

前の人は棒を両手でしっかり握らせ、手首から覆うように両手を握る。

手前に引いてから上に引きあげるイメージで手がしっかり伸びるように引く。

単に上に上げない。

引っ張りきった状態で8数える。

17 クロスパターン（トカゲの運動・うつ伏せ）

1分

発生の運動、手足の交互運動を行う。（交互性が大事。ハイハイしているイメージを入力）



左右2人で行う。

手首と脚の膝下（ふくらはぎ）を持つ。

一方は手が上で足を伸ばした状態、もう一方は手が下で足を曲げた状態にする。

「1」で、手を入れ替える。

手は床を手のひらをする状態で動かす。握った手を引いてきて、最後に握ってる自分の手首を立てる。俊太郎の指先は常に前を向いているように。伸ばすときは大きく前へ出す。

「2」で、曲げていた脚を伸ばす。

「3」で、反対の脚を曲げる。

足は、膝を曲げてから外へ足を出す。その際、脚を持ってる手首をグッと返すイメージで行う。曲げると前に進みそうになるので、伸ばしてる脚が前に行かないようにしっかりと押さえている。

18 ずり這い(トカゲの運動・自力・足を曲げて伸ばして) 2分

発生の運動、17番の訓練を受けて、自力で前進する。



脚を持つ人1人

足首を持つ。

片足を曲げる。

キックさせる。

しっかり蹴れるように、蹴っていく足の壁を作ることが大事。

「曲げて、キック。曲げて、キック。」の要領で、確実にズリバイが出来るように。

19 クロスパターン（恐竜の運動・仰向き）

1分

発生の運動、手足の交互運動を行う。（交互性が大事。行進しているイメージで）
8番と同じ。



目的

左右に1人ずつ

手首と脚の膝下（すね）を持つ。

一方は手が上で足を伸ばした状態、もう一方は手が下で足を曲げた状態にする。

手と足を右左で交互に動かす。

腕と肩と足が一直線になるように、リズムカルに「1、2、1、2」

腕が上に来たときは手のひらが上を向くように、腕が下に来たときには手のひらが下を向くように、腕は180度大きく回す。（半円を描くように）

足は膝が浮き上がらないようにまっすぐする。

足は曲げたときは90度の状態で止める。

手脚それぞれ1人、4人でやることも可。

その際、「1、2、1、2」のリズムをしっかりと取れるように注意（テンポが大事）。

20 高這い（恐竜の運動）

2分

身体の下に手足を入れて、手足の交互性の運動



両脇2人、脚1人

腕を脇の下と肘を持って支える

肘を支える人が手の親指を立ててまっすぐ押し上げて、自分で体重を支えられるように。

後ろは、両膝がしっかり曲がる状態を保持する。

腕を交互に出し前進する。

手は少しずつ進む。

前進は半歩程度でよい。交互の腕にしっかり体重がかかることを意識させる。

21 ぶら下がり（猿の運動）

1分

発生の運動、ぶら下がりの運動



両手でしっかり棒を握らせる。
握った手が滑らないように保持する。
なるべく自分の力でぶら下がるように。

22 スイング (ユラユラ・横)

1分

平衡感覚刺激を付ける。三半規管のトレーニング



前後に2名

両手と両足をそれぞれ持つ。

持ち上げて左右にゆする。

出来るだけ大きくゆする。

23 スイング（ユラユラ・前後）

1分

平衡感覚刺激を付ける。三半規管のトレーニング



左右に2名

片手と片足をそれぞれ持つ。

持ち上げて前後にゆする。

出来るだけ大きくゆする。

24 スイング (ユラユラ・逆さ吊)

1分

平衡感覚刺激を付ける。三半規管のトレーニング



左右に2名

- 片足ずつそれぞれ持つ。
- 持ち上げて前後にゆする。
- 出きりだけ大きくゆする。

胸で抱えるように持つ。(腕だけで持つと重たい)

25 腿の付け根伸ばし（床にうつ伏せ・片足持ち上げ）

1分

片足を後ろに引き上げ、腿の付け根の筋を伸ばす。（14番とおなじ）



左右に1人ずつ

床に腹ばいで頭を床に着けた状態にする。

サポートする人は平行に座る。

二人で挟み込む感じて、同じ方向に向く。

お尻を押さえる手をつかえ棒にして腿を持って腕を引き上げる。

自分の体重をかけて腿を肩の方向に引き上げるイメージで行う。

その際、腰が浮き上がらないように2人でお尻を押さえる。

反対の脚は持ち上がらないように腿を手で押さえる。

この状態で8数える。

26 片膝立ち（膝立ちから）

1分

25番で腿の付け根を十分に伸ばした後、膝立ちの状態から片足を出し、片膝立ちのポーズをとる。



左右に脚と前の3人

正座させた状態で、前の人は脇の下から胸を支え、横の人は膝とお尻を支える。

「1、2、の3」で膝立ちさせる。

前から支える人は、一度、前に倒して引き出して起こし、脇の下から胸を支える。

脚を支える人はお尻をしっかり押し出して、膝が前へ逃げないように注意する。

起こしたら膝とお尻と肩がまっすぐになるように膝立ちさせる。

その状態から、片足を前に出す。

前に出てくる足はまっすぐ出てくるように。横から出てきたりしないように

前に出す足は、膝が90度になるように、後ろの足は膝が前に出てこないように。

前で支える人はわきの下から胸をささえる。

バランスをとって8数える。

出していた足を引っ込めて、膝立ちさせる。

交互に行く。

27 立ち上がり（片膝立ちから）

1分

26番で片膝立ちの状態から出している足に体重をかけ、反対の足を引いてきて立ち上がる。



目的

左右に脚と前の3人

片膝立ちまでは、26番と同様。

片膝立ちさせる。

立ち上がらせる。

立ち上がる時は、前に出ている足に全体重を乗せて立ち上がる。

前で支える人はわきの下から胸をささえる。

横で支える人は膝とお尻をしっかり押さえる。

バランスをとって8数える。

交互に行う。