



The Roll Model® Method:
~ボールシーケンスと革新性~

Jill Miller ERYT 著
Yoga Tune Up® 創始者
Kyoko Jasper ERYT 翻訳、監修

この講座はヨガチューナップ®指導者養成, CEプログラムの一部です

www.yogatuneupjapan.net

ACSM,AFAA,NASM,IAYT,NPCPのCEU取得可能

この講座はYTU® JAPAN 公認のトレーナーのみが指導できます



このワークブックの内容を著者、Yoga Tune Up®Japan またはTune Up Fitness Worldwideの許可なく複写することは固く禁じられています。このワークブックの一部は
The Roll Model:A Step-by-Step Guide to Erase Pain,
Improve Mobility and Live Better in Your Body by Jill Miller, Victory Belt Publishing 2014
からの抜粋です

The Roll Model® Method:

～ボールシークエンスと革新性～

Roll Model ®Methodのご紹介	1
ボールテクニク	2
自分の体をもっと知ろう：骨格と筋肉	10
43の知っておくべき筋肉	11
チェックイン/リチェック	16
チェックイン/リチェックのオプション	17
ボールテクニクのための指示メニュー	18
シークエンス：ボールストップ	20
前腕、指、手と手首	20
グローバルシアアウォームアップ	20
骨盤底	20
足首と下腿	21
肋骨のリンズと呼吸	21
ニードトゥニード	21
筋膜：相互に連絡を取り合う薄層のシステム	22
教育の継続/この他のトレーニング	23
取得可能なCE(継続教育) のクレジット	23
Jill Miller について	24
推薦図書/ウェブサイト/ビデオ	25

Roll Model® Methodのご紹介

ロールモデル®メソッド(Roll Model®Method)、“シーケンスと革新性“にようこそ。このコースではみなさんの創造性を引き出し、Roll Model®の全てのボールを使ってコーチング、ジム、ヨガの教室、ピラティス、医療クリニック、特別なニーズのある人のプログラム、心の健康、企業での健康促進など、様々な場で役立てていただくことができます。この健康促進のためのツールの使い道は、数えきれないほどあります。この修了書コースはみなさんが自信を持って、どんな方にも適切なプログラムを組むことができるようになるお手伝いをします。

プロセスワークを大切にしたいこのコースは ロールモデル®メソッドの他の2つのコースと一緒に受講することで、さらに生かすことができます。ロールモデル®メソッドのコースは、この体組織に施すセルフケアの理解を深めるのに役立ちます。このコースでは ワークに関する知識と技量がしっかりと身につくように、最後に検定試験があります。

3つのコースをすべて終了、宿題を提出して検定にパスし、手続きを経てロールモデル®メソッドセラピーボールのプラクティショナーの資格を修得することができます。きょうのトレーニングはプラクティス中心のプログラムとなっており、他の受講生と一緒に練習ができる良いチャンスです。自分をケアしながらも、数々のツールをクリエイティブに使っていきましょう。自分に枠を課さず、限界を乗り越えて独自のアイデアを養い、自己開発していくためのコースです。

ロールモデル®メソッドのトレーナーたちは、何年もかけて厳しい訓練を乗り越えてきました。きょうここに至るまでに何千時間ものトレーニングと実績を経てきたのです。トレーナーは自分のヒーリングの経験をシェアし、みなさんを励ましてくれるでしょう。

ロールモデル®メソッド終了書課程にご参加いただき、ありがとうございます。
さらなる情報はこちらのウェブサイトをご覧ください。 www.yogatuneupjapan.net



ボールテクニク

サステインドコンプレッション：

サステインドコンプレッションを施す時は、Roll Model®ボールを使って”台風の目”となる部分つまり癒着してしまった部分、トリガーポイント、緊張で凝り固まった繊維を見つけましょう。（それは一箇所だけではないかもしれません。）そしてその部分に向かってまっすぐ圧をかけていきます。（圧力の方向はどの角度に向けて圧をかけたいか、によります。）ボールを流砂のように体の繊維の奥に入り込ませ、柔らかい組織に跡を残すように90~120秒ほどそのまま圧をかけ続けます。

生理的に何が起きている？

同じ圧をかけ続けることと深い呼吸で、筋紡錘(筋肉の中のストレッチセンサー、受容感覚器)に「筋肉の収縮を停止するように」という信号が送られます。圧力の加減は、筋紡錘が収縮しようとする習慣を変えさせるように、なお自分の我慢が出来る範囲に抑えます。関連のある筋筋膜はボールの圧に対応して長くなります。

どうやって？：ボールを流砂のように体の繊維の奥に入り込ませ、柔らかい組織に跡をつけるように沈み込ませます。



ストリッピング：



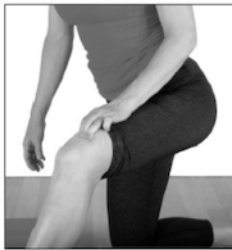
ストリッピングとは、Roll Model®ボールを筋肉の流れに沿って滑らせることです。（筋肉の繊維/細胞の流れは、まるで新品の袋に入ったスパゲティのように、同じ方向に流れています。）筋肉をストリッピングするには、筋肉の起始部、停止部がどこかを知る必要があります。そしてボールを筋肉が引っ張られる方向に沿って動かすのです。例えば、脊柱起立筋（脊柱に沿って流れる筋肉群）をストリッピングするには、脊柱に沿ってボールを上下に動かします。前脛骨筋（スネ前部の筋肉）をストリッピングするにはスネの骨に沿ってボールを上下に動かします。P11の知っておくべき筋肉のリストを見て、筋肉が引っ張られる方向を調べましょう。



生理的に何が起きている？ Roll Model®ボールが転がると、筋筋膜の端から端まで引き伸ばされ、まるで細かくもつれてしまった髪の毛を櫛で梳かすような現象が起きている。こうして筋肉がリラックスした本来の状態に戻るのです。

どうやって？： Roll Model®ボールを筋肉の端から端まで滑らせるのは、もつれた髪の毛に櫛を通しながらコンディショナーをつけるようなイメージです。ボールは筋筋膜の長さを引き伸ばす、ゴムのくま手のような役割をします。

スキンローリング：



スキンローリングはシアーとも呼ばれ、筋膜をストレッチさせ、Roll Model®ボールを使って優しく皮膚を引っ張りながら抓り、ひねり、絞り、皮膚下の繊維を体から引き離していきます。このテクニックの目的は皮膚と脂肪層（浅筋膜）、そして深筋膜と筋筋膜の間の境目のスライド性（滑り）を高めることです。ボールは皮膚とスポンジのような脂肪層（浅筋膜）をくちやくちやくにして折り曲げ、表面の繊維を深いところにある筋筋膜よりも早くたくしこみます。これは車のゴムのタイヤがぬかるみの道を滑っているのと同じことです。タイヤはヌルヌルのぬかるみの表面を掴み、乾いて硬いドロから引き剥がします。その結果、この表面繊維は温まってしなやかさを増し、ふわっとした感じになります。まるでペチャンコになってしまった枕を手で叩いて、ふわっとさせるように。ボールを皮膚に直接当てることでよりスキンローリングが効果的になります。ボールの表面のグリップ力は力強く、何枚もの洋服の上からでも皮膚を捉えることはできます。しかしシアー（繊維間のスライド性）の能力は半減するのです。

生理的に何が起きている？：ボールのグリップで皮膚と浅筋膜をつかみます。するとボールが皮膚の表面をつまんで引っ張り、皮膚と浅筋膜を引き剥がし、同時に表面の脂肪層（浅筋膜）を深筋膜から引き剥がすので、ハイアルロニック酸の生産が活性化し、部位の繊維の保湿が促されます。またルフィーニ末端（浅筋膜、深筋膜の受容感覚器）が刺激されることで、ふたつの大きな影響があります。

1. 受容固有感覚、またはボールローリングをした部分の体の感覚を高めます。
2. 交感神経の高揚を抑え、副交感神経を高めてくれます。つまりスキンローリング/シアーは体全体の鎮静を促すのです。

どうやって？： Roll Model®ボールを使って皮膚を引っ張り、抓り、絞って、皮膚下の繊維を体から引き離していきます。

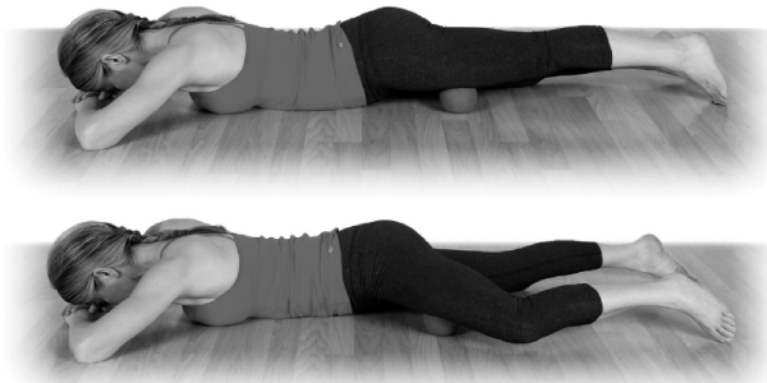


クロスファイバー：

クロスファイバーのテクニックはRoll Model®ボールを皮膚の上で滑らせるか、引きずらせるかして、筋肉の繊維に逆らうか、または垂直に動かすことです。筋肉が引っ張られる流れにボールを交差させて動かすのであれば、斜め、または多方向にボールを動かしても良いのです。筋肉の元々の起始部と停止部を学び、ボールが筋筋膜を交差して動かすようにすることが大切です。例えば、大腿四頭筋をクロスファイバーするにはボールを太腿を横切って左右に動かすことです。腰方形筋をクロスファイバーするには、ボールを腰に当てて、左右に動かすのです。P11~P15ページのリストにある43のもみほぐす筋肉をボディナビゲーションや解剖学の本、またはインターネットで調べ、その起始部と停止部、そして筋肉が引っ張られる流れを学びましょう。

生理的に何が起きている？：筋膜のこわばりにもっとも効果のあるテクニックです。クロスファイバーによって乾燥して癒着してしまった繊維を引き離し、繊維芽細胞を刺激するのでボールが繊維を交差する方向にコラーゲンの生産が促され、しわしわで波打つような健康的な筋膜の状態に戻すことができるのです。

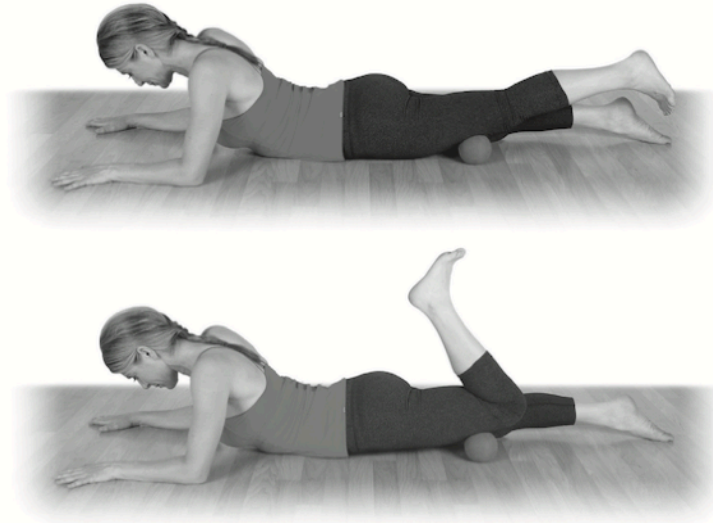
どうやって？：まるでくっついてしまったスパゲティを引き離すように、ボールを筋肉の繊維と垂直に、または交差して動かします。



ピンアンドストレッチ：

ピンアンドストレッチを施すには筋肉に沿って痛くて硬く、ギターの弦を束ねたようにこわばっている部分にボールを当てます。体の圧力を使って痛い部分と床、壁、またはローリングをしている面の間にボールを挟みボールサンドイッチを作ります。そしてボールの当たっている箇所の近くの関節をありとあらゆる方向に動かしましょう。ボールを問題の箇所に蝶番のように固定させて、そこからアップタウン、ダウンタウン、上や下の関節を動かすのです。ボールが繊維を押さえこみ、近くの関節の動きがボールの下にある筋筋膜を押し開きながら緩めてくるのです。

生理的に何が起きている？：このテクニックはトリガーポイントを根こそぎにして、体の意識を高めるのにとっても効果的です。



1. 固定された痛みの震源地とその近辺の筋肉（筋肉の腹にあたる部分）にかかる圧力で周りの筋膜は本来の弾力性を取り戻し、筋肉が収縮する、本来の能力を取り戻すことができます。続けて行くとやがてトリガーポイントが反応しなくなり、そのまま筋肉を訓練していけば、その本来の長さや失われた機能性を取り戻すことができます。

2. ピンアンドストレッチで、こわばった部分（ボールの下で固定された部分）とその近辺の繊維（引っ張られてストレッチしている部分）の直接的関係を感じることができます。また、それに関係のある、離れた部位の筋膜との結合部分にも何らかの感覚や衝撃が感じられるかもしれません。

そのようにして、動く部位と押さえられた部位の間の、独特のツッパリ感が感じられるようになるでしょう。また自分の動きと静止のパターンが、この体の2つの部位における動きのバランスにどう影響しているかがわかるでしょう。体を動かしている時は押さえつけられている体の部位から、他の部位を離したり近づけたりしてストレッチをしているのです。この動きによって筋膜のつながりとその間にある筋肉繊維がより柔軟になり、潤い、感覚が覚醒され、緊張が和らぐのです。ピンアンドストレッチで、大きな織物のような筋膜の中に独特な繊維質の糸の束を感じることができるようになるでしょう。この新しい意識が受容固有感覚を向上させ全てが繋がっている生物体としての自分の内側を理解することになるのです。

どうやって？：ボールをしっかりと身体に押し当て、その近くの身体の部位をボールがあたっている方に近づける、離す、を繰り返す、繊維間のつながりと、より滑りのよい環境を作ります。

コントラクト/リラックス：



コントラクトリラックスは Proprioceptive Neuromuscular Facilitationの略語で、日本語では固有受容性神経筋促通（法）と言います。このテクニックではボールの当たっている部分、またはその近辺の繊維を強く収縮させます。つまりボールが当たっているところを硬くして、7~30秒ほど保持した後、リラックスします。

生理的に何が起きている？：収縮とリラックスによってゴルジ腱器官(GTO)一腱と筋膜の境目にある固有受容性のストレッチ受容器（筋腱間膜）に働きかけます。ターゲットとなる繊維を収縮させると、GTOが刺激され、脊髄と共に働いて瞬発的に反射作用を引き起こします。ターゲットとなる繊維を弛緩させると、関係のある全ての筋肉と結合組織が緩み、リリースされます。こうして筋肉とその内側、外側の筋膜が柔軟になり、ボールが抵抗なく、さらに体の奥に浸透し、トリガーポイントを根こそぎ緩めるのを助けます。（コントラクトリラックス、PNFという言葉は両方同様に使います。）

どうやって？：こった部位にボールを当て、ボールを押し付けてから、その部位を収縮し、弛緩させます。コントラクトリラックスは筋肉の張りを軽減させる、最も近道です。



ピン/スピン&モービライズ：



ピン/スピン&モービライズは幾つかのテクニックを組み合わせたものです。繊維内に瞬時に大きな変化を引き起こす方法です。ターゲットとなる部分にボールを置き、体重をかけ、手でボールを回してボールを皮膚繊維の奥に絞り込んでいきます。ボールはターゲットに向かって深く掘るようにねじりこまれ、近辺の関節を多方向に動かすことで、筋膜のつながりを明確に感じることができるようになるでしょう。もう一つのやり方は、ボールは固定させて、その上で体を回転させることで巻き上げ効果を起こした状態で、周りの関節を動かしていく方法です。最も大きな効果を得るには、繊維をたくしこみながら一方向に回転した上で近くの関節を動かし、さらに強く回転をかけながら、再度関節を動かしてみましよう。90秒から120秒続けた後に、反対方向も繰り返します。

生理的に何が起きている？：ボールを回転させることで、繊維上のスキンローリング/シアーの効果が劇的に高まります。ピン、スピン（ボールを押し付ける、回転させる）で、やわらかい繊維と関節をつなぐ部位の可動性を制限している緊張を和らげることができます。ピン/ストレッチのテクニックのように、筋膜とその近辺の関係性がわかるようになるのです。目的はボールを回転させながら渦巻を作り、できるだけ多くの筋膜の層を一度に掴み積み重ねることで、筋膜の内側と筋膜同士の間動きを起こし、体液の流れを活性化し、熱をもたらします。他のテク

ニックと比べて、身体がいかに水分で満ち溢れているか、ということを確認できる格好のテクニックです。ピン/スピン&モービライズは、体内の繊維から泥水を洗い流してくれるのです。



どうやって? : ボールを体のこった硬い部分に当て、固定させたまま深く回転させます。そして近くの関節をボールの方向に、又はボールから離すように動かします。



ボール プラウ :

ボールプラウのテクニックは体のシーム（縫合線）の構造を利用したもので、特に深筋膜の層の間の滑りを円滑にしてくれる、素晴らしい効果があります。深筋膜とその表面にある広大な浅筋膜との間にはっきりとした動きと、区切りを作るのに適したテクニックです。ボールをひとつ、もしくは幾つか並べ、スキージ（先端にゴム板が付いた、T字型の掃除用具）のように使って、筋筋膜の広い面積の表層を一度に滑らせます。ボールプラウのテクニックは筋肉と筋肉の境目にある筋膜の仕切りを強調します。ボールは鋤の役割をし、大量の繊維を一方向に動かします。まさしく雪かきのように、です。ボールが時に繊維を飛び越えて動くストリッピングやクロスファイバーと違って、ボールプラウのテクニックは柔らかい浅筋膜をできるだけ大量に捉え、一方向に動かすものです。もっとも効果が高いのは、まず一方向に繊維をかき分けた後、静かにボールを元の位置にリセットし、もう一度同じところを同じ方向に数回搔き分ける方法です。一方向のみにボールで繊維をかき分けてから一旦他の位置にボールをずらすか、又は他のテクニックに切り替えるのもいい方法です。切り替える時は今度はその繊維をあらゆる方向から搔き分けてみましょう。



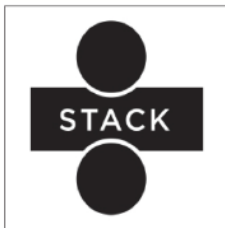
このテクニックは繊維の広い表面積に特に有効です。つまり僧帽筋、広背筋、大臀筋、大腿四頭筋などです。浅い表面の層に働きかけるスキンローリングと違って、ボールプラウは深層の筋膜に働きかけるテクニックです。ボールプラウは深い筋膜の接続部分をすくい上げて動かしながらかきならします。もちろん浅筋膜や表面の繊維にも同じような影響があります。



生理的に何が起きている？：一方向の深いシアリングの動きが、繊維表面に動きをもたらし、その内側の筋筋膜間の中にも動きを起こします。こうしてかき分けられた繊維の保湿が促進され、体が温まりリラックス効果が高まるのです。ボールプラウは大きな繊維の中に大量の体液を流し込む漢流のようなものです。このテクニックであなたの体内繊維は、動物園のふわふわの小動物のように、さらに柔軟になるでしょう。

どうやって？：ボールをスキーのように使って、大量の繊維をかき分け、筋膜のつなぎ目に動きを起こします。

ボール スタック：

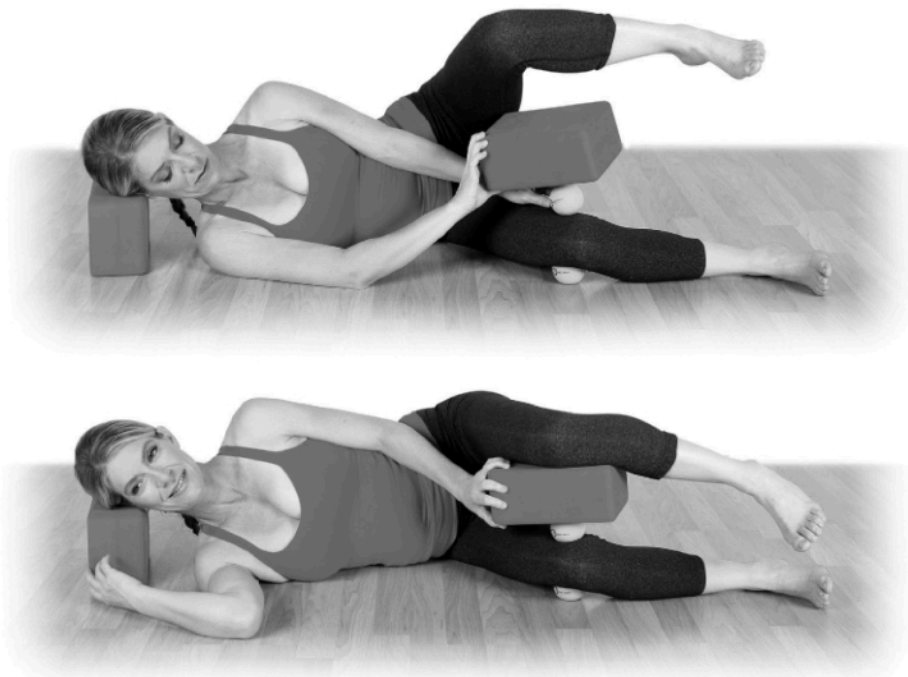


ボールスタックのテクニックは局部の繊維を強く押して圧搾します。大きなバイス型掴み具、またはしゃご万力で筋筋膜の束をつかんでストレッチし、こじ開けて、骨と繊維の間に隙間を作ります。ボールスタックは手足に効果的ですが、頭蓋骨や顔面にも有効です。数個の同じサイズ、または違ったサイズのボールを組み回せて使います。まず1つのボールを局部の皮膚繊維の下に当て、もう1つのボールを、その反対側の繊維に当てます。そして同時に両側からボールに挟まれた繊維両側に圧を加えるのです。強度を高めるには手、腕、脚、また本やヨガブロックを使うと良いでしょう。

ボールの重ね方を習得したら、例えばピン&ストレッチ、コントラクト/リラックスなどの他のテクニックと組み合わせることもできます。私の経験では、深筋膜の結合部-つまり筋肉と筋肉の間のつなぎ目をリリースさせるのに最も効果的です。例えば、下の写真の大腿四頭筋部位のサンドイッチのように、初めのボールを太腿の外側の、大腿四頭筋の外側（外側広筋）とハムストリングスの外側（大腿二頭筋）の境目に置き、2つ目のボールは内腿の、大腿四頭筋の内側部分（内側広筋）と、太腿上部(薄筋) の間に置きます。

生理的に何が起きている？：重ねることで、筋膜のより広い面に圧をかけることができ、ボール1つでは無理な部位にも届くことができます。この”2つの手”を使う技法で、筋膜の部位の中でも、その起部に角度を定めて圧をかけることができます。時には筋膜が骨から剥がれていくような感覚があるかもしれません。また両面からのアプローチが、即座に重ねた部位の緊張に働きかけ、骨まで緊張を解きほぐします。

どうやって？：ボールをやわらかい繊維をつかむ万カグリップのように重ね、何層もの繊維の癒着部分を引き剥がします。骨まで緊張を解きほぐす、素晴らしい方法です。



自分の体をもっと知ろう：骨格と筋肉

骨格の目印を知ることは、みなさんがYTU®セラピーボールを使ってセルフマッサージをしていく際に、からだの凹凸や骨格の形の特徴を目印として、ご自分を導いていくのに役立ちます。この目印は衣類や体の位置、または分厚い浅筋膜で隠されていることが多いので、自分の体を使って、ボールを正しい位置に当てることができる、鋭い感覚を養わなければなりません。

このリストは、鍵となる筋膜の構造を支える、37の「知っておくべき骨格の目印」です。ご自分のからだを使って、これらの骨格の目印を感じ、見ることができるよう訓練しましょう。それがご自分の姿勢の整合性を感じることもつながるのです。

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 1) 乳様突起（頭蓋基部の後ろの側頭骨の突起） | 20) 腰椎4, 腰椎5 |
| 2) 頬骨弓（きょうこつぎゅう） | 21) 腸骨稜（腸骨の上の部分） |
| 3) 頸椎7番（C-7） | 22) 上後腸骨棘（PSIS） |
| 4) 頸椎横突起 | 23) 上前調骨棘（ASIS） |
| 5) 後頭部 | 24) 仙骨 |
| 6) 上腕骨頭 | 25) 恥骨 |
| 7) 鎖骨 | 26) 座骨 |
| 8) 胸鎖関節 | 27) 大転子 |
| 9) 肩甲棘（けんこうきょく＝肩甲骨の上部） | 28) 膝蓋骨（しつがいこつ） |
| 10) 肩骨の内側縁 | 29) 脛骨 |
| 11) 肩甲骨の下角 | 30) 腓骨 |
| 12) 烏口突起 | 31) 内果（頸骨の内側） |
| 13) 肋骨の1番 | 32) 外果（腓骨の外側） |
| 14) 尺骨の肘頭突起（ちゅうとうとつき） | 33) 踵骨 |
| 15) 橈骨体 | 34) 舟状骨 |
| 16) 親指の中手骨 | 35) 親指の中足骨 |
| 17) 背骨の棘突起 | 36) 立方骨 |
| 18) 肋骨1~12番 | 37) 子指の中足骨 |
| 19) 胸椎12 | |

43の知っておくべき筋肉

今わかっているだけで人体には700以上の筋肉（筋筋膜の構造）があります。それらほとんどすべてに、Roll Model ボール(YTU®セラピーボール)で直接、または間接的に触れることができます。ここにそのとっかかりとして、43の筋肉をリストしました—これは筋筋膜の構造の中のほんの6%にすぎません。

これら構造の起始部、停止部のリストを作りましょう。筋筋膜の構造は一貫して近辺の筋膜とつながりがあります。これらの構造の起始部、停止部を参考にしながらも、上位/下位、浅部/深部の関係性の中でバランスの乱れはあり得る、ということ覚えておいてください。

起始部：筋筋膜の構造のつながりの部分で、固定され、動きが少なく安定している部位

停止部：筋筋膜の構造のつながりの部分で、固定されていない、より動きのある部位

咬筋

起始部：

停止部：

胸鎖乳突筋

起始部：

停止部：

肩甲挙筋

起始部：

停止部：

斜角筋

起始部：

停止部：

鎖骨下筋

起始部：

停止部：

小胸筋

起始部：

停止部：

大胸筋

起始部：

停止部：

上腕二頭筋

起始部：

停止部：

棘上筋

起始部：

停止部：

棘下筋

起始部：

停止部：

小円筋

起始部：

停止部：

肩甲下筋

起始部：

停止部：

広背筋

起始部：

停止部：

僧帽筋

起始部：

停止部：

前鋸筋

起始部：

停止部：

三角筋

起始部：

停止部：

上腕三頭筋

起始部：

停止部：

母指球筋群

起始部：

停止部：

指伸筋

起始部：

停止部：

浅指屈筋

起始部：

停止部：

脊柱起立筋

起始部：

停止部：

内、外腹斜筋

起始部：

停止部：

呼吸系横隔膜

起始部：

停止部：

腹横筋

起始部：

停止部：

腰方形筋

起始部：

停止部：

大腰筋

起始部：

停止部：

腸骨筋

起始部：

停止部：

腹直筋

起始部：

停止部：

大臀筋、中臀筋、小臀筋

起始部：

停止部：

縫工筋

起始部：

停止部：

大腿直筋（大腿四頭筋群）

起始部：

停止部：

梨上筋と大腿方形筋

起始部：

停止部：

大腿筋膜張筋

起始部：

停止部：

ハムストリングスー大腿二頭筋、半膜様筋、半腱様筋

起始部：

停止部：

薄筋を含む、内転筋群

起始部：

停止部：

膝窩筋

起始部：

停止部：

腓腹筋

起始部：

停止部：

ヒラメ筋

起始部：

停止部：

前脛骨筋

起始部：

停止部：

長腓骨筋

起始部：

停止部：

長母指伸筋

起始部：

停止部：

長母指屈筋

起始部：

停止部

チェックイン/リチェック

今回の講座で学んだボールシーケンスを終えると、体の変化の実感があるはずですが、ボールローリングをする前に、あなたはどんな成果を望んでいましたか？痛みの緩和、動きの質の向上、リラクゼーション、または意識を高めるローリングによって何らかの変化があるはずですが、医療業界では、このような”使用前、使用后”の変化を”テスト/リテスト”と呼びます。つまり以下のような変化があるはずですが：ローリングをする前に、ボールを当てる、ほぐしたい部分に意識を向けて、以下の点についてチェックしてみましょう。

- a) 痛み
- b) 可動性
- c) ストレスの度合い
- d) 呼吸
- e) 意識

そして、ローリングをした後にもこれらの項目を留意して、もう一度リチェックしてみましょう。ひとつのことについてチェックしてもいいし、幾つかの要素をチェックしても良いでしょう。

チェック/リチェックを作ったら、シーケンスの前後に組み入れ、ローリングによって動きの質が変わったかどうか、感じてみましょう。色々実験をしながら、自分独自のチェックインストレッチや、やり方を考案しましょう。必ずリチェックを後にして、ローリングの技法によって、何か改善が見られたのかをチェックしましょう。例えば、首と顎のシーケンスを施す場合、前に首をあらゆる方向に動かしてみて、チェックインしてみます。

そしてシーケンスを終わらせた後に、ひとつか、いくつかの同じ動きによって可動性の変化をチェックします。

チェック/リチェックの目的は、変化と改善を確認することです。それぞれの関節の動きの方向（その関節においてどんな動きが可能なのか）がわかれば、効果的なチェックインを考案することができるでしょう。キネシオロジーについて本かネットで検索をすれば、関節のたくさんの動きの可能性がわかり、さらに研究心が湧いてくるでしょう。このように関節が大きく動く時は、周りの繊維も使われています。とても気持ち良く動ける時もあれば、痛みや心地の悪さを伴うこともあるかもしれません。体を心地の悪い方向に動かすと状態を悪化させることもあり、時にはどこの繊維が炎症を起こしているかが鈍いのか、気づかせてくれるかもしれません。しかし、色々な方法を試してみても体の問題が解決しない時は、専門家に相談をすることが大切です。

私は2006年に肩回旋筋腱板（ローテーターカフ）の一つ、棘下筋を痛めました。肩を特定の方向に動かすと激痛が走りましたが、それ以外の動きは何ともないのです。リハビリを通して、怪我を引き起こした要因、またその結果肩関節のどの動きとどの繊維が問題で痛みを引き起こしていたか、が分かったのです。フィジカルセラピストのシーン＝ハンプトンと私は一つ一つの可動性を頻繁にチェックしました。やがて彼のトリートメントと、セルフトリートメント、弱い部分を強化するエクササイズによって、断裂は完全に回復しました。

チェックイン/リチェックのオプション

このリストを使って、クリエイティブなチェックイン/リチェックの方法を考えましょう。

1. ローリングをする箇所に関連する関節を大きく動かしてみましょ。そしてその可動性をあらゆる角度からチェックし、ローリングした後にもリチェックします。例えば、首と顎のシークエンスの前に、あごを上下、左右、円を描くように開け閉めして、チェックします。
2. ローリングをする箇所に関連する関節に静的なストレッチを加えます。5~10呼吸ほど静止できる、あらゆる角度からのストレッチを考案します。例えば、腰のシークエンスであれば、レッグストレッチ #3 (YTU Leg Stretch #3 でYoutubeを検索) でチェックインすることをお勧めします。この臀部への大きなストレッチで、前後の顕著な変化を感じることができるでしょう。
3. ローリングをする箇所の筋筋膜を収縮します。そして後にも同じように収縮させます。例えば、同じヒップ、臀部のシークエンスで、チェックインで臀部を収縮させ、リチェックでも同じように収縮させます。ローリングの後には、もっと力が入れやすくなるか、臀部の筋筋膜の収縮の動きが良くなるのかわかるでしょう。
4. ローリングの前と後に呼吸をチェックします。
5. ローリングの前と後の気分の違いをチェックします。
6. ローリングの後の温かい感覚を観察します。
7. ローリングの前と後に痛みがあるかないかをチェックします。

ここでは体のすべての問題に診断を下すのではなく、自分で容易に観察できること、試せることをご紹介します。しかし、あらゆる痛みの症状に対して解決法を提供するわけではありません。しばらくチェック/リチェックの練習を続けても改善が見られない場合は、専門家の助言を得るようにしてください。

ボールテクニクのための指示メニュー

人に施術をするわけではないので、指導する側は生徒やクライアントがターゲットとなる体の部位を自分で安全に効果的に見つけるための手助けをすることが大切です。そのためには的確な指示をする能力を養わなければなりません。Roll Modelの動きを導いていく時に、自分の肉体的経験を生かした言語を作っていくのです。ユニークで鮮明な表現で、みんなの体を生き生きとよみがえらせましょう！自分の経験を生かしたコミュニケーションをとっていくことで、シークエンスの教えかたもより信頼できるものとなるでしょう。技術的な言い方でなく、他に使える動詞のリストをここにあげてみました。皆さんも、自分自身の言葉を書き足してみましよう。（このリストは、あくまでも英語の言葉をそのまま訳したもので、そのまま日本で使うのには適切でないかもしれません。日本語ではどんな素晴らしくてユニークな言い方ができるでしょうか？）

サステインドコンプレッション

巣を掘る
凹ませる
印をつける
捉える
切り込みを入れる
そっと押す
跡をつける
スライドさせる
固定する
釘で止める
詰め込む

スキンローリング/シアー

つねる
滑らせる
かき乱す
ギュッと締める
ひだを作る
シワを寄せる
集める
挽く
潰け込む

ストリッピング

ブラシをかける
櫛で梳かす
滑らせる
パスタを並べる
ナビで導く
引きずる
舵をとる

クロスファイバー

薄く切り取る
ひっかく
毛ば立てる
取り除く
星印をつける
斬りこむ
回り道をする
網で焼く
米印
かき集める
揺り動かす
刻み目をつける
削り取る

ピン&ストレッチ

折り目をつけてたたむ

点と軸

押さえて曲げる

固定させてかき混ぜる

画鋏で止めてピボットする

コントラクト/リラックス

アーノルド=シュワルツェネッガーと子犬

ポンプ/緩ませる

絞る/解放する

硬くする/柔らかくする

緊張/リリース

堅める/手放す

ピン、スピン&モービライズ

ネジ、錐（きり）、曲げる

凹ませる/潰ける、旋回させる

鍵をかける/シワを寄せる/巧みに操縦する

突つつく/回転椅子/足跡をつける

突き刺す/ネジる/ねじる/ピボットする

押し込む/集める/導く

ボールスタック

締め付けて仕切る

掛け金をかけてかませる

つまんで引き抜く

ニシキヘビのように動かす

潰して解体する

バイスグリップで押さえる

ボールプラウ

骨からはがす

掘る

解体する

ふわふわさせる

仕切りを作る

積み重ねる

波紋のように

ゴムのくぎぬきを使う

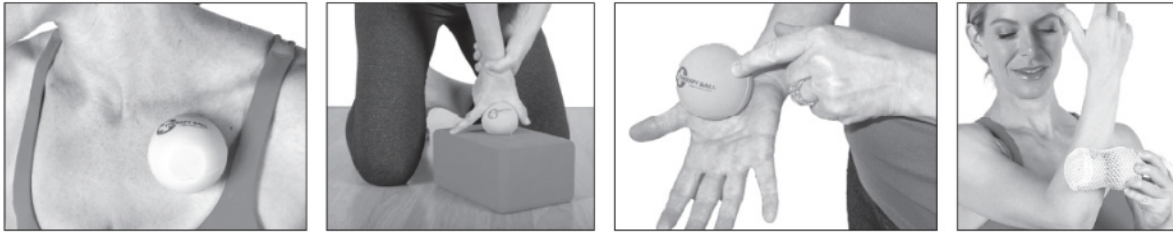
削り取る

拡げる

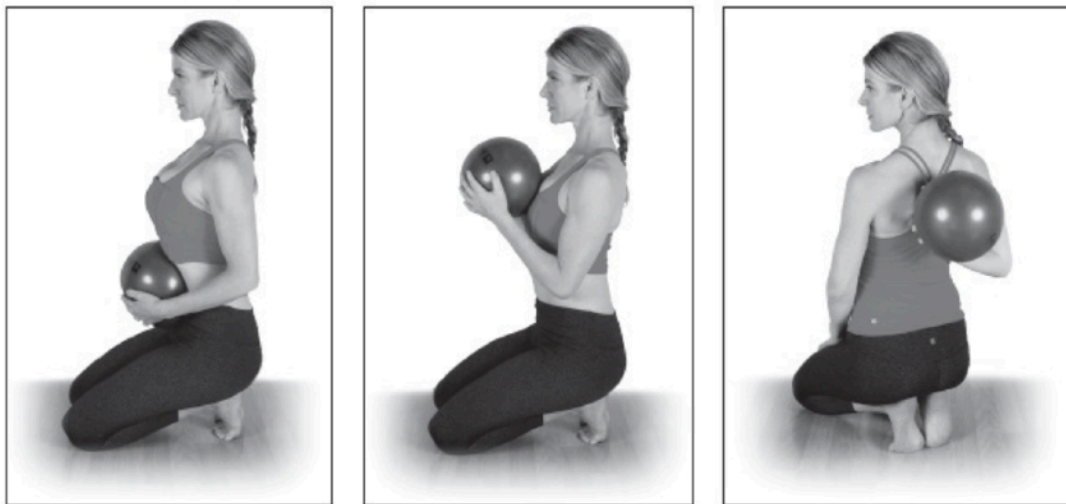
自分オリジナルの指示

シーケンス：ボールストップ

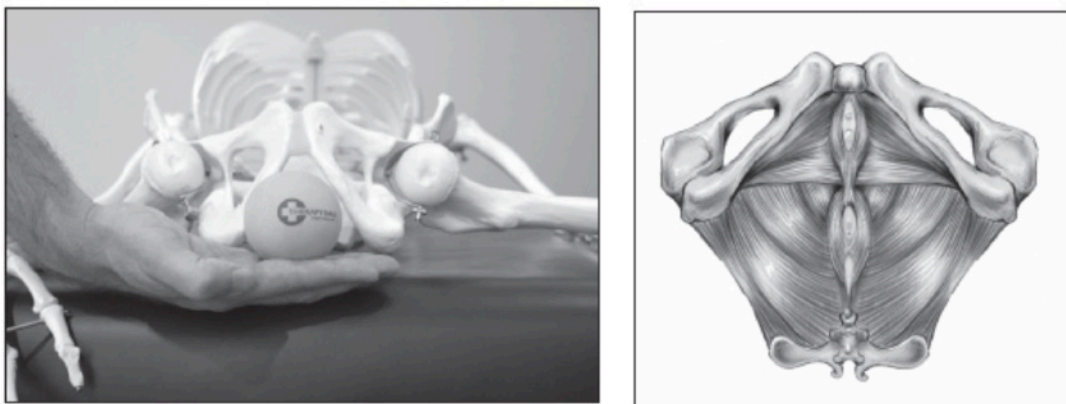
前腕、指、手と手首



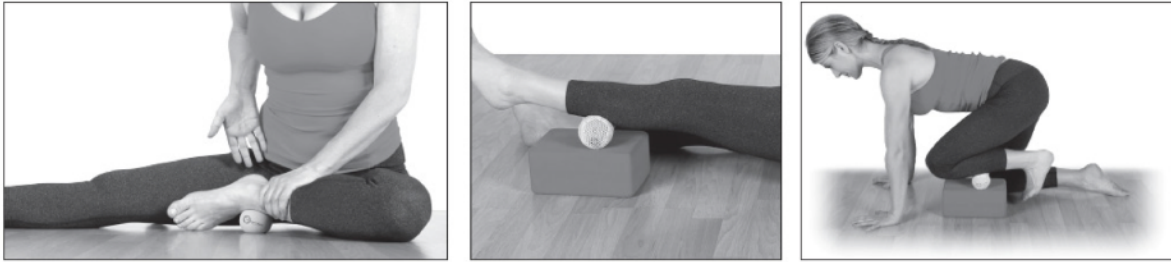
グローバルシアウォームアップ



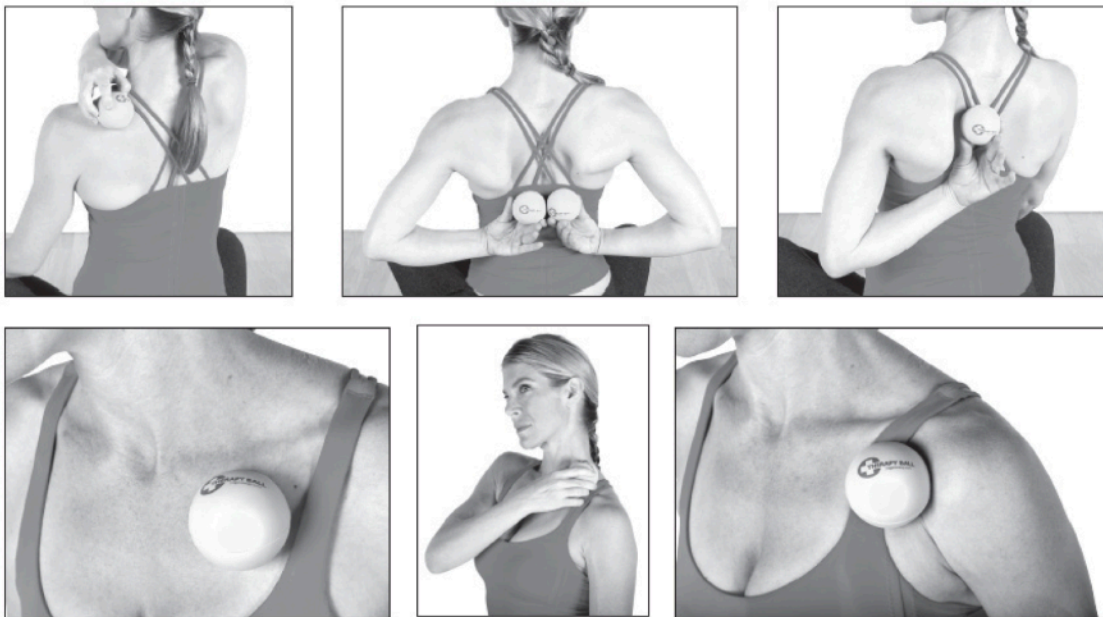
骨盤底



足首と下腿のトリートメント



肋骨のリンス、レスパイヤ(呼吸)



ニード・トゥ・ニード (揉みほぐす)



筋膜：相互に連絡を取り合う薄層のシステム

筋膜の3つの定義付け

小さい：筋膜はまるで体内の生きた水分で織ってある、布地のようなものだ。この薄層のシステムは柔らかい繊維の覆いで、体と自分との連絡を相互に取らせる役割をする。

短い：筋膜は繊維質でゼラチン状の体全体に広がるウェブである。縫合線（薄層）のシステムで構造、保護、修復、そして体の感覚をもたらす。相互に連絡を取り合う薄い繊維の覆いで、体の形を形成する。筋肉のたんぱく質と骨、靭帯、腱のような他の結合組織の構造とを繋ぐ。

長い：筋膜は結合組織のシステムの中でも柔らかい部分を指す。筋肉、骨、内臓、神経、血管などの構造を取り囲むだけでなく、それらの構造の中を貫通している。筋膜は相互につながりあい、頭の先から足先まで、前から後ろまで、内側から外側までをつなげる三次元的な繊維のウェブである。筋膜は体の構造的な整合性を保ち、サポート、保護、緩衝（かんしょう）を齎す、感覚神経の発祥地でもある。筋膜は血行力学、リンパ、生化学的なプロセスにも重要な役割を果たし、細胞間のコミュニケーションの発生源の役割もする。怪我をすると、筋膜は繊維の修復の環境を作る。筋膜は密度の高い平らな筋膜のシートであり、（例：筋膜張筋や腸脛靭帯）または関節や内臓の被囊（ひのう）、筋肉の隔膜、靭帯、支帯、腱膜、腱、筋筋膜、神経筋膜、その他の繊維コラーゲン質の繊維でもある。

筋膜 Fasciaはラテン語で”バンド”、又は”束”という意味。筋膜の繊維は以下のような構造である。

コラーゲンとエラスチン繊維：食肉を引き裂く時によく見られる、すじばった、透明で蜘蛛の巣のようなもの

在住細胞：

- ・線維芽細胞が筋膜のウェブを肩作る繊維を生成する
- ・筋線維芽細胞は収縮可能な細胞で、筋膜が傷つくと、硬くなる
- ・筋膜細胞は筋膜の化学的成分のバランスを維持する
- ・脂肪細胞は脂肪でできた細胞で、クッションのように緩衝をするだけでなく分泌機能を司る

移住細胞：ミクローファージ（小色細胞）とマスト細胞（肥満細胞）は免疫質と炎症のプロセスに関係する。

液体：ヒアルロナン、グリコサミノグリカンと水が、水性で滑りやすい環境を作り、繊維間がスライド、グライドしやすくする。

筋膜は、構造的に高速道路のようなイメージで、いくつもの神経細胞、また痛みを感じる神経が通っている。筋膜は神経の宝庫なので、コミュニケーションの繊維、と呼ばれるくらいだ。

教育の継続

The Roll Model® Method (YTU®セラピーボール) 修了書課程
モジュール1~筋膜リリースの科学

The Roll Model® Method (YTU®セラピーボール) 修了書課程
モジュール2~シークエンスと革新性

* The Roll Model® Methodの2つの修了書課程を受講し、すべての課題をこなすことで、The Roll Model® Methodプラクティショナーになることが可能です。

取得可能なCE(継続教育)のクレジット

ACSM 1.5 CEU
AFAA 1.5 CEU
NASM 1.5 CEU
IAYT 15 HRS (CEC)
NPCP 15 HRS (CEC)

この他のトレーニング

ヨガチューナップ®解剖学修了書課程

ヨガチューナップ®レベル1 認定書課程

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。



www.tuneupfitness.com

www.therollmodel.com

<https://bodybybreath.com/24>

www.yogatuneup.com

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:

<http://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://www.youtube.com/@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

