

## ●セラバンド（14種類）●

## 〈効果・わらい〉

- ・セラバンドを使用することにより、トレーニングしたい部位をピンポイントで動かすことができ、インナーマッスルや下腿の細かな筋肉を効果的に鍛えることが可能。

## 〈実施上の注意点〉

- ・動作を行った際に痛みや異常を訴えられる場合は、無理をせず痛みを感じない範囲で行うよう促すと共に、セラバンドの長さを調節し低負荷で行うのが望ましい。
- ・動作が速くなってしまうと運動の効果が薄れてしまうため、動作はゆっくりと行うよう指導する。また動作の最中に呼吸を止めてしまうと血圧が上昇してしまうため呼吸を止めないように促す。
- ・バンドの長さにより運動の強度が変化するので個人の体カレベルに合わせてバンドの長さを調節する必要がある。
- ・イスは脚の4本あるタイプのものを準備し、イスが滑りやすい床の場合はマットを敷くなどの対応が必要。
- ・反復回数は10回程度を目安とし、参加者の体力に合わせて調整していく。

## ① 上腕二頭筋



- ・セラバンドの両端を持ち、バンドの中心を両足で踏み固定する。
- ・肘を曲げた時に負荷がかかるようにセラバンドの長さを調節する。
- ・バンドの長さを調節したら肘をしっかり曲げ、曲りきったら開始位置まで腕を下げる。

## ・Point・

- ・背筋を伸ばし行うように指導する。

## ② 上腕三頭筋

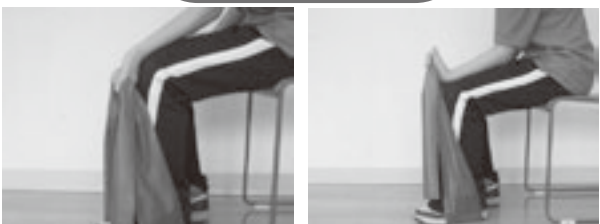


- ・首の後ろと腰の後ろでセラバンドを持つ。
- ・首の後ろの手を上に向かって伸ばす。
- ・上に伸ばしたらゆっくりと曲げ、開始位置に戻る。

## ・Point・

- ・腕をしっかり最後まで伸ばすように指導する。

## ③ 手関節屈筋群



- ・バンドの中心を片足で踏み固定する。
- ・バンドがある程度張るように調節して握る。
- ・手首を返しバンドを上へ引く、手首を返したらゆっくり開始位置に戻る。

## ・Point・

- ・バンドを引く時は肘を固定して行う。

## ④ 手関節伸筋群



- ・バンドの中心を片足で踏み固定する。
- ・バンドがある程度張るように調節して握る。
- ・バンドを上へ引くように手首を反らす、手首を反らしたら開始位置までゆっくり戻る。

## ・Point・

- ・バンドを引く時は手首だけを動かすように意識する。

### ⑤ 大胸筋

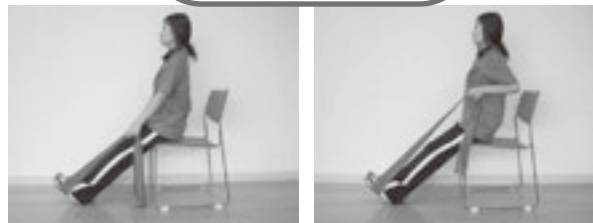


- ・バンドを背中に回し、両肘を張りバンドが少したわむ程度の長さで握る。
- ・背筋を伸ばし、腕を前方に向かって伸ばす。
- ・しっかりと腕を伸ばしたらゆっくり開始位置まで戻る。

#### ・Point・

- ・息を吐きながら腕を伸ばすように意識する。

### ⑥ 広背筋

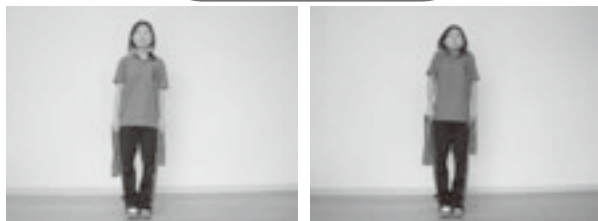


- ・両足を前に伸ばし、バンドを足にかける。
- ・腕を伸ばした時にバンドがある程度張るように長さを調節する。
- ・背筋を伸ばし肘が背中より後ろに行くように腕を引く。
- ・しっかりと腕を引いたらゆっくりと開始位置まで戻る。

#### ・Point・

- ・息を吐きながらバンドを引いてくる。

### ⑦ 僧帽筋



- ・バンドの中心を両足で踏む
- ・両腕を伸ばしバンドを持つ。この時バンドが張るように長さを調節する。
- ・肩を耳たぶに近付けるようなイメージで肩をすくめる。

#### ・Point・

- ・背筋をしっかりと伸ばして行う。
- ・肘を曲げないようにバンドを引き上げる。

### ⑧ 三角筋



- ・バンドの中心を片足で踏む。
- ・腕を伸ばし、肘を少し曲げバンドを持つ。この時バンドがある程度張るように調節する。
- ・脇を開くように肘を上へ引き上げる、肘を上へ引き上げる際に肩がすくまないよう注意する。
- ・肘を引き上げたらゆっくりと下まで下げる。

#### ・Point・

- ・肘を引き上げた時に肩に力が入りすぎないように注意する。

### ⑨ 棘下筋

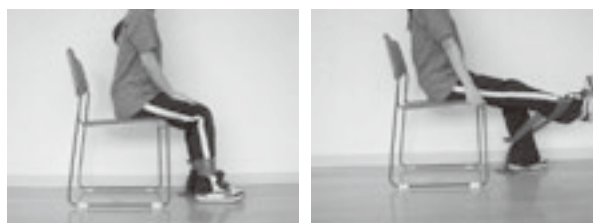


- ・両手でバンドを握り、適度な張力がかかるようにバンドの長さを調節する。
- ・片手だけを外側に動かしバンドを引く。この時肩のつけから腕をひねるように動かす。
- ・動作が速いと運動の効果が薄れるため、動作はゆっくりと行いバンドの負荷もあまり強すぎないよう調節するのが望ましい。

#### ・Point・

- ・床と平行に腕を動かすように意識する。

### ⑩ 大腿四頭筋



- ・バンドを足首に掛け8の字に交差させ、両端を結んで固定する。この時ある程度バンドが張るように調節する。
- ・バンドを掛けたら片足ずつ交互に膝を伸ばす。
- ・動作はゆっくり行い、膝を伸ばした時つま先が上を向くように力を入れる。

#### ・Point・

- ・膝をしっかりと伸ばすように意識する。

## ⑪ ハムストリング



- ・バンドを足首に掛け8の字に交差させ、両端を結んで固定する。この時ある程度バンドが張るように調節する。
- ・バンドを掛けたら足を少し前に伸ばし、片足ずつ膝を曲げ後ろに引く。
- ・後ろまで引いたらゆっくりと開始位置まで足を戻す。

**・Point・**

- ・バンドを掛ける位置は、ふくらはぎより下にする。

## ⑫ 腸腰筋

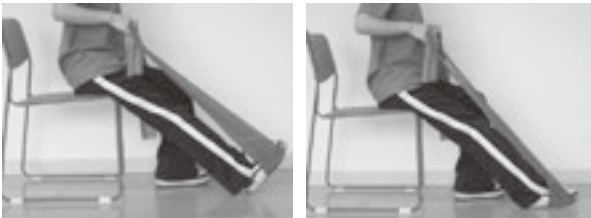


- ・バンドを太ももに掛け8の字に交差させ、両端を結んで固定する。この時ある程度バンドが張るように調節する。
- ・バンドを太ももに掛けたら片足ずつ上下に動かす。
- ・運動中は背筋を伸ばし呼吸を止めないよう参加者に促す。

**・Point・**

- ・背筋を伸ばして行うのが難しい場合は、背もたれに軽くすがり行う。

## ⑬ 腓腹筋



- ・バンドを両手で持ち、片足を前に伸ばしつま先より少し下にバンドを掛ける。この時バンドが張るように長さを調節する。
- ・バンドを掛けたらつま先をゆっくりと下に倒す。
- ・つま先が床についたら、ゆっくりと開始位置まで戻る。

**・Point・**

- ・バンドを掛けている方の足は膝をしっかりと伸ばし、反対の足は曲げて踏ん張っておく。

## ⑭ 前脛骨筋



- ・初めに片足でバンドを踏み、バンドを折り返し重ね合わせもう片方の足でバンドを踏み固定する。
- ・バンドを固定したらつま先を上に向けてるように力を入れる。
- ・つま先を上に向けたらゆっくりと開始位置に戻る。

**・Point・**

- ・足首をうまく動かせないようであれば、膝を少し伸ばして行う。