



Yoga Tune Up® Japan presents
The Roll Model® Method
YTUボールドレーニング修了書課程
～筋膜リリースの科学～

Jill Miller ERYT 著 Yoga Tune Up®創始者

Kyoko Jasper ERYT 訳

<https://yogatuneupjapan.net>

ヨガチューナップ®指導者養成プログラムの第1部です

このトレーニングはYTU JAPAN 公認のトレーナーが指導します

© 2023 Yoga Tune Up® Japan, Inc.



I am a student of my body.

私は私自身の身体の生徒です。

医師のコメント

私は、痛みと神経筋の機能障害がヨガチューナップ®で劇的に改善されるのを間近に見て来ました。ヨガチューナップ®は個人的なニーズに繊細に対応する手法です。クッキーの型にはめるような画一的な物ではなく、非常に賢明でリハビリ効果の高い方法なのです。

アヴロム＝ガルト医師（痛みの管理とリハビリ医学のディレクター／シーダース＝サナイ背骨のセンター）

ロールモデル®YTUボールは長時間手術で立ちっぱなしの後の私の筋肉の痛みを和らげてくれます。又、運動や競技のあとの腸脛靭帯（ITバンド）と腰の緊張を緩める方法も教えてもらいました。

カルロス＝エストラダ医師（外科助教授／ハーバードメディカルスクール、ボストンの小児病院、トライアスロンの競技者）

ロールモデル®メソッドのシークエンスは、一日看護で追われたあとの腰と足の疲れを軽減してくれます。外科医として、3人の小さな子供の母として、瞬時に効き目を感じられるこの手法に頼っています。また、患者さんたちにも術語の回復を助ける方法として勧めているのですよ。

ビタ＝タバッシュ医師（腫瘍学、血液学の責任者／ハーヴァードヴァンガードメディカルアソシエイト）

目次



ヨガチューナップって何だろう？	7
ロールモデル®メソッドのシーケンスとは？	8
ロールモデル®メソッド認定のプラクティショナーとは？	10
セルフケアとは？ どうしてセルフケアなのか？	11
YTUボールと生物学	12
トリガーポイント：大きなもつれをほどく	14
感覚の度合い：“良い痛み”：“悪い痛み”の違いを知る	15
ボールトーク：ボールを語る	16
よくある質問	19
注意事項	17
さまざまな身体のタイプに対応	20
強い圧を求める生徒に教える、より高度なテクニック	21
ボールの正しいケアと管理	22
身体が目印を知る	23

25の 知っておくべき”骨格の目印”	24
40 の もみほぐす筋肉	25
ボールでリラクゼーション	27
レスティングトーンは休息とは言えない	27
ボール、呼吸と神経系	28
呼吸の3つの部位	30
まとめ：YTUボールの役割	32
ボールトークのポイント	34
ヨガチューナップ®の教育システム	35
ジル=ミラーについて	35
ヨガチューナップ®用語解説	36
推薦図書	37

ヨガチューナップって何だろう？

ヨガチューナップ®は3つの“P”を助けてくれます。

Pain(痛み), Pasture (姿勢) , Performance (パフォーマンス)

痛みを和らげ、姿勢を改善、パフォーマンスを高める事が出来るのです。

YTU, ヨガチューナップ®は統合、体現可能な解剖学を取り入れながら自分の身体を感じ、ケアしていくシステムです。ヨガチューナップ®は yogi の視点と意識を持って人体の動きを分解していきます。意識的なリラクゼーション、正しい呼吸の方法を使って、生徒が生まれもった身体の構造をより親密に理解するのを助けます。ヨガチューナップ®はヨガだけでなく、さまざまな身体的修練を指導、追求するあなたの耐久力と柔軟性、協調性を高めてくれます。ヨガを長年練習している方には、身体の基本構造をよりシンプルに分解することで 理解を深めていただくことができます。身体の中のどの部位に滞りが生じているのか、これまでちゃんと意識が向けられていなかったのか、使われていなかったのか、それが自分の練習に影響を与えているのか、など。ヨガを始めたばかりの方も、同じ分解のテクニックを使って関節ひとつひとつ、呼吸ひとつひとつを感じる事ができるように練習していきましょう。



我々の身体の奥には驚嘆に値する、まるで建築物のような構造が隠されています。旋回する柱、柔軟なケーブル線、滔々と流れる河川、渦巻きのような通路などすべてが、限りない可能性に満ちあふれているのです。ヨガチューナップ®のクラスはまるで、考古学の発掘作業のように、自分の身体を内側の奥深い部分まで掘り下げて行くことでもあるのです。ヨガチューナップ®セラピーボールの修了書コースでは みなさんがご自身と生徒たちをナビゲートしながら、身体の内側の違った部位を探り、ご自身の身体の奥深い部分から癒していくツールを提供していきます。

ヨガチューナップ®は矯正運動の形式にのっとり、ヨガやフィットネスの業界に容易に導入できるようにデザインされています。深い解剖学の知識に基づきセラピー効果が高く、双方の業界最高の概念に基づいたものなのです。ヨガチューナップ®の指導者は従来の形式的教えの方式を超越し、クリエイティブな考え方でクラスのプログラムを組み立てる能力を身につけます。古典的なヨガの考えに根を深くおろしながらも、“いま”の時代に即し、現代社会で肉体的なバランスの崩れに苦しむ人々を助ける事が出来るよう作られています。

ヨガ、フィットネス、または動き全般を指導、研究するプロである私たちにとって、人体の研究は最優先におかれなければいけません。その研究のあり方は、人間ひとりひとりの生物力学、生理学特徴を理解した上で、それに対応した構造の変化をその都度、提供し続けなければならないのです。通常グループレッスンでは、指導者はひとりひとり

の生徒のニーズに答えるのに限界があります。しかしヨガチューナップ®では、個人個人がまるでそのクラスが自分のためにカスタマイズされている、と感じるような環境を作ります。ヨガチューナップ®のクラスでは生徒が自分と人との身体の違いを認識し、受け入れることができるように、包括的で温かいサポートを提供します。制限や限界を乗り越えて、皆が心から自分を解放していけるよう、自己批判でなく好奇心と気づきをもたらして行くのです。

ヨガチューナップ®の指導者は、生徒が自分の身体に蓄積した緊張のパターンや 盲点を掘り起こす手伝いをします。そして身体のバランスを取り戻しながら、“新たな標準”を発見してもらいます。



様々な年齢と違った生活環境の生徒たちがセラピーボールでからだの開放感を実感

ロールモデル®メソッドのシークエンスとは？

セルフマッサージ

ロールモデル®メソッドのシークエンスとは 注意深く組み立てられた、身体の様々な部位に焦点を当てたディープティッシュ（深部の繊維）マッサージのことです。それぞれのシークエンスは筋肉、結合組織、関節の可動性に焦点を当てて 圧縮、摩擦、浸透、動き、血流、リラクゼーションを 体中の筋肉と筋膜にもたらす目的で作られています。セラピーボールを、腕のたつマッサージセラピストのタッチを模倣するように使うことができます。

運動の前のウォームアップ

ボールのシークエンスは運動の前の準備（ウォームアップ）に適しています。ボールを滑らせながら気になる関節と結合組織を温めて潤いをもたらし、血流を活性化させる事が出来るからです。またボールのシークエンスによって 私たちに必要な固有受容感覚を高め、血流の悪さから怪我をしやすくなっている部分、古い故障、傷跡、硬直した部分などの 身体感覚を高めていくことが可能です。ボールの深い浸透が、筋膜、関節、筋肉内の受容感覚器を活性化するため、身体感覚も研ぎすまされていくのです。

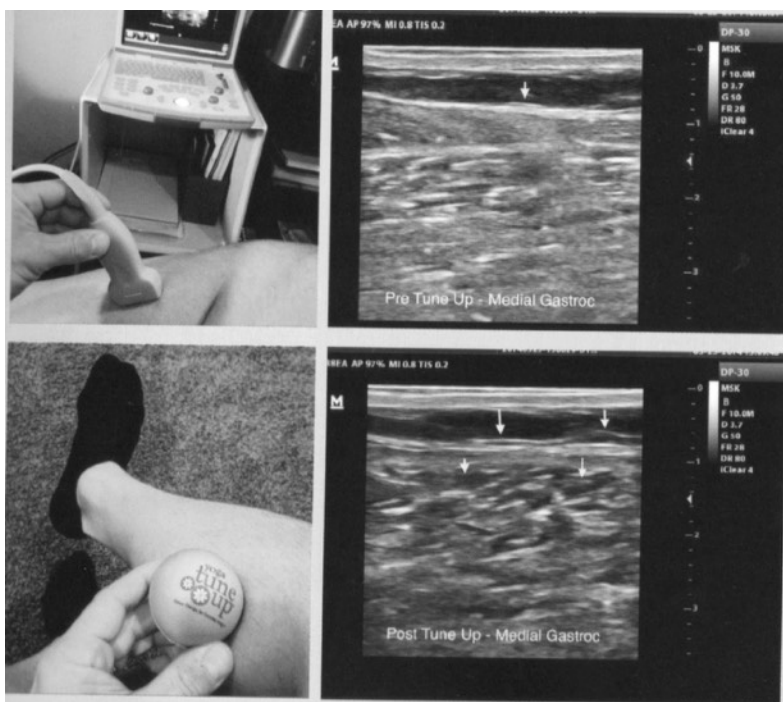
運動の後のウォームダウン

ロールモデル®メソッドのシークエンスは運動のあとの”ウォームダウン”としても有効です。ワークアウトの最中に引きつって疲れた筋筋膜をストレッチすることができるからです。ボールのシークエンスは使い過ぎ、使わなさすぎ、誤った使い方、また酷使によって出来た筋肉中、結合組織内のしこりや癒着を解きほぐしてくれます。運動の後にはダウンレギュレーション（副交感神経を活性化して身体を休息、修理する）の時間が不可欠です。YTUボールシークエンスは 私達を深いリラクゼーションに導いてくれる、最高のツールです。

滞りやすい身体の部位

ロールモデル®メソッドのシークエンスは背中、首、ロテーターカフ（肩回旋筋腱板）、腰、股関節、臀部、ITバンド（腸脛靭帯）、足首と足など、滞りの起こりやすい身体の部位の緊張を緩めるように工夫されています。身体全体にストレッチと圧を加えるフォームローラーの効果以上に、ロールモデル®YTUボールはグリップ(握る)、グラブ(捉える)、ペネトレーション（浸透）効果が非常に高いことがわかっています。皮膚と表面の筋膜を捉えることで 深部の筋肉と筋膜まで深く浸透し、またグリップ効果と跳ね返りの強いゴムの表面によって スポンジのように弛み（たわみ）、その曲線に沿って骨と関節を抱きしめ、筋肉の起始点と終始点を認識します。これはテニスボールの大きさやフォームローラーの感触では不可能なことなのです。

ロールモデル®メソッドの認定を受けたプラクティショナーに導かれて、生徒は容易に何処でも自分で出来る セルフ＝マッサージの技法を学ぶ事が出来るのです。



The Roll Model by Jill Millerより：ロールモデル®YTUボールを使って90秒間、ストリップング、クロスファイバー、スキンローリングの3つのテクニックを30秒間ずつ使って腓をマッサージしたところ、（下の写真）筋膜の質に顕著な変化が見られた。繊維間の圧迫が軽減され滑りやすくなったことで可動性が広がったと考えられる。

ロールモデル®メソッド認定のプラクティショナーとは？

ロールモデル®メソッドプラクティショナーとは、ロールモデル®メソッドシークエンスを指導する 身体一般に関わる教育者のことです。指導を始める前にまずプラクティショナー自身が自分の身体でシークエンスを何度も練習、理解する必要があります。また「知っておきたい骨の構造」と「知っておきたい筋肉」の中の、本トレーニングでカバーするシークエンスに出て来るすべての骨と筋肉の名前を覚えましょう。プラクティショナーはシークエンスのデモンストレーションを生徒に視覚的に見せることが出来、生徒がマッサージセラピーシークエンスが出来るよう、自分の身体に当てるボールの位置を正しく見つける手伝いをします。生徒が自身のエンボディマップを読むように、自分の身体を使って見せて説明するのです。

優れたロールモデル®メソッドプラクティショナーは、解剖学の勉強を続け、人体と、その意識的なリラクゼーションを第一と捉えます。このようなプラクティショナーはクリエイティブに様々な生徒のニーズに答えてシークエンスを修正、カスタマイズし、自分でリサーチを続けながら様々な質問や問題点に対応していきます。彼らは自分の知性、創造性とリーダーシップを使って革新を起こし、生徒がエネルギーを補充、蘇生しながら痛みを取り除いて行く手助けをしていくのです。



お年寄りなど、骨がもろい生徒は壁でローリングし、圧迫を和らげる

エンボディマップ

—身体の内側の世界（骨格、筋肉、筋膜、内臓器官など）を鋭い自己認識力によって感じる能力

エンボディマップを開発するにはキネステティックの意識（すべてのタッチに対する感覚）とプロプリオセプション（固有受容感覚—身体が空間の中で何処にあるのかを、見ずに感じる事が出来る能力）を研ぎすます必要があります

す。ヨガチューナップ®指導者は生徒が内側の感覚を高め、動きを起こすときに 必要な繊維を収縮したり緩めることができ、身体を正しく重ねて関節と繊維質が効率的に動かすことが出来るよう促します。エンボディマップを構築することで関節と繊維間に生じる不均等な摩耗を防ぎ、健康を保って長持ちさせてくれるのです。

優れた指導者になるためには、生徒が自分の身体を知る手助けをする前に 自分自身の身体を知らなければなりません。毎日自分の身体と心を鎮静させる練習をしましょう。マニュアルを読み、このトレーニングで配布されるCDとシークエンスのビジュアルガイドを頻繁に見ながら練習してください。固有受容感覚を目覚めさせる為に是非ともご自身のエンボディマップの制作者となってください。エンボディマップの感覚を高めるにはYTUボールを使って身体の深部の触診を練習するしかありません。そしてその深い触感の意識を、一日を通して自分の動きの中に生かしていくのです。これは練習によって初めて得られるスキルです。本を読む事で得られるものではありません。練習あるのみです。いったんシークエンスを覚えてボールの触れる位置、指示の仕方、又自分のアナトミーの陰影を理解できたら、生徒に向かってこのシークエンスを教え、ロールモデル®YTUボールの素晴らしさを味わってもらいましょう。

YTUボールは”手を触れない”トリートメントです。生徒を真に助けるためには、彼らが正しい位置に安全に効率的にボールを置けるよう 的確な指示を出していけるように努力しなければいけません。この為に始めはCDやDVD、ウェブサイトの画像の言語を使っても構いませんし、ご自分自身の経験を生かし、動きを表現する独特の言葉を作っても構いません。ユニークで鮮やかな言語を使って 生徒の身体にエネルギーの息吹を取り戻してもらいましょう！ご自身の経験から生徒に語りかけることで、このシークエンスの指導が更に本物の光を帯びることでしょう。

棄権：セルフマッサージを指導することは直接人をマッサージすることとは違います。この養成は自分の手を使って結果を得るマッサージの養成ではありません。このコースは生徒がセルフマッサージをするその案内、導き方を指導します。指導の最中に医学的な布告をしてはいけません。「これで治りますよ。」「このシークエンスを処方しますね。」などの言葉は禁物です。そのかわり、「改善」「役に立つ」「楽にする」「緩和する」等の言葉を使い、フィットネストレーナー、ヨガやダンス、ピラテスの指導者の域を決して超えないことが大事です。ご自身のプロモーション用の資料の中でも 常にロールモデル®YTUボールを「セルフケア」の療法として広告宣伝しましょう。言い方を変えれば、クライアントにこのワークを指導し、彼らが自分を鎮静できるよう導くことはあっても、クライアントに直接療法を施す事はないのです。

セルフケアとは？ どうしてセルフケアなのか？

ロールモデル®メソッドプラクティショナーとして、みなさんは生徒に休息の大切さを教え、そのお手本とならなければいけません。”回復”と”再生”はフィットネス（適合性）と健康に欠かせない要因です。あなたの経歴がヨガであれ、パーソナルトレーニング、ピラテス、マッサージセラピー、スポーツ、またはコーチングであれ、このコースを見つけた理由はみなさんが効果的なセルフケア、ご自分の身体を健康に保ち、活力を齎してくれる何かを求めているからでしょう。

持続可能なフィットネス：

ロールモデル®メソッドテクニックを指導する重要さは、生徒たちに持続可能なフィットネス、継続、メンテナンスの補佐的サポートを提供できることです。もしみなさんの経歴が激しい運動競技系でアップレギュレート寄りの場合、故障、摩耗、衰弱に苛まされ、これ以上身体が壊れないようにしたいとお考えになり、人ともシェアできる療法を探しているかもしれません。そして自分を回復させ、他の人を回復に導く手助けができる技法を求めているのではないのでしょうか？身体を使った仕事、教育に携わっている人々は その能力とパフォーマンスによって生計をたてています。その見返りは生徒から受ける尊敬と、能力に見合った収入と言えるでしょう。しかし過密なスケジュールと体を酷使し続けることには危険が伴います。ヨガやフィットネスの指導者たちはいつも疲労や、身体を使いすぎる事による故障を訴えているのです。ロールモデル®メソッドのボールローリングは身体の衰弱を助け、身体を治していくリハビリの役割を果たしてくれます。これらのテクニックは又、これからセルフケアを学びたい人々にも最適です。このプラクティスは身体への負担がとても少なく、生徒に動き方を見せながら自分の身体をも癒す事が出来るため、一石二鳥と言えるでしょう。



V.S.ラマチャンドランによると、私たちはひとがマッサージを受けて癒されている姿を見ることで、感情的な恍惚感を体験するそうだ。ひとがリラックスすると、私たちもリラックスするからだ。

YTUボールと生物学

YTUボールのワークはヨガや他のエクササイズでは使われない体内の繊維を矯正、結合します。YTUボールは筋筋膜の中での障害、使われなすぎ、栄養不足、瘢痕（はんこん）組織、感情的鬱積等さまざまな理由によって癒着してしまった部位に微細なストレッチを施します。YTUボールはグリップ(握る)、グラブ(捉える)し、凝った部分に圧力をかける以上の動きをします。YTUボールの動きを理解するには、凝りの生物学を理解しなければいけません。

ミニ生物学レッスン：

もし筋肉のどこかに制限や癒着物があった場合、筋肉、又筋肉と繋がった関節はフルに機能することができません。YTUボールローリング、そして一般的なマッサージテクニックは、癒着してしまった筋肉の繊維と回りの結合組織を”絞り”、”揉み”、”圧をかけ”、”溶かし”、”緩め”ます。繊維の中でのこれらの動きが局所の血流を促し、洗い、潤いを与えます。ローリングのモーションでくっついてしまった部分を引きはがすので、今まで近辺の繊維とくっついて動きを制限されていたそれぞれの筋肉が 単独の筋肉として機能し始めます。そして“重いものを持ち上げる”など、その筋肉繊維独自の役割を果たすことができるようになります。私たちの動きに対応して筋肉の繊維全体が完全に収縮、リリースできるようになります。YTUボールはぶれてしまった繊維を骨に対して正しい位置に納め、私たちがより楽に効率的に動けるように導いてくれるのです。

癒着を緩める戦略とテクニックは数多くありますが、ここでYTUボールの6つのテクニック（基本的、またより高度なテクニック）をご紹介します。

- ・サステインドコンプレッション

YTUボールを使って滞りの中心部を見つけましょう。それは数カ所あるかもしれません。YTUボールを当てて縦に、震源地に向かってまっすぐ、継続して圧をかけ続けます。圧力の方向はボールを当てる角度によって異なります。

- ・ストリップング

YTUボールを筋肉の繊維の方向に沿って転がします。

- ・クロスファイバー

YTUボールを筋肉に沿って「痛い箇所」に当て、その近辺からボールを離していくように筋肉の流れに直角か、または流れに逆らって転がします。

- ・ピンアンドストレッチ

筋肉の方向に沿って痛い部分か周辺にYTUボールを当て、圧力をかけながら外に向かって転がします。

例：「アップタウンの関節」～筋肉の上方 「ダウンタウンの関節」～筋肉の下方

- ・スキンローリング

筋膜を引き伸ばすテクニックです。筋肉の方向に沿って痛い部分か周辺にYTUボールを当て、優しく引っ張り、ツイストしながら絞り、つねります。

- ・ボーナス-PNF, コントラクト/リラックス（収縮とリラックス）

PNF(ピーエヌエフ, Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, 固有受容性神経筋促進法。また日本では操体法という、類似したテクニックもあります。) またはコントラクト/リラックステクニックはYTUボールを繊維に押し付けるか、ダイナミックに転がしながらその箇所の筋肉を意識的に収縮させます。このテクニックでゴルジ腱に働

きかけ、収縮後リラックスしたときに、周辺の筋肉と周りの結合組織が緩み、リラックスする、という原理を使います。（PNFとコントラクト/リラックスは同じ意味で使われます。）

もしみなさんが日頃ヨガ、ダンス、フィットネスなどさまざまな動きをしているとしたら、ご自分の緊張のパターン、バランスの悪さ、身体の痛みをよくご存知か、と思われま。皆さん独自の痛みや歪みを緩める動きをYTUボールで探索してみてください。ご自分の痛みの震源地がわかったら、クライアントの問題点を探す水先案内をすることができるようになるでしょう。

*受容固有感覚とは、目で見なくても関節の位置関係や動きを感じることができる能力を指します。ヨガやダンス、スポーツを長年練習してきた人は、受容固有性感覚が高いことが多いです。

*筋膜の受容固有感覚を高めることが筋肉の痛みの認識感覚を軽減します。スキンローリングとYTUボールのグリップ(握る)、グラブ(捉える)素材が、人体の繊維に齎すセラピー効果を実感してみてください。

トリガーポイント：大きなもつれをほどく

このトレーニングでは身体の凝りやすい部位をほぐす独自の方法を学びます。シークエンスの中で時に滑りにくく硬直して痛い、繊維の癒着からくるもつれや塊に気づくことがあります。これらは通常”トリガーポイント”と呼ばれる身体の部位です。

「骨格筋組織のトリガーポイントはとても痛くて硬く、ピンと張った骨格筋組織の帯状のバンドの中に存在する。局部的に触診や圧迫に敏感で、身体他の部分に痛みや他の症状をもたらすことがあるのだ。」

ージョー＝マスコリーノ、筋骨格系の触診マニュアル

YTUボールを直接トリガーポイントに当てることで、もつれや癒着を緩めることができます。しかしプラクティショナーは局部のまわりの繊維も観察しなければいけません。主動筋、拮抗筋、協働筋の関係がどのように局部に働きかけているのかを考える必要があるのです。ボールを直接局部に当てるよりも、（痛すぎて当てられない場合もある）ボールを少し”アップタウン”（上方）または”ダウントウン”（下方）に動かし、痛みの震源地に向かって引っ張られている繊維を引き延ばし、刺激を与え、円を描くように触れましょう。また、痛みの”クロスタウン”（反対側）も、局部をかばって堅まってしまっているため、緩めてやる必要があるかもしれません。身体を相対的に見つめましょう。からだ全体がトリガーポイントが生まれる環境を醸し出しています。その為に身体と呼吸、心臓と魂も、痛みと共にケアしてあげないといけません。

感覚の度合い：“良い痛み”：“悪い痛み”の違いを知る

YTUボールでローリングを始める瞬間に強い不快感を感じる人もいます。感覚や痛みの度合いは人によって落差があります。鉄則はまず、ボールローリングをした後に状態が向上したかどうか、です。ボールの与えた不快感は実際は健康的で、セラピューティックなものであったかどうか。（17ページの”リリースの兆候”をご覧ください。）ローリングをしたあとに、状態が悪化した場合は、繊維が衰弱していたため、マッサージが強すぎた可能性があるため、状態が良くなるまでマッサージは控えましょう。

痛みは身体が怪我をする前に、私達に知らせてくれる感覚です。ボールローリングをする時の痛みには様々な段階がある為に、痛みを痛みとして捉えるだけでなく、強度の違う感覚、と捉えるべきです。“痛み”が、あなたがしている活動や動きを辞めさせるための信号だとしたらどうでしょう？感覚と、“必要な不快感”を、ボールローリングをするときの身体感覚を表現する為に使い、生徒たちにも安心してより高い効果を得られるように続けてもらいましょう。YTUでは「気持ちよくなる為には、まず不快感と折り合いをつけなければいけない。」と考えています。ボールのプラクティショナーとして、ボールを使ってこの養成で学んだすべてのテクニックを練習してみてください。そしてご自分でさまざまな違った感覚を識別し、“良い痛み”と“悪い痛み”の違いを見分ける力を養いましょう。

このマニュアルに記載してある様々なテクニックを組み合わせることで直接的にトリガーポイントに働きかけ、そのもつれを解きほぐす事が出来ます。最終的にはボールのワークで繊維が解放されるためにその新しい繊維の長さに身体は適応しなければなりません。そしていつも同じ部位の同じ筋肉と繊維に起こる歪みを矯正するために新しい矯正エクササイズのプロトコルが必要になってくるのです。この次の段階の矯正エクササイズトレーニングを ヨガチューナップ®は提供しています。（ヨガチューナップ®レベル1 1 指導者養成プログラム）

ボールの次の段階：ヨガチューナップ®による更なる継続教育（Continuing Education）がみなさんのスキルアップと、1 指導者養成プログラムクライアントに提供できるサービス向上のお手伝いをします。クライアント（生徒）の姿勢はどうでしょう？生活の中で繰り返しかかっているストレスはあるのでしょうか？構造的、感情的、栄養学的には？又古い怪我や故障がどのような影響をもたらしているのでしょうか？身体の盲点は何でしょう？ヨガチューナップ®ティーチャーとセラピストたちはクライアントがより良い暮らしをできるよう、総合的に査定します。

今後のヨガチューナップ®のプロダクトやトレーニングについてはこちらをご覧ください。 yogatuneupjapan.com

ボールトーク：ボールを語る



研修生たちが、ギル＝ヘドレーの有名な「ファズ・スピーチ」を鑑賞しながら筋膜について学ぶ

YTUの身体に総合的にアプローチする方式は ヨガとフィットネス業界双方に適応されています。ロールモデル®YTUボールは、その指導者を他の ヨガ、フィットネスやセルフケアの指導者から大きく引き離します。フォームローラーはとても人気があり 素晴らしいセルフケアのツールですが、YTUボールのように深いレベルまでをカバーすることはできません。YTUボールは様々な身体のタイプに対応し、ユニークで効果が高く、耐久性が高く、適切でしかも保管し易く軽量のツールです。また楽しく練習することができます。

ロールモデル®メソッドプラクティショナーはあらゆる方法で誠実に、生徒が自分自身のアナトミー、内面器官の繋がりと関係性を理解するお手伝い、そして彼らがセルフケアを取り入れて行くお手伝いを続けます。YTUボールはセルフケアの必要性が高まっている現代の世の中で、非常に浸透性が高いツール、と言えるでしょう。万人が自分の身体の内観意識を高める役割を果たすのです。ボールを”外の目”として使い、体内の繊維が収縮する時の肌触り、感覚、状態を見て、その目でみなさんが「身体の内側で何が起きているのか」を見る能力を引き出します。

チューナップフィットネスワールドワイド（アメリカの本部）ではこれまでに、何万、何十万ものこのグリップ性の高いボールを販売してきました。世の中にはこのようなワークを求めている人々がたくさんいるはずで、そしてみなさんの指導とサポートを心待ちにしているのです。

ここにYTUボールに関してよくある質問とその答えを記載します。このマニュアルの最後にも更にボールの説明の仕方を記載しましたので、みなさんとみなさんのクライアントの質問に答える際の参考にしてください。

よくある質問

1) ボールが当たると痛いんです。どうしてこんなに痛いんでしょう？

ボールのワークによって私たちは自分のからだのどこに痛みがあるかに気づきます。鉄則は、もしお腹でフルに呼吸が出来ない場合、ボールが深く入りすぎているか、もしくはボールを少しずらす必要があります。もしずらした時に痛みが悪化する、続くなどの場合はこの部位に深刻な故障が生じている可能性があり、専門家の診断が必要です。

(打撲傷、破損した皮膚や骨に直接ボールを当てないでください。詳しくは、P24の注意事項を参照してください。もし痛みが許容範囲内であれば、圧を弱めるか、“痛みの震源地”から少しボールを離してください。たまに「ボールが硬すぎる」と言う人がいますが、それはボールが新しいうちは仕方ないかもしれません。しかし健康な身体の繊維は馴染み、跳ね返り、浮力があるものです。(ボールのゴムと同じです。)もしボールが硬すぎると感じるなら、それはおそらく、あなたの筋肉もボールと同じくらい硬いからなのです。

リリースの兆候：

- a) リリースされた感覚がある
- b) 温かい
- c) リラックスできた
- d) 緊張感の鎮静
- e) 痛みの軽減
- f) 充足感
- g) 可動性の広がり
- h) 可動性が最大の時に起こる痛みの軽減
- i) 問題のある身体の繊維に対する感覚と、エンボディマップの向上

これらのリリース感覚は ボールを身体に当てたとき、ボールの位置を調整したとき、ボールを完全に身体から離れたとき、またはこれら3つのすべての段階で感じる事が出来ます。

2) いつ痛くなくなるのでしょうか？

数日間、数週間、又は数年もストレッチしなかった身体の部分を久しぶりにストレッチした感覚を覚えていますか？ボールが目に見えず使われていない、衰弱してしまった筋系にまで浸透したとき、筋筋膜がボールの圧迫に慣れる迄に時間がかかります。継続して続けましょう。やがて筋肉の中にあるストレッチを感じる受容感覚器は、ボールのワークをもっと求めるようになるでしょう。ボールはその下にある体内繊維の反映なのです。もしボールが石のように感じられたら、それは筋肉の状態を表します。もしボールが小石のように感じられたら、それも実は筋肉のコンディションそのものです。緩んだ筋肉にボールをころがすと、柔らかくなじみやすく感じるはずですが、その感覚が筋肉そのものの状態を反映するのです。

3) テニスボールを使っても良いでしょうか？

NGです。テニスボールでも圧をかけることはできるでしょう。しかし'4つの大きな違いがあります。

- a) テニスボールのフェルトの滑りやすい表面にはグリップ(握る)効果がありません。YTUボールはグリップ効果の高いゴムで出来ていて、何層もの皮膚、筋膜、筋肉をわしづかみにしながら、骨まで圧を浸透させることができます。
- b) テニスボールはYTUボールよりも大きく、小さな関節の空間に入り込むことが出来ません。YTUボールはからだの骨構造を見つけ、深部の関節を浮き彫りにします。
- c) テニスボールは空気が詰まって中が空洞なので、体重をかけるとぺちゃんこになりやすいのです。またテニスボールは高密度で丈夫、特殊グリップゴム構造のYTUボールのように”揉み”、”圧縮し”、”肌に沿って身体の曲線になじむ”ことはできません。
- d) YTUボールは特殊ゴムで出来ており、筋肉と人体の層になじんで、それを育みフィードバックを与える役割を果たします。テニスボールはラケットで叩かれる為の構造になっているのです。

4) ゴルフボール、野球のボール又はラクロスボールはどうでしょう？

人によってはこれらのボールで良い結果が出ることもあるかもしれませんが、ハイレベルな運動競技に携わる幅の広い人口の中で「全てに当てはまる単一の公式」は存在しないのです。ソフトボールや野球のボールのように硬いボールはYTUボールのようなグリップ力がなく、身体の骨っぽい表面に馴染むことができません。硬いボールで骨に強く圧迫をかけると、ボールと骨の間にある柔らかい繊維に大きな負担を齎します。このように硬いボールは、”タッチの柔らかさ”に欠け、神経や神経系筋膜のトリートメントには不適當なのです。

5) どうしたらボールが正しい位置に当たっているか、わかりますか？

自転車に初めて乗るとき、自分が正しい位置に乗っているかわかるまで時間がかかります。実際に乗れるようになるまで何度も練習しなければいけないように、YTUボールも正しい位置を感じられるようになるまでに時間がかかります。私たちの身体は海の深さのように、わからないものなのです。しかし繰り返し練習し、ロールモデル®メソッドプラクティショナー、又はYTU指導者の手を借りて、やがてシークエンスの中でポイントになる身体の部位を見

つけることが出来るようになるでしょう。ビジュアルガイドを頻繁に見ながら練習してください。そして自分の緊張を緩める事が出来たか、「リリースの兆候」(P17)で確認してみてください。

6) どのくらいの頻度でYTUボールを使ったら良いですか？

好きなだけ使ってください！体内の結合組織に潤いを齎し、弾力性を保つことが鍵となりますので、水をたくさん飲みましょう。YTUボールで身体を揉み、圧をかけて動きを起こすと体液が動き、新鮮な酸素を含んだ血流が起こり、周辺の細胞の恒常性（ホメオスタシス）のバランスを整えてくれます。癒着や詰まり、傷のある部位は、まるで水を探し求めている乾ききったスポンジのように 体内で脱水症状を起こしています。そこをマッサージして繊維間に摩擦を起こし、ほったらかしにされて眠っていた部位に熱を起こす結果、血流が促されます。血液の循環こそが健康を保つ上で一番大切な要因なのです。しかしもしボールマッサージが心地良くない時、使い過ぎや手荒い使い方で痣になってしまった時は、使用を一旦中止しましょう。

7) 最近、_____を怪我しました。ボールを使っても大丈夫でしょうか？

”怪我”、”痛み”、”安全性”などの意味は状況や人によって変わってくるものです。もし怪我が深刻な症状である場合、医師の診断を受ける必要があります。痛みとは、変わりやすく主観的なものです。ある人にとっては膝のかすり傷でも、他の人にとっては松葉杖が必要な大惨事かもしれないのです。指導者である皆さんには 生徒の身体の内部で起こっていること、彼らの痛みとの関わり合いはわからないものです。もし怪我をした生徒がすでに医師の診断を受け、回復の段階にいる場合は、保守的できめ細かいアプローチで、彼らが自分でケアをできるように お手伝いをしましょう。通常はボールを腫れた局部に直接当てる事はお勧めしません。その変わり、”アップタウン”、”ダウンタウン”、”クロスタウン”の手法を使い、怪我から少し離れた周辺からケアをしていきましょう。身体の他の部分も怪我した部位を守り、埋め合わせをする為に忙しく働いています。他の身体の部位もボールセラピーを必要としているのです。

最近半月板を裂傷してしまい、ボールの使い方を聞いてきた生徒に私がした答えがこれです。

「どんな裂傷でも同じですが、ムーブメントやエクササイズ療法を試す前に、必ず医師か専門家の診断を受けてください。また、半月板に痛みが生じるような動きは一切避けてください。長期で考えると、怪我の周辺の繊維を動かし、強く柔軟に保つべきです。つまり、膝から”アップタウン”な繊維、例えばヒップ、大腿四頭筋、ハムストリングなどを毎日マッサージし、運動させて、それらの部位が怪我をかばおうとして歪んでしまわないようにしましょう。又、膝から”ダウンタウン”の部位（ふくらはぎ、すねの筋肉、足と足首の関節）を活発に動かすことで、健康を保つことができます。周辺がすべてが健康であったなら、膝と半月板が治る為の最高の環境が整ったことになるでしょう。」

注意事項

1) ボールは医師や医学によって提供される健康管理にとってかわるものではありません。もし怪我や症状に関して質問を受けたら、まず医学のアドバイスを求めてください。私たちにローレルモデル®メソッドのシステムが保証された”特効薬”である、”治療法”であるなどの主張はできません。常識で考えて、使う言葉に充分注意してください。

2) ボールは正しく使えば、リハビリのツールとなり得るのです。しかし負ったばかりの怪我や傷の上に、直接ボールを当てないでください。繊維に損害を加えてしまうかもしれないからです。

3) 痣、破れた皮膚や折れた骨の上には 決して使わないでください。

4) 以下の部分に、強い圧をかけないでください。YTUボールはこれらの部位には少し強すぎるからです。もっと浅部に、スキンロールのテクニックを使うことは可能です。(P13, YTUボールの5つのテクニック：スキンローリングを参照してください。) しかし強いプレッシャーを使うことは危険です。

* 鼠蹊部の靭帯：サステインドコンプレッションの許容量は人によって様々です。この部分への強いクロスファイバーは医療専門家などで特別な知識がない限りは避けてください。

* 喉、気管

* 剣状突起

* 手根間の中間の神経：手首進展状態で手首の内側と前腕の部分にボールで強い圧をかけることは避けましょう。

* 尾骨：尾骨は骨折することもありますので、ボールで強い圧をかけることは避けましょう。

* 骨粗鬆症の患部付近：壁での使用で圧を和らげるか、コアジャボールで代用

* ハムストリングの内部の坐骨神経（椅子に腰掛けて膝を曲げると坐骨神経が緩むのでボールを当ててもOKですが、床に座って脚をまっすぐ、坐骨神経が張り詰めた所にボールを当てるないでください。

* 妊婦はYTUボールを使う前に医師とご相談ください。しかし他の運動と同じように、妊娠前からYTUボールを使い慣れていた場合は、まず大丈夫でしょう。

5) 最後に一すべての人に完璧な療法はないのです。ある人には禁物でも、他の人には安全かもしれません。人の負傷とか、痛みの感覚は人によって違うし、解剖学と負傷の関係上、まだクリアでないことも多いのです。注意してご自分の身体の声にしっかり耳を傾けてください。もし疑わしかったら、ボールは使わないでください。

さまざまな身体タイプに対応



CDに録音されたシークエンスは多くの生徒に適応できますが、時にはこのシークエンスが強すぎる、とか弱すぎる、という生徒さんもいます。お年寄り、大柄な方、筋肉が大きい運動選手、痩せている方、身体が弱い方など、クリエイティブに対応していかなければなりません。

ボールを壁に

圧が強すぎる時は、壁でボールローリングをしてもらいましょう。壁に寄りかかって、自分の圧をコントロールすることが出来るからです。人によっては背もたれがついている椅子、又はベッドを使わなければならないかもしれません。もしボールの圧が強すぎたら、ヨガマット、タオルかブランケットをボールにかけてみてください。

ボールを2個

YTUボール1個は2個よりも強いのです。ボール1個だと、当たる表面が小さい為に、浸透度が深くなるからです。ボール2個（又は3個）を使うと、当たる身体の表面積が広がり、感覚が少し安らぎます。この感覚を調整する為に、ボールは トートバッグの中に入れても出してもどちらでも構いません。

鉄則：ボール1個は感覚を凝縮する。ボールは感覚を拡散する。

ボール2個はミニフォームローラーのような働きをします。ボールひとつはまるで腕のいいマッサージ師の、的を絞った指先の動きのようです。もしボールの当たっている部分が強すぎたら、ボールをトートバッグの中に入れてもらい、もし弱すぎるようなら、バッグから出してボール1個を使いましょう。

強い圧を求める生徒に教える、より高度なテクニック

生徒によっては強い圧を好む場合があります。これはボールで骨や骨膜まで触れたい人たちです。こういった生徒にはシークエンスの中で何回かPNF、コントラクト／リラックスの方式を使ってもらえると良いでしょう。又、目的の繊維にボールが最大限に浸透するよう、ボールの位置を置き換えなければいけないかもしれません。又ヨガブロックをボールの下に置くことで、より重力と圧力を高めてみましょう。クリエイティブに、楽しむことです。このボールは多くの人々を助けることが出来ます。既存の考えにとらわれず、彼らが自分の痛みの箇所を見だし、痛みを和らげられるような動きを創造していきましょう。

ボールの正しいケアと管理



ボールのケアを正しくすれば、ボールはあなたのケアをしてくれます

- 1) ボールをトートバッグの中に入れ、直射日光には決してさらさないでください。赤外線はボールの表面のゴムを硬くし、肌触りを変えます。自分の親友のように、ジムバッグや鞆に入れて大切に 常にそばに置いてあげてください。
- 2) もしボールが強すぎると感じたら、足裏で踏みつぶして、こなしてください。こうすることでゴムが柔らかく、丁度良く和らぎます。足もきっと喜ぶことでしょう。

3) ボールは永久には持ちません。ナチュラルな特殊ゴムで出来ており、いずれは形が崩れていきます。使い方にもよりますが、寿命は6ヶ月から1年。ボールが平らになってなかなか円形にもどらなかつたら交換の時期がきた、と思ってください。

身体の目印を知る

25の 知っておくべき”骨格の目印”とは？

身体の構造を知るといことは、身体を感じることができる、という事です。感じるということとは、固有受容感覚を持つことと同じです。触診によって自分の身体の深部を感じる、又は「静止」か「動き」の状態です。それを感じる事が出来るようになれば、同じように生徒の身内の深い構造も見えるようになってくるでしょう。”骨格の目印”を知ることで、身体が目立たない部分、割れ目、臀部、丘、頂などから出来た身体の構造を 生き生きとした映像で思い浮かべることができ、生徒がセルフマッサージをする手助けをするのに役立ちます。”骨格の目印”は衣類や位置的な問題、又は厚い表面筋膜で覆われているため、見つけるのが困難な時があります。適切に言葉をかけ、アジャストメントを施す為にも、より正確に”見る”能力をつけていかなければなりません。

次の項目は主な筋構造の礎ともなり得る、「知っておくべき骨格の目印」のリストで、さまざまな身体のタイプのアラインメントの違いを知る指標となり得ます。これに従い 骨の位置という、ともすれば抽象的な概念をより具現化、統合化した考えにしていきたいと思います。

1) それぞれの目印を感じる

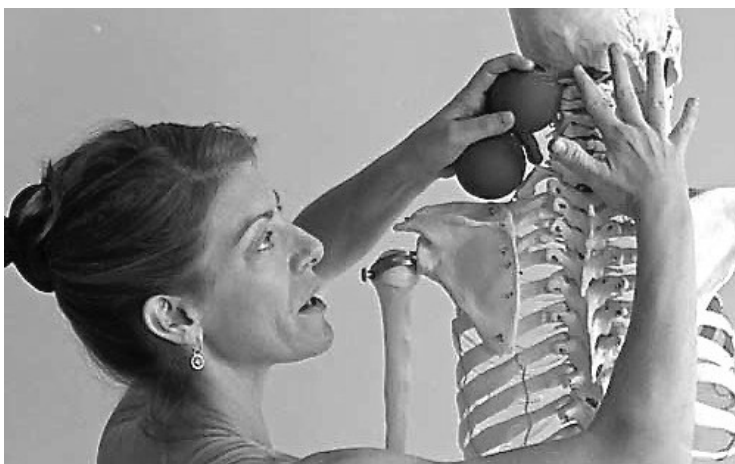
YTUボールを使ってこれらの大切な地域を旅して回ってみてください。簡単にアクセスできる地域を知り、興味深く周辺の繊維を見つめ、柔らかい繊維と繋がった骨格の目印を探ってみましょう。

2) 自分の身体でその位置を覚える

解剖学の本に載ってる図を思い描いてみてください。身体の器官の名前を大きな声で唱え、生徒の身体で探してみましよう。 何人もの生徒の身体で同じ部位を探し、違いを比べてみましょう。いつでもどこでも、このように身体の構造を見分けられる目を育てましょう。

3) これらの部位に繋がっている大小の筋肉のリストを作る

これによって、身体のマッピング能力が高まって行きます。

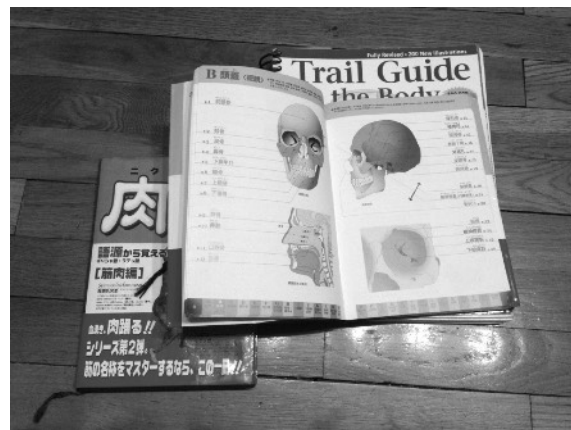


実際に目で見えるモデルや骸骨を使って、生徒にボールの位置を正確に見せることが大事です。スタジオによっては骸骨の模型があることもありますし、なければ、生徒や自分の身体を使って見せましょう。人数が多い時には、水性のマーカーを使ってボールの位置を身体にマーキングしてみることもできます。

25の 知っておくべき”骨格の目印”

- 1) 乳様突起 (頭蓋基部の後ろの側頭骨のプロセス (突起))
- 2) 頬骨弓 (きょうこつきゅう)
- 3) 頸椎7番 (C-7)
- 4) 上腕骨頭
- 5) 鎖骨
- 6) 胸鎖関節
- 7) 肩甲棘 (けんこうきょく—肩甲骨の上部)
- 8) 肩甲骨の内側縁
- 9) 肩甲骨の下角
- 10) 肘頭 (ちゅうとう)
- 11) 背骨の棘突起
- 12) 肋骨1~12番
- 13) 胸椎12番
- 14) 腰椎4, 腰椎5
- 15) 腸骨稜 (腸骨の上の部分)
- 16) 上後腸骨棘 (PSIS)
- 17) 上前腸骨棘 (ASIS)

- 18) 仙骨
- 19) 恥骨
- 20) 座骨
- 21) 大転子
- 22) 膝蓋骨（しつがいこつ）
- 23) 内果（頸骨の内側）
- 24) 外果（腓骨の外側）
- 25) 踵骨（しょうこつ）



解剖学の参考文献で、常に調べる習慣をつけよう

40 の もみほぐす筋肉

- 1) 咬筋
- 2) 胸鎖乳突筋
- 3) 肩甲挙筋
- 4) 斜角筋
- 5) 鎖骨下筋
- 6) 大胸筋
- 7) 小胸筋
- 8) 上腕二頭筋
- 9) 棘上筋
- 10) 棘下筋

- 11) 小円筋
- 12) 肩甲下筋
- 13) 広背筋
- 14) 僧帽筋
- 15) 菱形筋
- 16) 前鋸筋
- 17) 脊柱起立筋
- 18) 内外腹斜筋
- 19) 呼吸系横隔膜
- 20) 腹横筋
- 21) 大腿四頭筋
- 22) 大腰筋
- 23) 腹直筋
- 24) 腸骨筋
- 25) 大殿筋、中殿筋、小殿筋
- 26) 梨状筋
- 27) 大腿方形筋
- 28) 縫工筋
- 29) 大腿直筋
- 30) 大腿筋膜張筋
- 31) ハムストリングスー大腿二頭筋、半膜様筋、半腱様筋
- 32) 薄筋
- 33) 内転筋
- 34) 膝窩筋
- 35) 腓腹筋
- 36) ヒラメ筋
- 37) 短母趾屈筋 (たんぼしくっきん)
- 38) 長腓骨筋
- 39) 長母趾伸筋
- 40) 長母趾屈筋

ボールでリラクゼーション

リラクゼーション反応は多くの生理学的要素と関わっています。ロールモデル®シーケンスは肉体の”戦闘のモード”や、”交感神経の高揚状態”から切り離してくれます。そして神経内の副交感神経反応が高まり、身体内部の「オフ」のスイッチをつけてくれるのです。ボールで揉み解し、擦り、圧をかけることが身体と、体内の硬まった繊維を落ち着かせてくれるのです。

YTUボールで生徒たちは生理的にリラクゼーションを感じる事が出来、内部の神経系へ故意に働きかけることで強いパワーを感じます。筋肉は単独で収縮しません。神経系からのインパルス（刺激）に従って縮むのです。常に身体が緊張していると、心はそれが通常のあり方なのだ、と認識します。ところが何らかの理由で今の肉体のあり方に捕われ、体内の繊維に常に「短くしていなさい」「長くしていなさい」という信号を送るのです。このような習慣的緊張をレスティングトーンと呼びます。もしかしてレスティングトーンによって身体の故障を守っているのか、身体が体内の繊維質をフルに使っていないため、（一日中椅子に座っている、又は前屈みの姿勢で歩いている等の状態）身体が日々の動きの中で繊維をどのくらい伸ばしたら良いのか、を誤って認識しているかもしれません。皆さんの意志で変化を起こして行かない限り、ここと身体はこのようなりレーを延々と続けます。

レスティングトーンは休息とは言えない

レスティングトーンとは、中枢神経系が筋肉内にある筋紡錘の中の繊維に信号を送り、中の張性をコントロールして起こす緊張とリラクスのレベルのことを言います。ところが興奮していると筋紡錘をもっと引っ張って筋肉に収縮を起こし、更に大きな動きを起こすことが出来ます。しかしときにここは高揚したまま鎮静できず、筋肉繊維は収縮を続け、トリガーポイント（凝り）が残っていきます。リラクしたところはエネルギーの無駄遣いをしないので、必要以上に筋肉を収縮させる信号を出しません。YTUボールマッサージは筋肉内の筋紡錘と錘内筋に動きを齎し、収縮運動を”オフ”にしてくれます。ボールは常に筋肉に縮むように指示をする「ところ」を止め、リリースするように促すのです。

呼吸のあり方も、からだのレスティングトーンに直接関わっています。

ボール、呼吸と神経系

神経系は3つの枝に別れます。ソマティック（身体）、自律神経、又最近発見された腸神経系です。身体の神経系はすべての骨格筋を刺激し、感覚的な情報を感覚器官から受信します。我々はいつも環境や思考の影響を受けながら、ソマティックシステムを使って身体を動かしているのです。自律神経は内臓をコントロール、自発的に機能します。つまり、自分の意志ではコントロールできません。これは交感神経と副交感神経によって制御されています。このふたつの神経はそれ独自の意志を持っており、交感神経の流れは（胸と腰から）内臓と筋骨格系に “浮遊か戦闘”の反応を引き起こします。パニックアタックの発作が起きるとき、これは交感神経の反応によって起こるのです。かたや副交感神経の流れは（頭蓋と仙骨から）毎日の内臓のそれぞれの機能を支えます。これは、しばしば”休息と消化”反応と呼ばれます。深い瞑想に入ったとき 副交感神経が優勢になり、腸神経系が自発的に、消化を助けます。

自律神経系は我々の意識下にはないので、私たちは何らかの方法でこの神経がうまく機能し、内臓器官と系統が最大限の能力を発揮出来るよう、理想的な状態を作らなければなりません。ロールモデル®とYTUボールのワークで、筋肉とソマティックのコントロール能力を最大限に生かし、自律神経の駆り立てを制御することができます。練習によって、こころを筋肉に向ける事も出来るようになるのです。意識的に自律神経を最適化するには食事、運動、睡眠と、また意識的にリラックスできる時間を設けることです。系統立てて筋肉を順々に意識的に制御（身体的神経系）すると、興奮しがちな神経を鎮静させることができます。ヨガのリラクゼーションの方式で神経系を ダウンレギュレート（下方制御）し、副交感神経優勢の状態に導きます。横隔膜の神経が鎮静し、腹式呼吸によって体全体にリラクゼーション反応を齎すことが出来るのです。

横隔膜は身体神経と自律神経の両方で制御されています。つまり自分の行動を変えて行こう、という姿勢のある人にとって理想的な糸口になり得るわけです。ヨガでは、エネルギー拡張のツールとして、プラナヤマ（呼吸法）を使います。プラナヤマでは身体的制御を使った行法（横隔膜を刺激する様々な呼吸法）でこのドーム形状の横隔膜を整え、深いリラクゼーションを導きます。ヨギーがバシモタナサナのような前屈のポーズや、マラサナのようなスクワットのポーズでハムストリングスを伸ばしたり収縮させたりするように、横隔膜の性質を利用して様々な調整をすることが可能です。意識的に収縮と弛緩を繰り返すことで、横隔膜内の筋紡錘とゴルジ腱に働きかけ、その構造と動きを変えて行くのです。辛抱強く繰り返し練習していくことで、意識も変わり、覚醒と鎮静のあり方も変わっていくでしょう。同じように、横隔膜に働きかけて、「息を止める、深く呼吸をする」を繰り返すうちに、肺の容量も変わり血液の性質も変わって行きます。そしてこれら全てが、神経系を調整していくのです。

体内で起こっていることがそれぞれ単独では起こらないように、呼吸も自律神経の経路に影響を与えています。仮に自分が期待している効果が”高揚”であれば、呼吸を活性化（吸う息を強調）させると、心臓、副腎、又虹彩（眼球の角膜と水晶体の間にある薄い膜のこと）が拡張し、交感神経を刺激することができます。もし”平穩”を求めているならば、呼吸を鎮静（吐く息を強調）させると心臓が落ち着き、消化が促され、虹彩は閉じ、副交感神経が優先な状態となるのです。呼吸は 心の意識と無意識の間を繋ぐリンクです。呼吸は身体と自律神経の両方から指示を受けます。自律神経はいやというほど交感神経によって支配されることが多いのです。交感神経と副交感神経の系統は私たちの身体の ホメオスタシスー恒常性(平衡維持力) に大きく影響します。私たちの”恐れ”の感覚は心、身体と呼吸を抗うことのできない力強い力で支配します。人生の速度がどんどん高まり、テクノロジーが私たちの想像力を超越し

たときに、身体はその早いペースについていこう、ともがきます。人間の生物的性質は交通、メディア、社会からのプレッシャーの早さについて行けないのです。結果的に私たちの生存能力と、感覚を襲う外界からの刺激との間に緊張が起こり、ストレスとなります。シンプルに言うと、ストレスというのは、抗うことの出来ない人生に何とか適応しようとする、私たちの内部のエコシステムといえるでしょう。



呼吸、リラックス、感じる

このような肉体的、感情的チャレンジは交感神経が血液中にアドレナリンを流し込んで、私たちが反応する速度を早めます。結果呼吸は浅く速くなります。日本で「火事場の馬鹿力」と言われるように、緊急の状況でか細い男性が人を救う為に車を持ち上げたり、というのもそのいい例です。車道で横入りされた時に 私たちの体内を”浮遊か戦闘”ホルモンが充満します。アドレナリンが激増すると、コルチゾールと成長ホルモンの生産が妨げられ 既に負担がかかっている体内の修理ができなくなるのです。すると体内が破壊され始め、免疫力が弱って病気になるようになります。ほとんどの疾病は ストレスによって抗体が弱くなることから派生するのです。回復の鍵となるのは副交感神経が高まるように休んでリラックスすることです。優しくして深い腹式呼吸。これによって成長ホルモンがリリースされ、故障した繊維が修繕さ、身体に元のバランスを戻す助けをしてくれます。深い呼吸は身体がより安らかに 副交感神経を優先にできるよう、古代からヨーギーが使っていた秘法です。

西洋でも東洋でも、正しい呼吸のテクニックで落ち着いた身体と心が養われる、と考えられています。

われわれが吸う空気には過去数週間の間、他の人々によって呼吸された 10×15 アトムのカドリリオンが含まれ、そして地球上の人類によって呼吸された100万アトム以上の空気が含まれているのだ。—匿名

横隔膜以外にも たくさんの筋肉が呼吸に関与しています。呼吸系グループの2次筋肉は、身体の3つの部位に別れます。違ったタイプの呼吸が神経系に、そして筋肉のレスティングトーンに影響を与えるのです。

呼吸の3つの部位

1) 腹式呼吸

横隔膜と腹横筋を使った呼吸。腹横筋はカマーバンドのように ウエストの回りに水平に巻き付き、背骨下部の脊椎に巻き付いています。この呼吸法が最もリラックス効果が高く、副交感神経を優勢にします。お腹を使った呼吸は私たちが睡眠に導きます。眠っている赤ちゃんのお腹が、上がったたり下がったりするのを想像してみましょう。ロールモデル®メソッドのワークの最中は 副交感神経を優勢にして、ボールが当たっている筋肉の部位にリラクゼーションを導くために、この呼吸が理想的です。

2) 胸式呼吸

横隔膜、肋骨間筋、胸筋、そして菱形筋を使った呼吸です。肺呼吸とも言われます。ヨガでは肺の中のバッグを酸素で満たし、肺の許容量を広げる為に使います。胸式呼吸では、腹横筋を緊張させて固定させながら腰の骨を安定させ、横隔膜が下に向かって収縮するのを防ぎます。胸式呼吸は使いすぎると気持ちが高揚し、ネガティブな影響にも繋がります。

一習慣的な胸式呼吸によって肉体的、精神的問題が起こり得ます。胸式呼吸は微細に、しかし慢性的に交感神経を過剰刺激し、心拍数と血圧をあげ、消化排泄の困難、末端の冷えを引き起こすのです。

3) 鎖骨呼吸

横隔膜を使わず、小胸筋の深部、僧帽筋の上部、肩甲挙筋、胸鎖乳頭筋、斜角筋、鎖骨下筋を使った呼吸です。ヨガでは使わない呼吸ですが、ジャランガラバンダ（顎のロック）ののときにこの呼吸に似たポジションを使うときがあります。パニック呼吸とも呼ばれ、レースの後のランナーや試合のあとバスケットの選手が、肩を上を引き上げ、頭をおろし、腕を太腿に押し付けて荒々しく呼吸をしている様子を見た事があると思います。この呼吸は肺の5%に入り、交感神経を優勢にします。通常からこのような呼吸をする人がいますが、彼らは呼吸と神経のパターンを変えて行く必要があります。

ヨガ、フィットネス、またセルフマッサージの生徒には腹式呼吸を深め、胸式呼吸をほどよく織り交ぜていくことがとても役立ちます。お腹と胸の呼吸は、腹胸式呼吸、又は”ヨギーの完全な呼吸”です。腹胸式呼吸はボールローリングをするときに、リラックスしながらも覚醒した状態を生み出します。バランスの良い呼吸の為に、自分の横隔膜の働きを知らなければなりません。

ほとんどの人はしゃっくり（横隔膜の痙攣）をするまで横隔膜を意識したこともないでしょう。この筋肉は身体の深部に隠れていて、神経のニューロンも数少ない為、感じることは難しいのです。動いていることを認識するにはその回りの構造を理解することです。息を吸うときにお腹が膨らみ、横隔膜が収縮し、お腹の中身を押下げ外に張り出します。息を吐くときにお腹はすぼまり、横隔膜はリラックスして腹部の筋肉と内臓を上引き上げます。吸う息でお腹は上に持ち上がり、吐く息で下に下がります。

ボールと呼吸の方法

ロールモデル®メソッドを教えるとき、生徒に意識的に呼吸をするように促しましょう。そして自分も必ず深く呼吸をするのを忘れないように。ボールを教える時に生徒に呼吸をしてもらう為には、まず呼吸のレッスンからクラスを始めることをお勧めします。

- 1) アルダ=シャヴァサナ（半分の屍のポーズ）で始める
- 2) 腹式呼吸で始める
- 3) 呼吸とサンカルパを思い出してもらおう “私は自分の呼吸の生徒です”
- 4) 腹式呼吸が即効的に神経系のリラクゼーションに繋がることを教える。呼吸はボールよりもずっとパワフルなツールである。ボールのワークの最中も ずっと何処かで呼吸を意識してもらおう
 - a) 呼吸が出来ないとしたら、ボールが深く入りすぎている
 - b) 少しも呼吸に意識が向けられないとしたら、意識が分散していて、危険
- 5) 腹式呼吸が一番安全であることを知ってもらおう。硬くて、馴染まない箇所にボールを転がす時に 呼吸を軟膏のように使って緊張を解かしていく。

生徒がボールローリングをしているとき、効果を感じて欲しい身体の部位の中心に 呼吸の意識を向けてもらうように指示をしましょう。お腹の呼吸は安らぎを齎し、胸の呼吸は高揚を齎します。そして胸、背中の筋肉と 呼吸との関係への意識を高めます。鎖骨呼吸は交感神経を高めるので、ボールローリングには通常使いません。しかしたくさんの人々が、若い頃からデスクにかじりついている為に溜まったストレスで、身体のバランスを崩しています。鎖骨下筋、僧帽筋上部、小胸筋、肩甲挙筋を意識的に呼吸と合わせながらマッサージし、筋肉の緊張のパターンを減らす必要があります。

まとめ：YTUボールの役割

1. 痛みの軽減

筋肉の痛みは身体の特定の部位の使い過ぎ、使いなさ過ぎ、間違った使い方から起こります。使い過ぎの例としては、特定の筋肉群のみを繰り返し使うこと。これは怪我をしたり弱ったりしている他の部位をかばって起こることもあります。

寄りかかり

その一例として、“寄りかかり”があります。ほとんどの人が片側に寄りかかる癖があります。スーパーマーケットのレジで並んでいる人たちの姿勢を見てみましょう。大多数の人が片側の脚に体重をかけ、お尻を横に突き出しているでしょう。寄りかかることそのものは危険には思えないかもしれませんが。しかし寄りかかられているほうの身体はより重い体重を支え、その部位の筋肉はより強く（より短く、硬く）なります。長期間続けていると、筋肉と関節の左右のバランスが非常に悪くなるのです。

YTUボールは無意識な生活習慣から短く硬く、痙攣を起こしやすくなった筋肉の痛みを軽減します。ボールは股関節回りのお尻、腰回り、腰を揉み解し、ストレッチして引き伸ばし、バランスを取り戻す役割をしてくれます。

2. 呼吸の機能性を高める

息切れは呼吸系横隔膜の強さと柔軟性のなさから来ることが多いのです。ドーム形の横隔膜は、肋骨のほとんど、腰の部位に癒着しています。多くの人は使わなすぎ、又は太り過ぎ、怪我をかばおうとするなどが利用で 背骨回りの筋肉がとて硬くなっています。このように背骨がロックしていると、通常の呼吸の際に横隔膜と肋骨の動きが極端に悪くなってしまいます。そして階段や丘を登ったりして 身体にストレスがかかると、弱った横隔膜は必死で呼吸の流れを助けようとし、すぐに疲れてしまって それが息切れや身体の疲労として現れるのです。しかも息切れが続くと神経系が空気の通路を開こうとし、身体中をストレスホルモンで充満させ パニックを引き起こします。又呼吸系の横隔膜は深いリラクゼーションへの扉のひとつで、横隔膜が動けば動くほど身体はリラックスし、体内のストレス反応を和らげます。硬くて軟弱な横隔膜は、 私たちを体内の負のスパイラルに閉じ込めます。

背中をローリングするときに、YTUボールは 固まってしまって呼吸の機能を妨げている筋肉を見つけ出し、ストレッチして揉み解してくれます。ボールは脊柱起立筋、広背筋、肋骨間筋、その他の筋肉を緩め、肋骨と背骨が 呼吸に欠かせない横隔膜と調和を保って働くよう仕向けます。背中が完全にリラックスして、背中と肋骨の間の関節が開き、呼吸筋が 楽に機能出来るよう助けてくれるのです。

3. 可動性とエネルギーを高める

残念ながら、可動性の制限が、さらなく可動性の制限を引き起こす理由でもあると言えます。身体が痛ければ、動きたくないのは当然でしょう。動きが悪いと更に怠慢になり、怠慢で痛みがあると、さらに動きたくなるのです。まさしくネガティブのスパイラルで、可動性の制限が循環を悪くし、筋肉と関節を固めて、気持ちも無気力にしているのです。このアリ地獄から脱出するには 意識的に身体を動かしていくしかありません。

YTUボールは、このような疲れて痛み、うつになっている身体を説き伏せて、動きを起こします。このようにふさぎ込んだ筋肉は リフレッシュする必要があるのです。YTUボールだけが提供出来るグリップ力の強い圧力で 身体は動き、活力を取り戻します。ボールは疲れて眠っている繊維を引き伸ばし、必要な部分に循環を引き起こします。数分ローリングしただけで、緩んだ身体には動きの感覚が戻り、毎日の動きがさらに活性化され、最終的にはエクササイズをする事も出来るようになるでしょう。

4. ストレスの軽減

ストレスは体内のすべての系列を破壊します。”浮遊か戦闘”反応は交感神経を高め、神経がコルチゾールというストレスホルモンを大量に身体に分泌するために、炎症、循環の妨げ、そして筋肉硬直による機能低下を引き起こします。ストレスは心臓と呼吸に負担をかけ、時には視聴感覚にまで 影響をもたらします。長い期間ストレスが続くと、身体の系列機能を弱め、事故、病気や苦難のもととなります。

YTUボールはリラックス反応を引き起こし、身体を副交感神経優勢の、休息と消化のモードへと導きます。この反応は身体がストレスを感じ、コルチゾール漬けになっている状態と まさしく正反対です。ボールは身体の循環を高め、ローリングしている箇所をストレッチして ストレスのスイッチを消すのです。ボールのローリングと揉みほぐしで 筋肉の頑固な収縮を緩め、もつれ、しこりや癒着をほどいていきましょう。筋肉が収縮を続ける理由は 神経が指令を送るからです。意図的なYTUボールのワークと”手放す”姿勢によって、リラクゼーションが可能となります。これまで身体の緊張を保つ為に”オン”のスイッチを入れ 硬くなり続けていた筋肉が、ボールの動きによって新しい長さで緩んだ神経を取り戻すのです。このリラクゼーションによって、呼吸が改善され、神経過敏、心配症も向上していくのです。

5. 姿勢とパフォーマンスを改善

これまでに伝えてきた問題点には、通常相互交換性があることが多いのです。何故なら筋骨格は大きく統合連結された生物体だからです。一つの問題点に働きかけると、身体他の繊維が改善されることもしばしばあります。同じように、身体特定の部位をないがしろにすると、他の部位と身体全体の健康が破壊され始めるのです。

姿勢の問題は前屈み、寄りかかりのパターン、又は「人間工学に体する正しい意識のなさ」から起こってきます。又は過去の事故や手術で身体に残った 瘢痕組織（はんこんそしき）から来ることもあります。瘢痕組織は通常、身体がその部分をかばおうとするために 身体の動きに”癖”を齎します。姿勢の問題は感情的な表現にも関連しています。例えば、鬱になりがちな人は 頭が下に垂れがちで、思い頭を支える為に 肩と首の筋肉はひと苦労するでしょう。筋肉、靭帯と骨はやがてそのパーソナリティに適応し、私たちは感情に支配された良くない姿勢によって ますます制限されていくでしょう！

YTUボールは 習慣や構造的問題によって硬くロックされた筋肉の結合組織を緩め、劇的に姿勢改善の手助けをします。繊維にバランスが戻ってくる為、体調の改善も 実感することが出来るでしょう。地に根をおろししっかりと立って、優雅にバランス良く身体を動かす事が出来たとき、人生のチャレンジにも力強く直面していくことができるのです！

ボールトークのポイント

YTUボールマッサージの恩恵をどう説明するか？

—自分で圧とペースをコントロールする

—迅速で、便利、持ち運びや旅行にも最適。いつでもどこでも使える。

—YTUボールは 骨格の曲線に沿って動き、筋肉の起始終始点、多種の結合組織、また骨膜（骨の皮膚）の識別を可能にする

—リフレッシュ、若返り、リラックス！

—身体の繊維内の循環と保水

—ボールは解剖学の教育材料でもある。自分の身体の中の繊維への意識を高めることで、固有受容感覚と身体の動きを潤滑西鉄くれる。

—筋筋膜のセルフマッサージ

—手を使わないので、手が疲れない

—経済的である。高価で効果のないマッサージにお金をかける必要がない

—ボールのグリップは腕の良いマッサージセラピストの手を模倣する

—通常のマッサージのようにオイルでベトベトにならない

—YTUボールで身体も心も緩めよう！



ヨガチューナップ®の教育システム

ロールモデル®モジュール1ー筋膜リリースの科学

ロールモデル®モジュール2ーシーケンスと革新性

ヨガチューナップ®アナトミートレーニング

ヨガチューナップ®レベル1トレーニング

詳細は<https://yogatuneupjapan.net>まで。



ジル=ミラーについて

ジル=ミラーは矯正的エクササイズを推奨する、Yoga Tune Up®とRoll Model®Metodの考案者。27年以上解剖学とムーブメントの研究を続け、フィットネス、ヨガ、マッサージと痛みのケアをリンクする事に成功した業界の先駆者である。その独自のクラスとプログラムは世界中のスタジオ、クラブ、リハビリのクリニック、医療施設で指導されている。ジルはFascia Research Congressと、International Association of Yoga Therapistsで 痛みに関する自己のケーススタディを発表。”指導者の指導者”として定評がある。ジルは何千人もの動きの教育者、医療関係者、セラピストを画期的なセルフケアフィットネスの方式で育成してきた。またO Magazine, Men’s Journal, Yoga Journal, Shape, Selfなどの雑誌、そしてアメリカの人気番組Today Show Good Morning Americaにも取り上げられた。Yoga Tune Up®とYoga LinkのDVDのクリエイター。Oprah Winfrey ネットワークの番組でもエキスパートとして出演。またベストセラー、The Roll Model: A Step-by- Step Guide to Erase PainとImprove Mobility and Live Better In your Body、またBody by Breath: The Science and Practice of Physical and Emotional Resilienceの著者でもある。

ロールモデル®メソッドとヨガチューナップ®用語解説

ロールモデル®メソッドシークエンス

ヨガチューナップ独自のYTUボールを使った 身体に最高の効果が期待出来るマッサージの動きの一連

エンボディマップ

自己の内側の世界（骨格、筋肉、筋膜、内臓器官など）を鋭い自己認識力によって感じる力

プロプリオセプション

固有受容感覚—身体が空間の中で何処にあるのかを、見ずに感じる事が出来る能力

キネステティック

すべてのタッチに対する感覚

PNF

ピーエヌエフ、Proprioceptive Neuromuscular Facilitation、固有受容性神経筋促通法。

ホメオスタシス

恒常性 身体が身体を正常に保とうとする状態

ダウンレギュレーション

下方制御。吐く息を強調し、副交感神経を活性化して身体を休息、修理させる

アップレギュレーション

上方制御。吸う息を強調し、心臓、副腎、交感神経を刺激する

レスティングトーン

中枢神経系が筋肉内にある筋紡錘の中の繊維に信号を送り、中の張性をコントロールして起こす緊張とリラクスのレベル P31参照 習慣的緊張

「浮遊か戦闘」反応（火事場の馬鹿力）

Flight or Fight response 交感神経が優勢になったときの気持ちが高揚した状態

推薦図書：

(改訂版) ボディナビゲーション by Andrew Biel

アナトミー・トレイン第2版 by Thomas Myers

図解YOGAアナトミー：筋骨格編 by Ray Long MD

DVD付き筋骨格系の触診マニュアル by Joseph Muscolino

新動きの解剖学 by Blandine Calais-Germaine

Fascia, Mark Lindsay

ウェブサイト：

Tune Up Fitness Worldwide とジル=ミラー: <https://www.tuneupfitness.com/>

トーマス=マイヤースとアナトミートレイン: <https://anatomytrains.jp>

ヨガチューナップジャパン公式サイト: <https://yogatuneupjapan.net>

You Tube:

ヨガチューナップジャパン: <https://yogatuneupjapan2488>

ジル=ヘドレー:

<https://www.youtube.com/@somanaut>

ビデオ：

ヨーガのための解剖学 Anatomy for Yoga with Paul Grilley

