



# 宿題 YTU アナトミートレーニング

この宿題は脳をストレッチするために作られています 😊 答えがわかっていることがこの宿題の目的ではありません。目的は、どうやって資料（マニュアル、解剖学の本、その他）を使い、どう質問をし、自分にチャレンジをするか、です。「知らない」ということが基本にあるからこそ、足りない知識を身につけながらアナトミを実際に体で感じるができるようになるのです。みんなの気持ちが汲みこむことのできる能力の高い先生になる努力を続けられれば、生徒さんに必ず喜んでもらえるでしょう。みなさんがこのチャレンジを大切に、学びのプロセスを楽しんでくださることを願っています。

2日目に提出	3日目に提出	トレーニング後4週間以内に提出
動きの方向 (DOM) 2xブログにコメント	関節と筋肉のリスト セラピーボールプレゼン 2xブログにコメント	毎日2つのブログにコメント (計6) 筋肉のエッセイ (作文) 40のもみほぐす筋肉 ブログに付けたコメントのリスト 2~3日目に提出していない宿題全て

- a) 宿題は毎朝骸骨の下に提出
- b) 手書きでなくタイプする
- c) 期間中に提出できなかった宿題はトレーニングの最終日から4週間以内にメールで送る

## 第1日目

### ①マニュアルを読む ②ブログに2つコメントする ③マニュアル付録3記入 ④動きの方向 (DOM)

① 読む：マニュアル P3~P41までを読んでくる

② ブログに2つコメント：<http://yogatuneupjapan.com/blog>

トレーニングの間、毎日上記のブログページを開き、2つのブログにコメントを残す。内容は自分で選んだもので良い。全部で6つのブログにコメントを書き、それぞれのブログのタイトルとURLのリストを作る。

どうして? : ひとつひとつのブログを読み、解剖学の概念を学び、伝えていく能力を養う。また、ヨガと解剖学の関連、違った言語の使い方の選択を学ぶ。もしブログに直接コメントを残すことに抵抗がある場合は、ブログのタイトルとURLを書き、そのあとコメントを書いたものをメールで送付しても良い。

③ 書く：マニュアルP58~P60の付録3に書き込む。提出しなくても良いが、自分と対話する習慣づけをするためにも、定期的に自分が自分に対して持っている感情を感じ取る。

④ 動きの方向 (DOM) : 2日目に提出

a) ボディ・ナビゲーションを使って全てのDOMを書き出す。b) それぞれのDOMを起こす関節の名前を書く。(全ての動きは関節で起こる。関節とは2つ以上の骨が出会う部分) DOMによっては1つか2つの関節でしか起こらないものもあるし、(例：外側偏位は顎の関節でしか起こらない) 多くの関節で起こるものもある。

DOM	説明	関節
1 内転	体の体軸に向かって引き寄せる動き	股関節

上記の例に従って、下記のDOMについて表を作る。

- |        |         |          |         |           |             |
|--------|---------|----------|---------|-----------|-------------|
| 2. 外転  | 6. 退縮 * | 10. 回内   | 14. 伸展  | 18. 側伸展 * | 22. うなずき運動  |
| 3. 挙上  | 7. 内旋   | 11. 回外   | 15. 内返し | 19. 前傾    | 23. 起き上がり運動 |
| 4. 下制  | 8. 外旋   | 12. 循環運動 | 16. 外返し | 20. 後傾    | 24. 背屈      |
| 5. 前突* | 9. 回旋   | 13. 屈曲   | 17. 側屈  | 21. 外側偏位  | 25. 底屈      |

## 第2日目

①マニュアルを読む ②ブログに2つコメントする ③プロポーションー身体条件 ④ボールのシーケンス ⑤関節と筋肉のリスト

① 読む：マニュアルの残りのページを読む

② ブログに2つコメント：<http://yogatuneupjapan.com/blog> 第1日目の②と同じ

③ プロポーション：ポール＝グリーリーのサイトで、骨の写真を見て比較する。<http://www.paulgrilley.com/bone-photo-gallery>

④ ボールのシーケンス：3分間のYTUボールのシーケンスを作る。選んだ体の部位の3つ以上の筋肉を選び、その筋肉に関する知識（位置、作用、どうして？）を伝える。台本を作り、教える練習をする。三日目に教える準備をする。

⑤ 関節と筋肉のリスト：3日目に提出 肩、股関節、膝、足首の4つの関節に関して下の「肘関節」の例に従って表を作る。

a) それぞれの関節につながっている主な筋肉のリスト b) それらの筋肉がどのDOMを起こしているか

関節	関連した筋肉	DOM/アクション
肘	上腕二頭筋	肘の屈曲、肩の屈曲、前腕の回外
	上腕筋	
	腕橈骨筋	
	橈側手根屈筋	
	尺側手根屈筋	
	長掌筋	
	円回内筋	
	上腕三頭筋	
	肘筋	

## 第3日目

①筋肉の作文 ②40のもみほぐす筋肉 ③ブログに2つコメントをつける ④骨格の目印：触診の練習 ⑤ボールローリング

⑥YTU コミュニティ

① 書く：体の筋肉を一つ選び、少なくとも800文字以上の作文を書く。

a) その筋肉が働くか、覚醒するポーズを3つ選び、作文の中に取り入れる。b) 他の宿題と一緒にメールで講師に送る。

② 40のもみほぐす筋肉：

- ・ マニュアル本のP31の筋肉のリストを見る
- ・ それぞれの筋肉の名前、起始部、停止部、作用を書く。
- ・ それ以外に自分で5つの筋肉を選び、同様に名前、起始部、停止部、作用を書く。
- ・ 他の宿題と一緒にメールで講師に送る。

③ ブログに2つコメント：<http://yogatuneupjapan.com/blog> 第一日目の②と同じ

④ 触診：トレーニングで学んだ骨格の目印を見て、友人や家族、おばあちゃんや赤ちゃんまで、様々な体に触れて探してみる

⑤ ボールローリング：セラピーボールでローリングの練習、結合組織を緩める。

⑥ コミュニティとつながる：Facebook、Instagram、Websiteなどを通して情報を得て、コミュニティとつながる。