

### 1) 40 の もみほぐす筋肉

マニュアルのP25「40のもみほぐす筋肉」の表にあるすべての筋肉の起始点、終始点、作用のリストを下の例に従って作る

筋肉	起始点	停止点	アクション
咬筋	顎骨弓	下顎の角と枝	下顎を上げる、下顎の前突に関与

### 2) コンテキストグリッド

セラピーボールのシーケンスを作る前に、コンテキストグリッドを作成する。自分なりにリサーチをして掘り下げ、下記の質問に答えていく。コンテキストグリッドに基づいてシーケンスを組み立てていく。コンテキストグリッドの2つの例もアップロードしたので参照。

- ・ どうして、このようにボールを使っているのか？（例：脊柱起立筋をストリッピングするため）
- ・ この動きによって筋肉、筋膜、骨、腱、循環、怪我、瘢痕組織や周辺の部位にどんな影響を与えているのか？
- ・ ヨガのポーズや、エクササイズなど、どんな動きのウォームアップかウォームダウンに適しているか？
- ・ 日頃の生活のどんな動きに役立つか？

3つの違った動きに対して、3つのコンテキストグリッドを作成する

### 3) ボールシーケンスの映像（7分）のYoutube のリンク

ボールローリングの位置は下から選ぶ（1箇所か2箇所）7分の自分オリジナルのボールシーケンスの映像を撮影

- 頭／首
- 背中
- 肩
- 手首／手
- 腰
- ヒップ
- 膝
- 足／足首

ボールのシーケンスには以下の要素を組み込む

- ・ チェック、リチェック

- ・ マニュアルP15のボールのテクニック全部（名前、どんなテクニックか説明）
- ・ ボールを当てる部分、筋肉、起始、停止部、その作用を説明
- ・ 正確なコンテキスト（2のコンテクストグリッドを参照）
- ・ 適切な呼吸の指示

2)で作ったコンテキストグリッドの researched に基づいてオリジナルのシーケンスと台本を作る。人体の700の筋肉の中から選び、自分なりの方法で教える。ビジュアルガイドや音声ガイドと同じテクニックを使っても良いが、自分の創造性をフルに生かした模倣でないシーケンスも含め、自分なりのオリジナルな言葉でわかりやすく指導する。そのシーケンスをカメラの前で、カメラが生徒であるかのように教える。映像は必ずカメラかスマートフォンを横に向けて撮影すること。

ビデオが出来たらYoutube のアカウントを作成、アップロードする。

\* 「リンクを持っている人のみが閲覧できる」設定で限定公開にする

リンクとパスワードを宿題と一緒にメールで送付する。 [http://dougadiy.com/vimeo\\_password/](http://dougadiy.com/vimeo_password/)

宿題提出はメールでこちらまで：[info@yogatuneupjapan.com](mailto:info@yogatuneupjapan.com)（養成から8週間後が締め切り）

この宿題は、皆さんに「考える力」が養われるように作られています。  
ぜひ楽しんで取り組んでみてくださいね。

宿題は手書き、写メでなく、タイプしたものをデータで、全てまとめて送ってください。  
宿題は提出後、査定され、フィードバックは提出後6~10週間後に送られてきます。

モジュール1~3までのすべての宿題を提出、合格とみなされた段階で、ロールモデルメソッド認定資格の手続きが可能となります。

不明な点は、LINEにてきょうこジャスパーまでお問い合わせください。

