

究極のカラダづくり ~MB365メソッド~

★ どの動きも5~10回程度 【改訂版】

◎ 6~10m 歩いて現状把握する

- (1) 首の動き
- (2) 肩を中心にした手腕の動き
- (3) 股関節を中心にした足 脚の動き
- (4) 寝返り
- (5) ハイハイ
- (6) お坐り
- (7) つかまり立ち




◎ 再び6~10m 歩き、変化を体感する

様

2022年 月 日

お願い:古いプリントは破棄をお願いします。

2022.10.05 改訂版 橘高靖子

◎ 歩いてみる 

(1) 首の動き = 胸鎖乳突筋/僧帽筋など

★ 朝夕の寝床の中で.....!!

(2) 肩を中心にした手腕の動き = ボディ上部の筋肉

基本の姿勢: 椅子に浅く座わり、膝頭を握りこぶし1つ離す

- ① 掌を上向きに、肘を曲げ腕を振る
- ② 掌体側から前から耳横へ、腕の上下(掌が耳側)
- ③ 掌体側から横から耳横へ、腕の上下(掌が外側)
- ④ 肘を軽く曲げ、肩を中心に、肘で前&後に円を描く
- ⑤ 後で手を組み、肘を延ばし、上方向に動かし肩胛骨を寄せ元に戻る

(3) 股関節を中心に足脚の動き = ボディ下部の筋肉

- ① **基本動き**: つま先を膝下に入れ、踵を支点に踵の上&下
- ② 踵を上げ、前方に踵からポンと床に蹴り出し、膝裏を伸展

基本姿勢: 膝下に (A踵とBつま先) を入れ、脚を左右に45度を開く

- ③ 片脚づつ1趾を支点に、踵を外側に膝を内側に、大腿と足裏が平行になれば、元に戻る
- ④ 両足の5趾を支点に、踵を内側に寄せつつ、膝から外側に開脚、元に戻る 【膝頭2個分まで少しづつ角度を狭くする】
- ⑤ 股関節を中心に、膝で内&外に円を描く

(4) 寝返り = ボディの腰回り筋肉

基本姿勢：膝下に踵を入れ、脚を左右に45度を開く

- ① 右の手を右ひざの外に、左手を左ひざの内側にアテ、前を視ながら、右胸を右大腿膝に近づける
- ② 左の手を左ひざの外に、右手を右ひざの内側にアテ、前を視ながら、左胸を左大腿膝に近づける
- ③ 右の手を右ひざの外に、左手を左ひざの内側にアテ、前を視ながら、左胸を右大腿膝に近づける
- ④ 左の手を左ひざの外に、右手を右ひざの内側にアテ、前を視ながら、右胸を左大腿膝に近づける
- ⑤ それぞれの膝に肘を伸ばした手根を乗せ、胸を張り、背骨をぶら下げる

★ イチローさんのバターサークルストレッチ！

(5) ハイハイ = 手腕&足脚とボディ筋肉の連動

胸より低めの動かない台(洗面台 or 流しなど)から、足のサイズ2個分離れ、パイパイラインで立つ

- ① 手の「しん2」を中心に肩幅で置き、尻を突き出したまま、腕の曲げ伸ばしをする
- ② 更に足1個分離れ、踵を上げ「環お」と1趾2趾で床をつかみ、尻を正位置で、斜で腕立て伏せをする(1回から)
- ③ 踵を床に着け、膝裏を延ばす



(6) お坐り = 上体&脚足趾をつなぐ腸腰筋の育成

- ① 椅子に浅く座り、片脚足を軽く1歩前にだし、つま先をを起こす
- ② 脚足と同じ側の、手の人差し指の第一～第二関節間を、足趾の1趾2趾間に入れ、外反母趾ラインの1趾2趾付近を意識して足趾グーをする (足裏はカラダに平行!) 地球把握力アップ!
- ③ 両足を軽く前にだし、足趾グーで、上体を後方45度まで傾し、新幹線や車のイスのように、股関節から起きる



腸腰筋アップ!

(7) つかまり立ち = 立って歩くための筋肉の全身調整

「環お」と「しん1」「しん2」を中心に、調整されたカラダになる

◎ 歩いてみる

歩き方 2022年世界陸上での競歩の歩き方が最良!

- ★ **A** 膝から歩き と **B** 踵から歩き
- ★ 歩幅は自己の筋力に相談すること
- ★ 踵を上げ、ポンと前に振り出し、踵から着地する
- ★ その脚足趾に速やかに重心を移す

しん1 : 手根と人差し指の中指の側と 親指の外側にできる三角形の重心 ~手指の細かい作業に関わっている~

しん2 : 手根と中指の人差し指の側と 小指の外側にできる三角形の重心 ~手腕のパワーに関わっている~