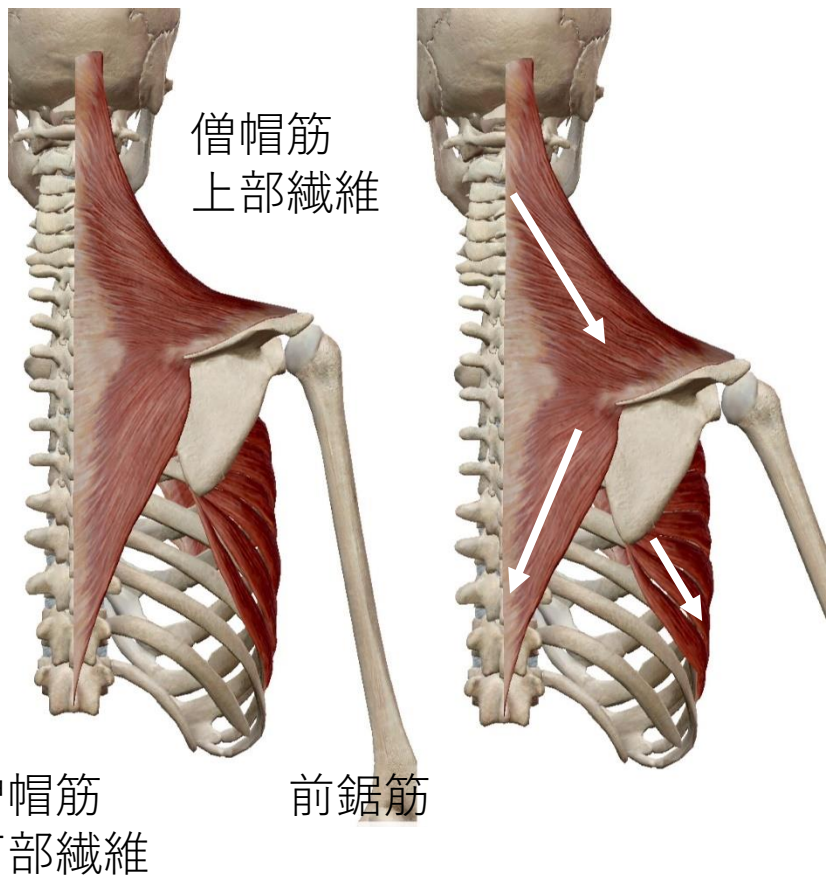
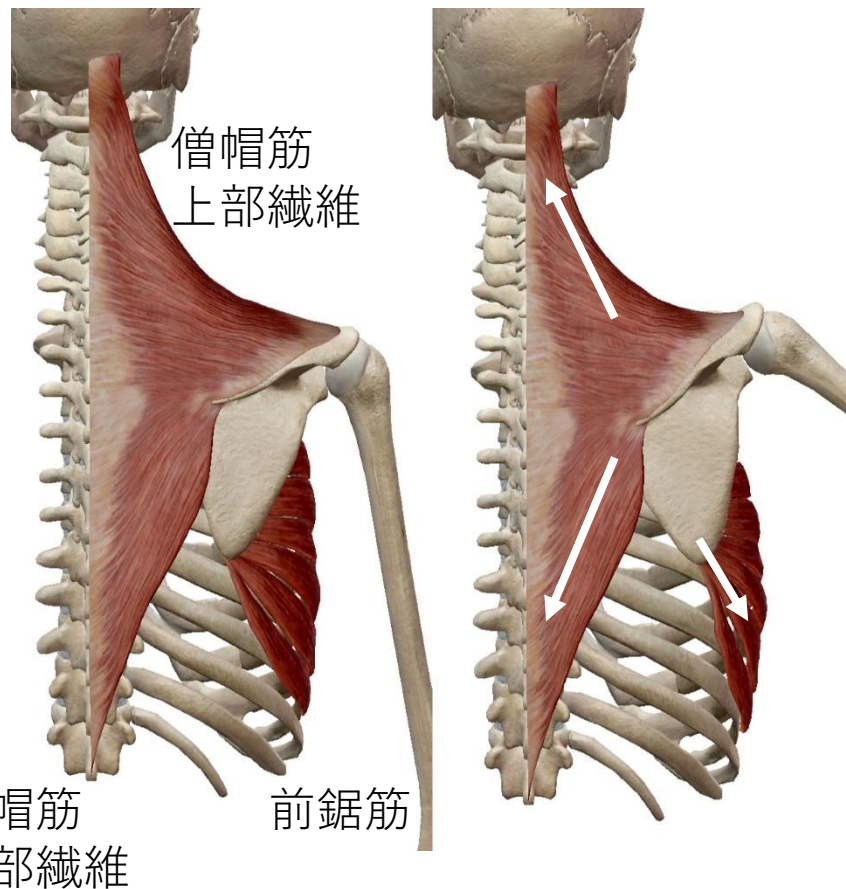


# 肩甲骨を下制 & 上方回旋

肩甲骨下制

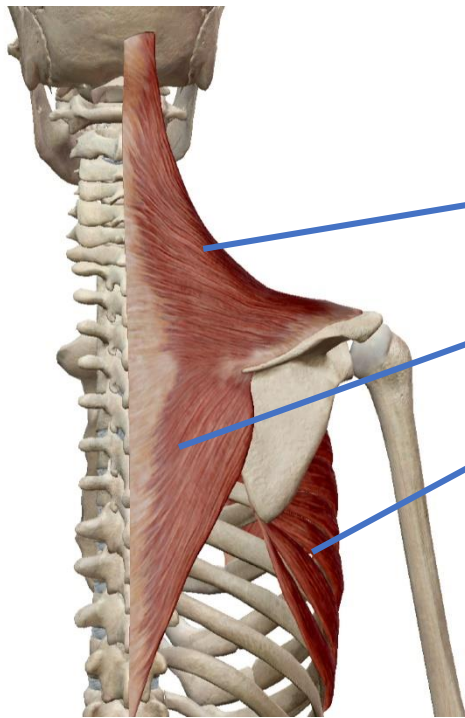


肩甲骨上方回旋



ポーズの際は、これら2つの状態の間をとるイメージ

# ポーズで重要な上半身の3つの筋肉



僧帽筋上部繊維

僧帽筋下部繊維

前鋸筋

脱力

収縮

収縮

# JBBF フロントポーズ



小指側に体重をかけると  
縫工筋が出やすい

JBBFの場合、  
大腿四頭筋を太く見せた方がよいため  
脚が正面を向いているより、  
45° 斜めに向けた方が太く見え、  
かつ  
縫工筋のカットを出しやすい

よくあるNG  
両方前を向いている



# JBBF サイドポーズ

## Side Pose



利き足（飾り足）  
(体重がかかっていない足)



# 4つのサブポーズを連結させてムービング



Front Open



Side Back

akimotoakiko\_fitness  
Las Vegas Nevada



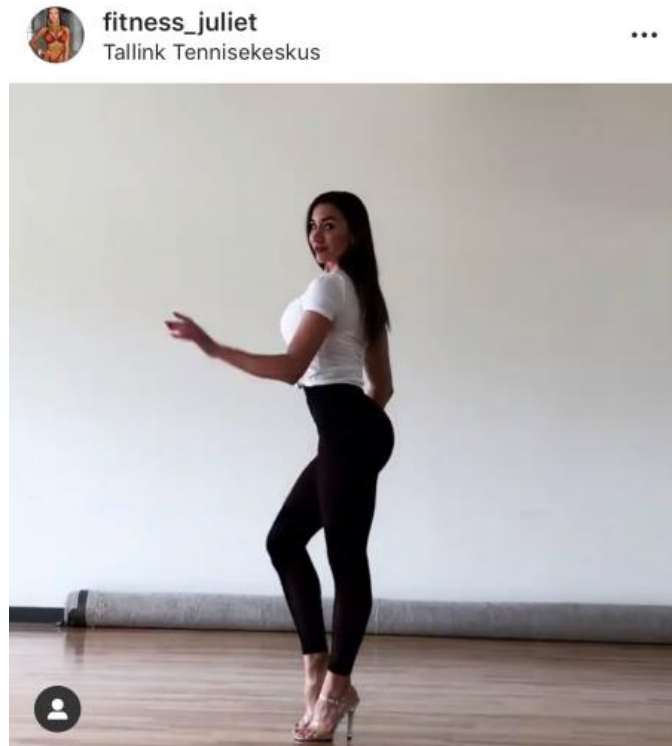
... Push Back

Drawing



m2 posing lab.

# Front Open

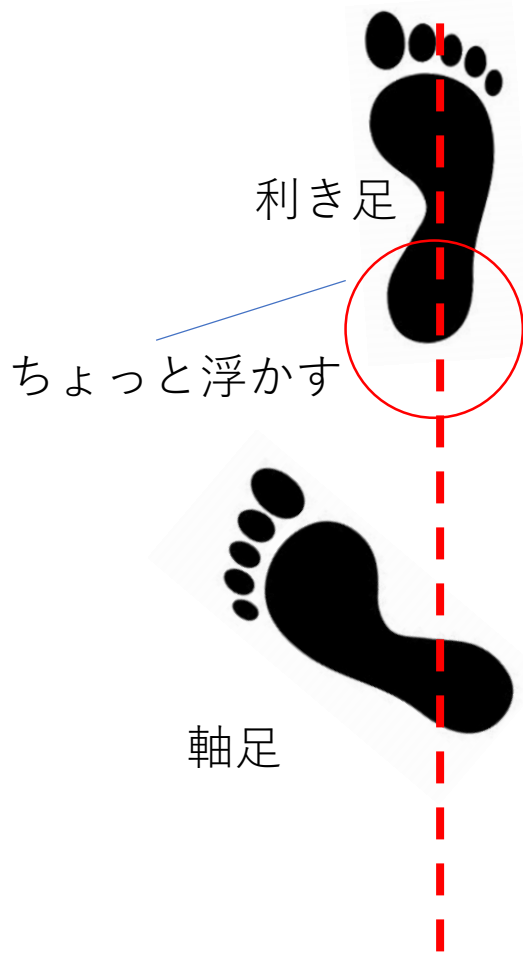


m2 posing lab.

# Push Back

かかと（土踏まず）とつま先が一直線

脚と脚の間隙を見せない



足の甲を見せることで  
脚を長く見せる



# Side Back



m2 posing lab.



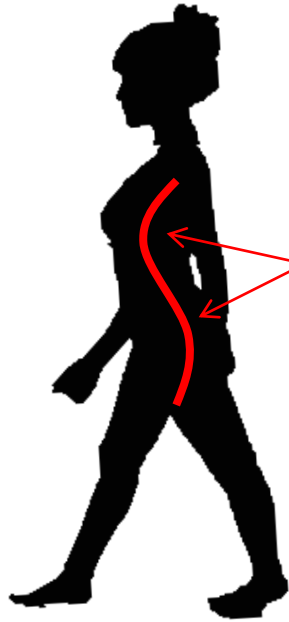
# Drawing (引き寄せ)



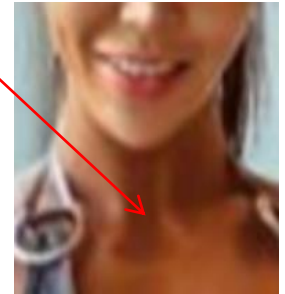
m2 posing lab.

# 姿勢

## S字ラインを常に維持



1. 骨盤前傾
2. 胸椎伸展
3. 上腕外旋
4. 胸鎖乳突筋



# 胸椎を柔らかくするために

胸椎 回旋



胸椎 伸展



# 骨盤前傾を大きくするために

- ハムストリングスのストレッチ
- お尻のストレッチ
- 腹直筋のストレッチ

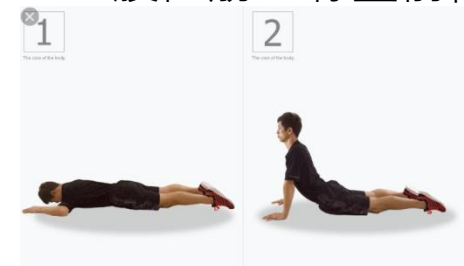
ハム 骨盤前傾



大臀筋 骨盤前傾



腹直筋 骨盤前傾



# 対角線の法則



m2 posing lab.

# 対角線の法則



m2 posing lab.

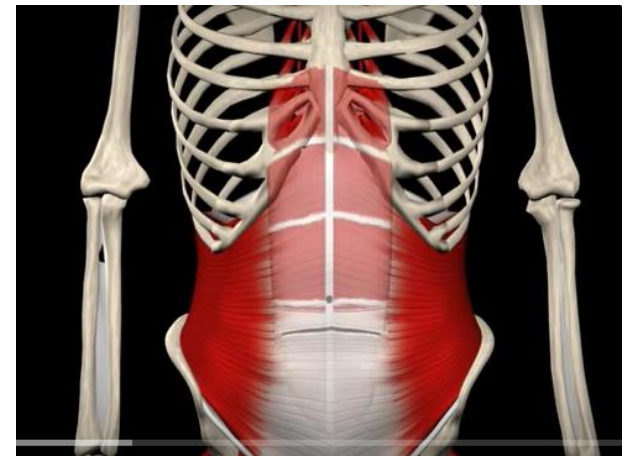
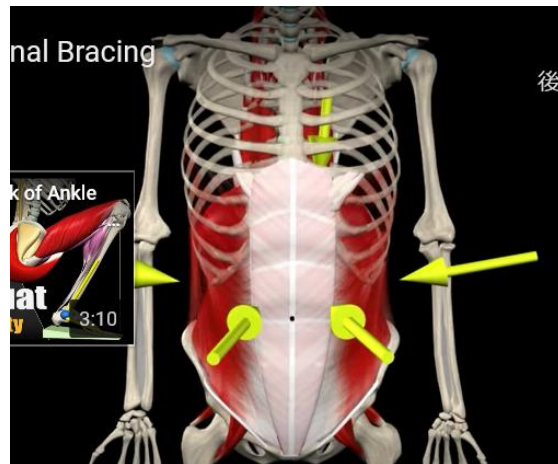
# ムービングにおける重要事項

## すべての動作は腹横筋から始まる

腹横筋が使えていないと軸がぶれる原因となる

→ コアトレーニングのススメ

「Abdominal Bracing」で検索！



腹横筋

# Brettzel 2.0 on Elbows

This is a mobility exercise for the entire posterior chain of the body.

Starting Position:

Side-Lying

5秒吸って、10秒吐く

胸椎回旋改善  
肋骨を閉じてウエストシェイプ  
腹横筋・横隔膜動作改善

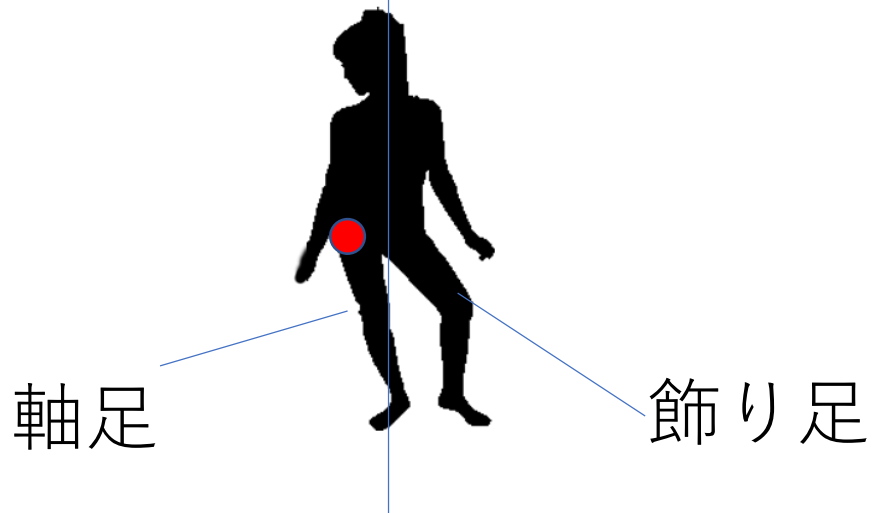




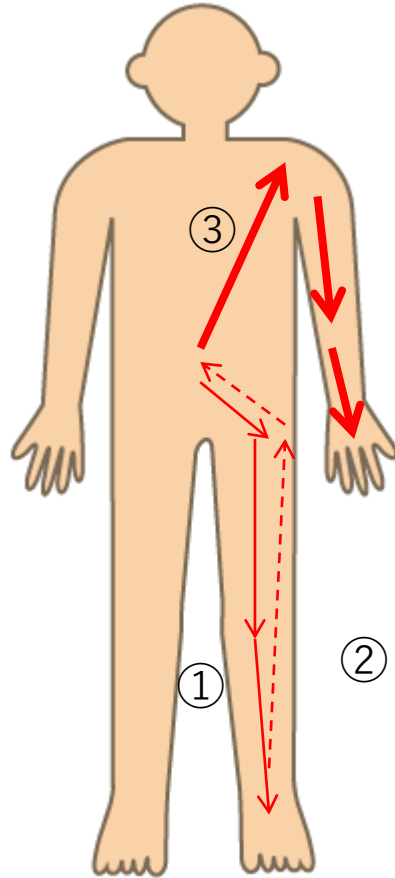
# ビキニのムービングの基本

①軸を維持

②女性美・曲線美を出す



# 運動連鎖



- ①足が地面に着地する前 (OKC)
- - - → ②足が地面に着地後～ (CKC)
- ③脚完成後の上半身の動作 (OKC)

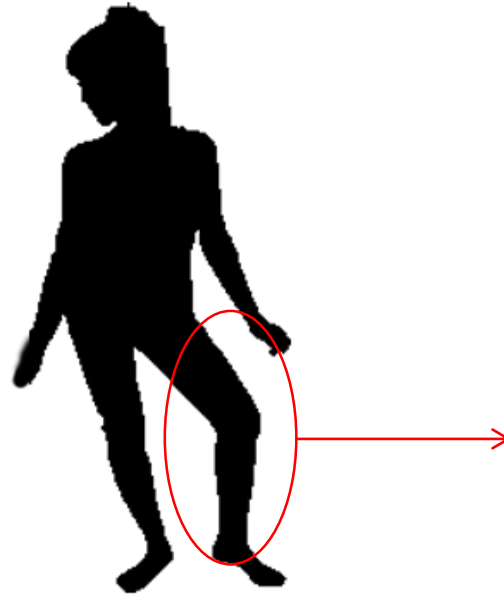
①⇒②⇒③の順に  
この順番通りに動かせない場合、  
身体のどこかにエラー（機能不全）がある

⇒ エラー部分の機能改善を行わない限り、  
ポージングは永久に改善されない

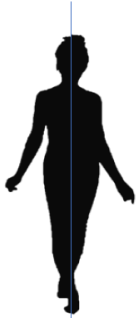







股関節周りや肩甲骨周りのエラーが非常に多い

# ビキニのステップ

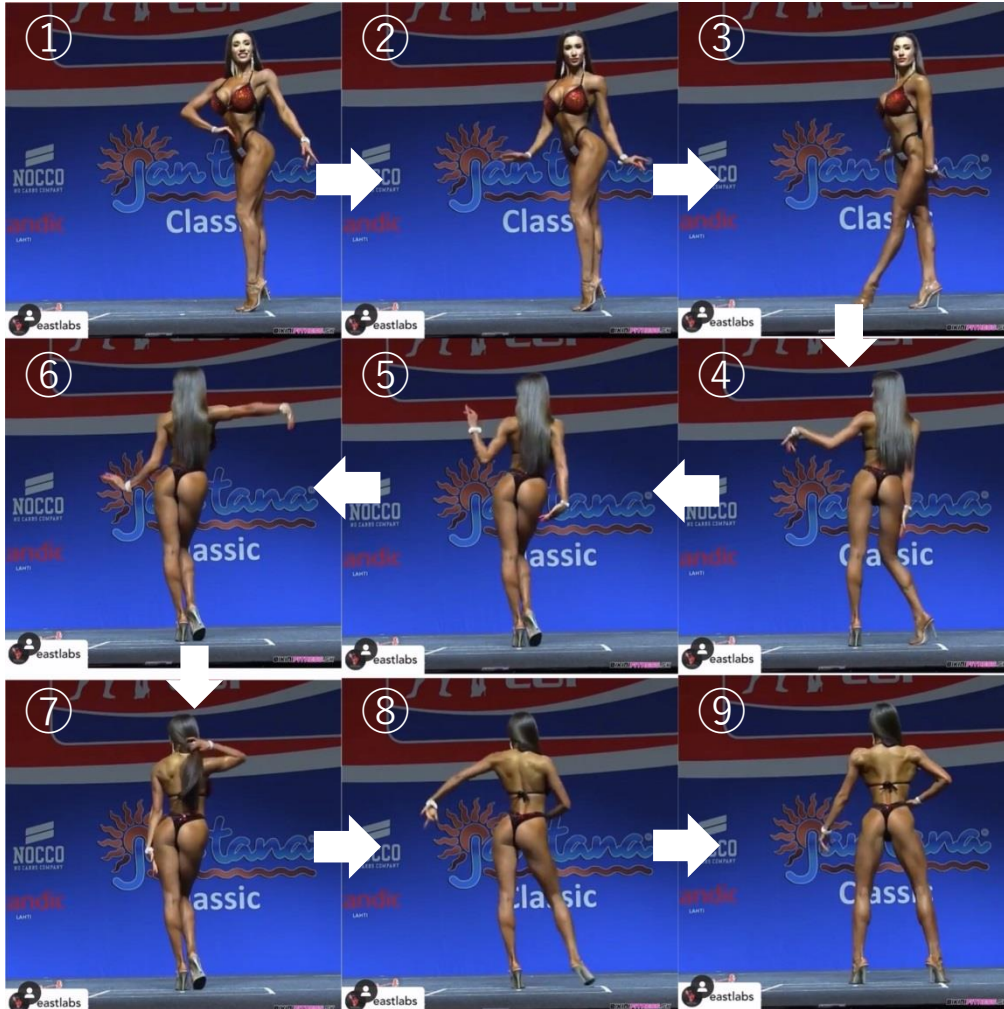
曲がっている脚（飾り足）が次に動く



# -half turn

後ろから	① 	② 	③ 	④ 
足	① 	② 	③ 	④ 
	右足軸	左足軸 左中臀筋に 体重をかける	右脚を 膝で外転	左足と右脚は 90° の関係

# サイドからバックへのターン例



①サイドポーズ

②腕を下して

③飾り足（左足）をサイドにスライドさせ

④腰先行で左足着地

⑤ひざ先行で飾り足引き寄せ

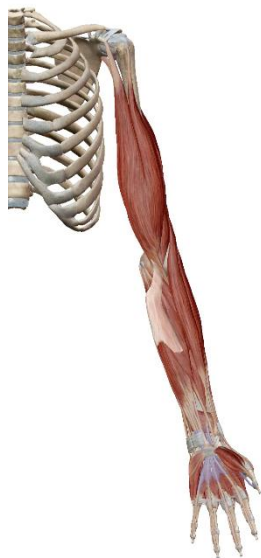
⑥下半身が固まり、腕を手首先行で動作

⑦髪を前面に集め

⑧ひじ先行で腕を上げ、同時に足を広げる

⑨バックポーズ

# 腕の動かすときの意識

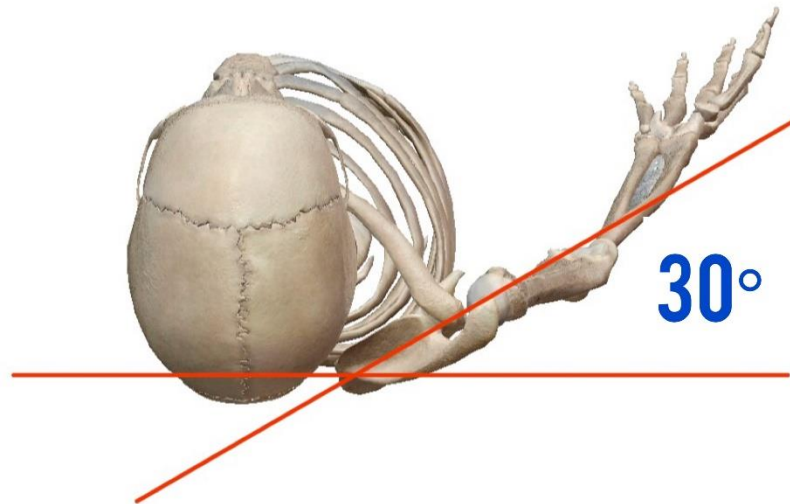


	軸の維持	女性美
肩 (肩甲骨) から	◎ 軸維持しやすい	△ ダイナミックになる
ひじから	◎ 軸維持しやすい	◎ 動きを小さくして曲線 を出せる
手首から	△ ぶれる可能性中 肩が抜ける	△ ひじがまっすぐになる
指先から	× ぶれる可能性大 肩が抜ける	× 盆踊りのようになる

ひじから動作させる意識を持つことを推奨する

# 腕をななめ前に出す (肩甲骨面)

肩甲骨面上で腕を動作させることで  
僧帽筋上部繊維の関与を防ぎ肩甲骨の上方回旋を促す



# 両腕を広げる動作

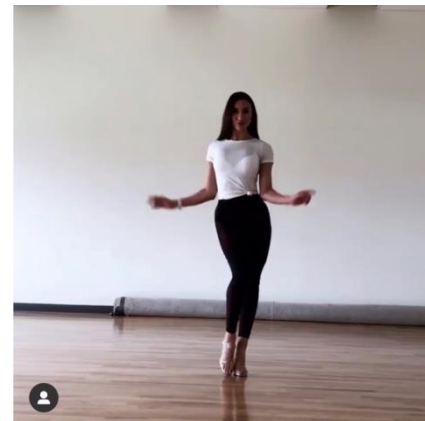
手首から動かす : 初級



メリット：比較的初心者でもやりやすい。

デメリット：肘が伸びて直線が生まれ、曲線美を失う場合がある。 軸のぶれの可能性大。重心が上がる可能性大。

肘から動かす : 中級



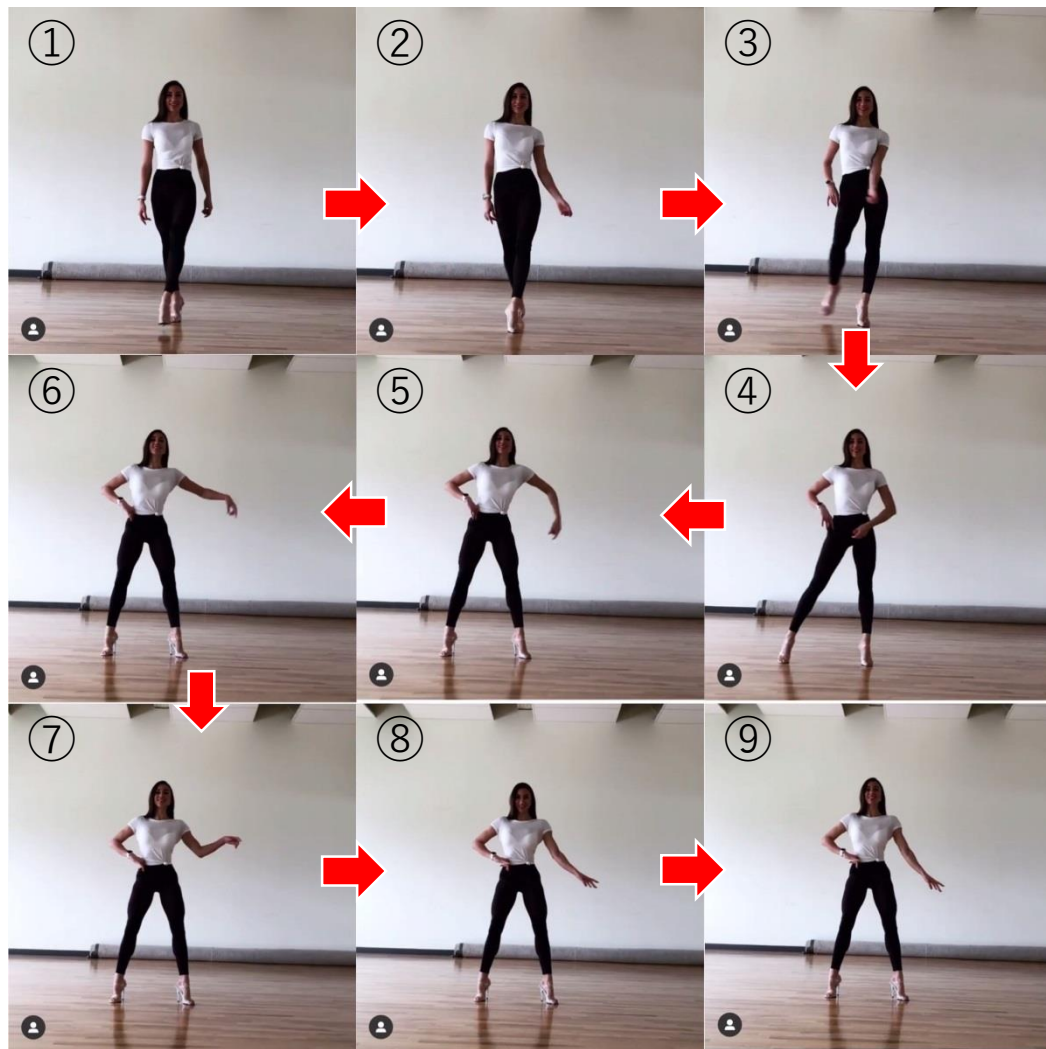
メリット：軸がぶれにくい。

デメリット：肩甲骨回りの動きがうまくできないと滑らかに動かせない。

m2 posing lab.

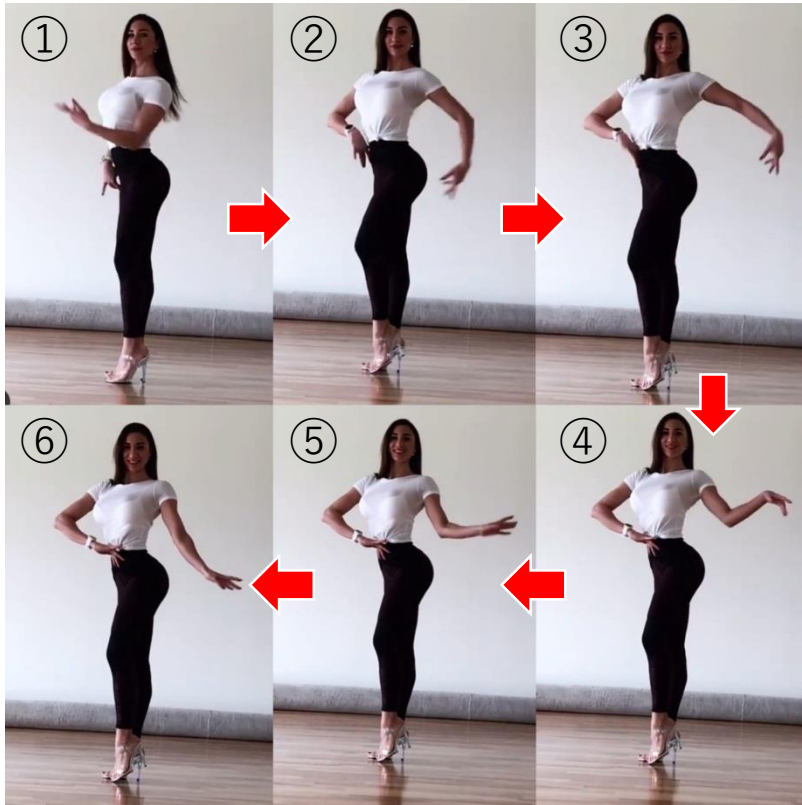


# 腕を下から上へあげる (IFBB Elite Front Pose)



- ①ウォーキング中
- ②左腕が外旋
- ③左腕を肘から内側へ引き寄せ
- ④左腕を内旋
- ⑤肘から上げる
- ⑥肘が上がりきり、  
振り子のように手首を上げ始める
- ⑦手首も上がりきる
- ⑧手首から下げ始める
- ⑨手首は若干背屈

# 腕を下から上へあげる (IFBB Elite Side Pose)



①腕は内にすくうように回しておく

②肘から斜め前へ振り上げる

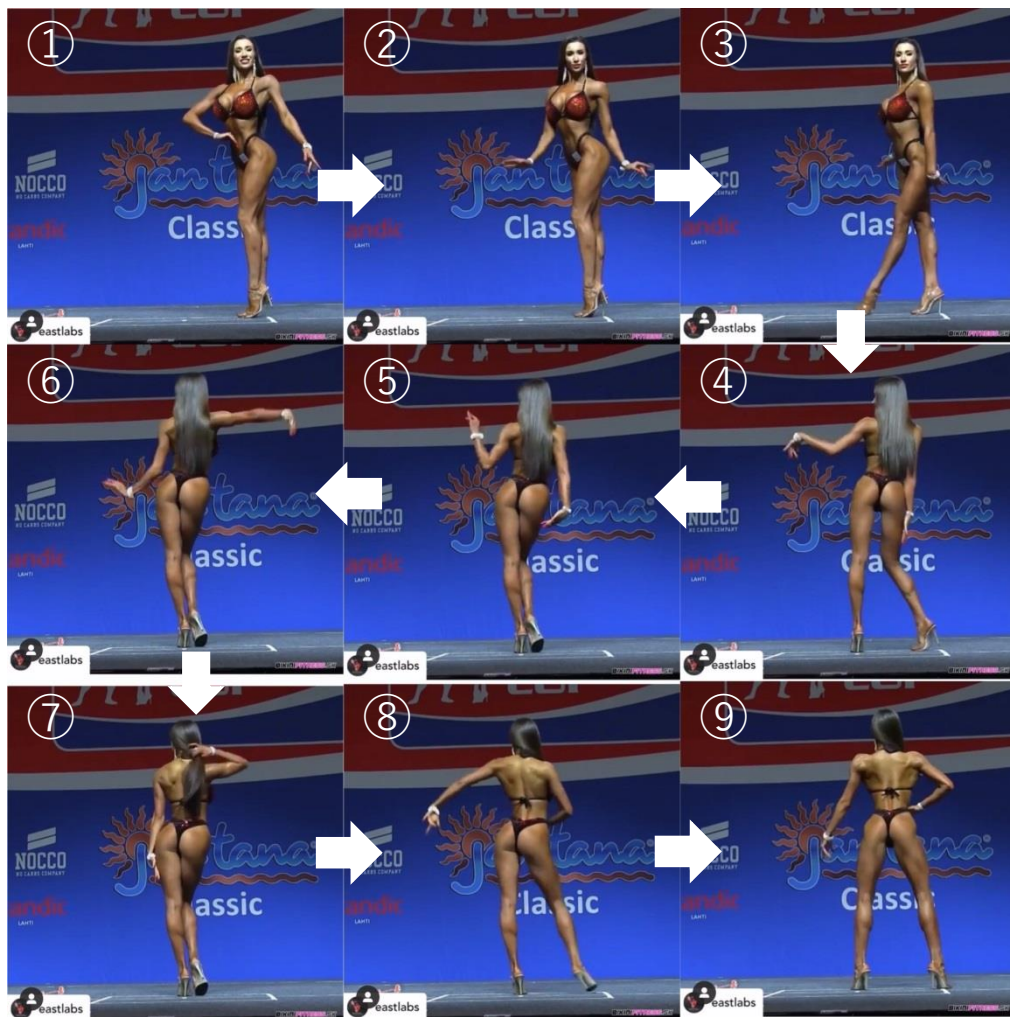
③肘を上げきる このとき前鋸筋に力

④肘を下へ曲げる 手首は底屈状態

⑤肘の位置を固定 手首の背屈開始

⑥手首の位置を固定

# 腕を下から上へあげる (IFBB Elite Back Pose)



① サイドポーズ

② 腕を下して

③ 左手手首底屈状態

④ 手首先行で腕を上げ

⑤ 腕をあげきり

⑥ 手首先行で右腕を上げ

⑦ 髪を前面に集め

⑧ ひじ先行で左腕を上げ

⑨ ポーズ完成

# ハーフターン時の腕の動かし方 初級



①足を踏み込む

②肘を内旋させ、肘先行で動作

③手よりも肘が先行しているのがわかる

④肘の次に手首からおろす

⑤手首を返す

⑥手のひらを軽くももにつける

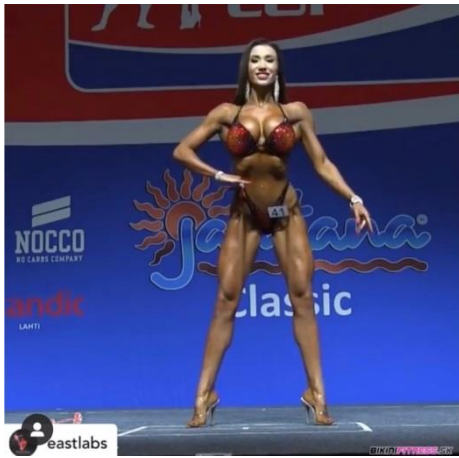
# 速度調整

ビキニでは極端な速度調整は行わない

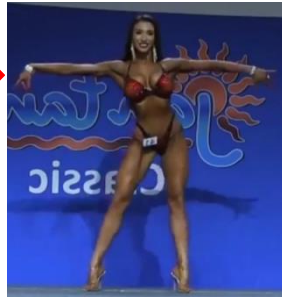
バックからフロントへのターンのときのみ  
速度を速めることがある

# IFBB Elite 基本ポーズの流れ1

## Front Pose



## Hula Hoop



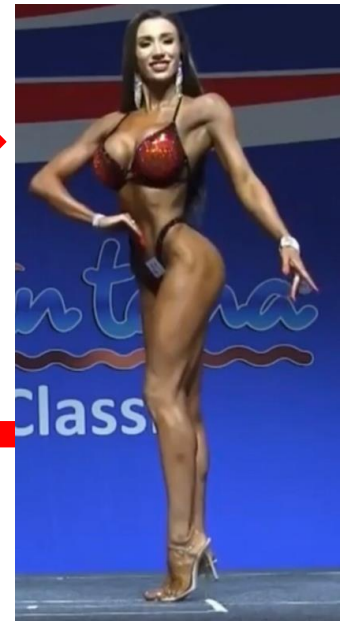
## Push Back



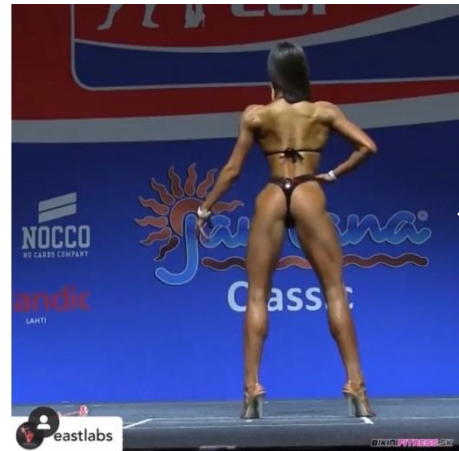
## Front Open



## Side Pose



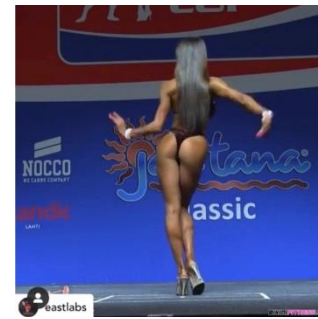
## Back Pose



## Hair

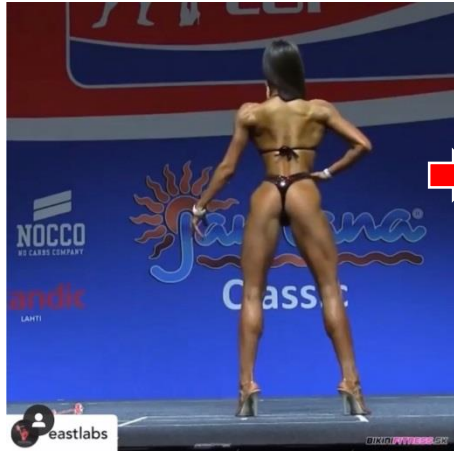


## Drawing

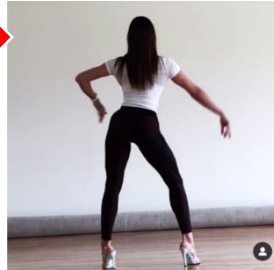


# IFBB Elite 基本ポーズの流れ2

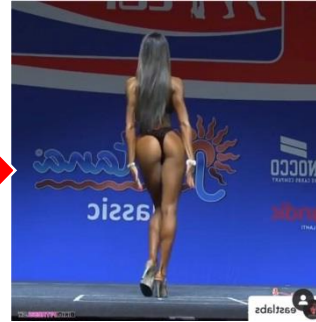
## Back Pose



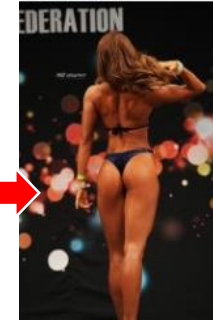
## Hula Hoop



## Drawing



## Hair



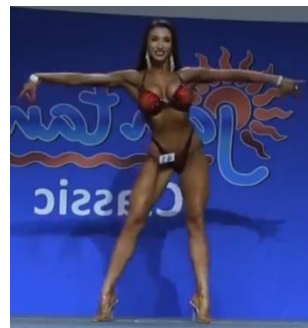
## Side Pose



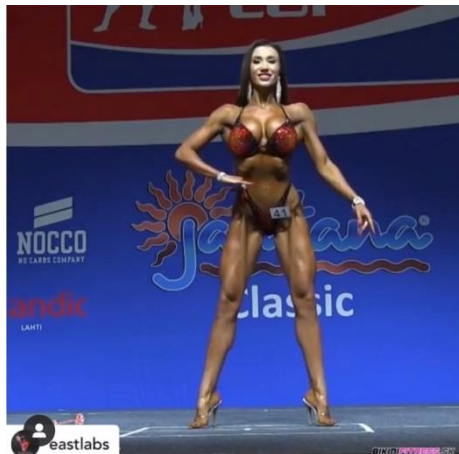
## Front Open



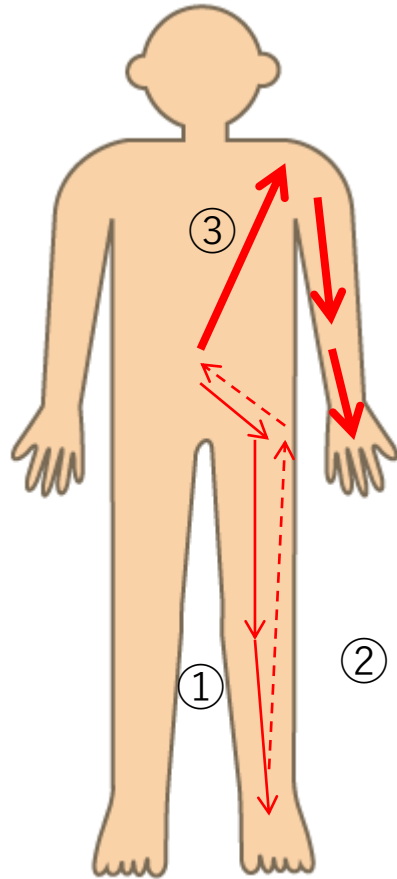
## Hula Hoop



## Front Pose



# 呼吸タイミング



- ①足が地面に着地する前（下行性運動連鎖）
- - - - - ②足が地面に着地後～（上行性運動連鎖）
- ③脚完成後の上半身の動作（開放性運動連鎖）

①～③の途中まで 鼻で吸う  
③の途中から 口で吐く



## 曲線美、S字ラインを作るために

### • ポーズの工夫

- 脚をなるべく一本に見せる
- ウエストラインを細く見せるよう、ひねれたらひねる
- 深い骨盤前傾、深い胸椎伸展

### • ムービングの工夫

- 肘から動かす
- 膝から動かす
- 直線動作は入れない。円動作をいれる。
- 大きく動かない

# まとめ

## 大前提：下半身先行動作 Lead foot を守る

	下半身	上半身
軸の維持 安定感	脚は腰先行 飾り足はひざから 軸足は曲げない 軸足の中臀筋に体重 をかける	常に胸鎖乳突筋を意識 腹横筋（丹田）を意識
女性美 曲線美	骨盤前傾を維持	胸椎伸展を維持 腕は肘から 腕は手首から 小さく円を描くように