THE SLOW LYMPH DRAINAGE 7

～Standing Pause～

共通指導ポイント

＜効果＞

前屈系ポーズ効果

●骨盤の歪み矯正　●腰痛改善　●下半身代謝アップ
●全身の血流、リンパの流れ改善
●自律神経正常化（内臓機能アップ、リラックス）　●鬱の軽減　●頭痛改善

後屈系ポーズ効果

●脊椎の柔軟性向上　●背骨の歪みを矯正　●喘息、呼吸器疾患改善
●腰痛解消　●内臓活性化　●便秘解消　●卵巣、子宮機能UP
●生理痛緩和

側屈系ポーズ効果

●くびれ　●内臓活性化　●歪み矯正　●腰痛改善

脊柱（胸椎）回旋系ポーズ効果

●くびれ　●内臓活性化　●歪み矯正　●腰痛改善　●猫背改善

＜ポーズの誘導＞

●下（足裏の土台）から上に向かう
●お腹の締め方（内腿に力を集める～引き上げる）
※股関節内転筋群は恥骨結合で筋膜を介して、腹筋群とつながり、そのまま胸筋群へと力が伝達されていく（運動連鎖）

ポーズ　構成表（例）

自己紹介（アイスブレイク）

プログラム説明（内容説明・理論的な効果説明）

過去のポーズ　座位・立膝

①呼吸法・基本姿勢

②前屈チェックbefore

③前屈ポーズ　（目安：５呼吸キープ）

④三角のポーズ（目安：５呼吸キープ）

⑤ねじりの三角のポーズ（目安：５呼吸キープ）

⑥開脚前屈ポーズ（目安：５呼吸キープ）

⑦両手を組んだ開脚前屈ポーズ（目安：５呼吸キープ）

⑧背中を伸ばした開脚前屈ポーズ（目安：５呼吸キープ）

⑨肩脚バランスポーズ（目安：５呼吸キープ）

10 肩脚バランス前屈ポーズ（目安：５呼吸キープ）

11 脊柱&股関節伸展ポーズ（目安：５呼吸キープ）

12 脊柱&股関節伸展ツイストポーズ（目安：５呼吸キープ）

13 両手を広げたバランスポーズ（目安：５呼吸キープ）

14 前屈チェックafter

過去のポーズ　うつ伏せ・フィニッシング

挨拶（短期効果と長期効果、継続促進、お礼）

自己紹介（アイスブレイク）

プログラム説明（内容説明・理論的な効果説明）

内容説明

●トーク
ザ・スローリンパドレナージュは、ゆっくり動きながら体内の各リンパ節を刺激し、リンパ液や血液の流れをよくします。また、骨盤や背骨の歪みを整えていくことで、つまりを無くし、体循環を整えていくセルフ美容整体プログラムです。

スタンディングポーズの特徴と効果

●トーク
通常のリンパドレナージュプログラムは、固まっている筋肉を緩めることをメインに行なっていますが、今回新しく行うスタンディングポーズは、ヨガ、体幹トレーニング、ストレッチの要素を取り入れ、今までより強度の高いポーズで構成しています。弱っている、『抗重力筋』や『体幹の筋肉』を活性化（鍛える）ことをメインに行います。
弱っている筋肉が目覚めることにより、骨格の歪みが整います。

過去のポーズ　座位・立膝

スタンディングポーズ

①呼吸法・基本姿勢

呼吸法

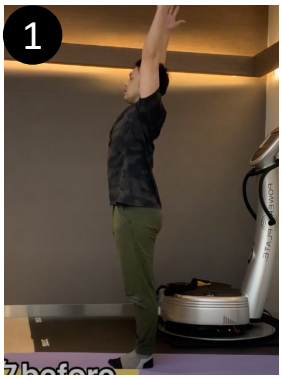
●ポイント
・鼻から吸って鼻から吐く
（or鼻から吸って口から吐く）
・ドローインする（お腹を締める）
・肋骨が横に広がるように息を吸う
（お腹の前が膨らむ×）
・普段の２から３倍ゆっくり呼吸する

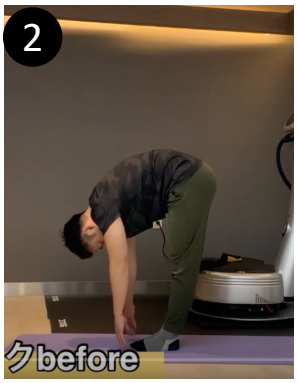
基本姿勢

●ポイント
・足の内側を揃える
・足裏３点荷重
・ふくらはぎ、内腿、お尻を締める
・お腹をドローインして上に引き上げる
・胸を張り、肩の位置を後ろにセットする

●効果トーク
鼻呼吸を意識することで頭部の位置が真っ直ぐ整い、全身の姿勢も整いやすくなります。慣れてきたら動作に呼吸を合わせてください。慣れていない間は、呼吸を止めないように注意するだけでよいです。

②前屈チェックbefore





ポーズ①
●ポイント
・ドローインして腰が反らない
・肩幅にバンザイする

ポーズ②
●ポイント
・首と腕の力を抜く

●トーク
息を吸って両手を天井に伸ばし、耳の横に腕をもってきて、息をはきながらゆっくり身体を前に倒します。股関節から倒してください。両手と床の位置、アキレス腱、ふくらはぎ、膝裏、腿裏、お尻、腰、背中、首裏の筋肉の状態を確認してください。
※筋肉の痛み、緊張、つまりを確認

③前屈ポーズ　（目安：５呼吸キープ）

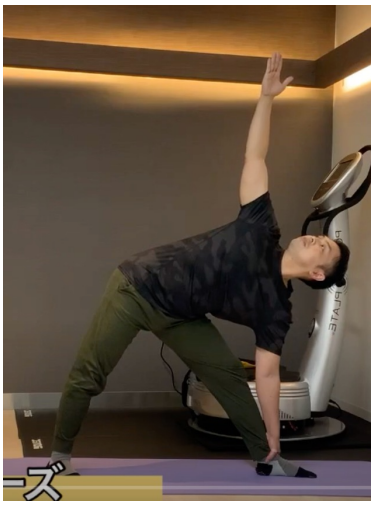
●ポイント
・足を腰幅にセット
・前屈して両手を足の裏に入れる
・手の指が隠れるくらいまで手を入れる
・足裏母指球に力を入れる
（外荷重にならない）
・頭と腕の力を抜く

●モディフィケーション
・膝を曲げる

●メインターゲット
ストレッチ：アキレス腱、ふくらはぎ、
腿裏、お尻、腰、背中、首裏
活性化：腿裏
リンパ：膝裏

●効果トーク
普段の生活で凝り固まりやすい、体の背面を伸ばすポーズです。
肩や首の凝りを感じている方は、頭と腕が抜けて落ちるようなイメージで力を抜いてください。筋肉の緊張が取れてきます。

④三角のポーズ（目安：５呼吸キープ）



●ポイント
・足幅は肩幅1.5倍に開く
・足裏３点荷重
・膝を5mm緩める
・後ろ足のつま先は斜め内側に向ける
・足の上に頭がくるように体を側屈する
・腕を垂直に伸ばし、指先を見る
・ドローインして骨盤と腰椎を固定する

●モディフィケーション
・前の膝を曲げる
・脛をつかむ

●メインターゲット
ストレッチ：腿裏、体側
活性化：コア、腿裏
リンパ：膝裏

●効果トーク
体側や腿裏に刺激を入れるポーズです。ウエストにくびれを作る効果や、腿裏に強いストレッチをかけることで、筋肉が活性化し脚が細くなります。膝を伸ばすことで膝裏に刺激が入り、膝裏のリンパ活性化にもつながります。

⑤ねじりの三角のポーズ（目安：５呼吸キープ）

●ポイント
・足幅は肩幅1.5倍に開く
・足裏３点荷重
・後ろ足のつま先は斜め内側に向ける
・足の横に手をつく
（手と足の距離が近いと難度が上がる）
・足の上に頭がくるように体を側屈する
・腕を垂直に伸ばし、指先を見る
・ドローインして骨盤と腰椎を固定する

●モディフィケーション
・前の膝を曲げる

●メインターゲット
ストレッチ：腿裏外、体側、お腹周り、胸椎
活性化：コア、腿裏
リンパ：膝裏、お腹

●効果トーク
お腹周りや腿裏外側に刺激を入れるポーズです。ウエストにくびれを作る効果や、腿裏に強いストレッチをかけることで、筋肉が活性化し脚が細くなります。膝を伸ばすことで膝裏に刺激が入り、膝裏のリンパ活性化にもつながります。
猫背で固まりやすい胸椎の柔軟性をアップし、猫背改善や全身の動き改善に効果的です。

⑥開脚前屈ポーズ（目安：５呼吸キープ）

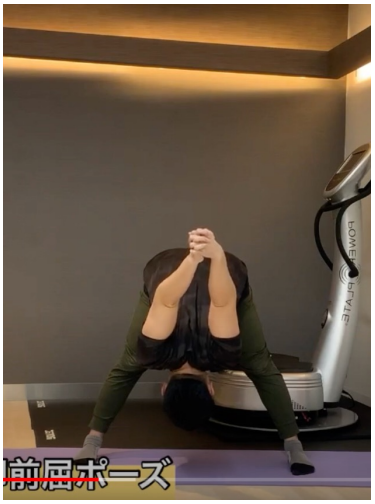
●ポイント
・足幅は肩幅1.5倍に開く
・足裏の外側ラインが平行
・つま先体重
・内腿締める
・頭と腕の力を抜く

●モディフィケーション
・膝を曲げる

●メインターゲット
ストレッチ：腿裏
活性化：内腿、コア、腿裏
リンパ：膝裏、顔

●効果トーク
内腿、コア、腿裏に刺激を入れるポーズです。内腿に刺激を入れることで、筋肉が活性化し内腿が引き締まり、脚が細くなります。また、内腿が活性化することで、O脚改善にも効果があります。膝を伸ばすことで膝裏に刺激が入り、膝裏のリンパ活性化にもつながります。

⑦両手を組んだ開脚前屈ポーズ（目安：５呼吸キープ）



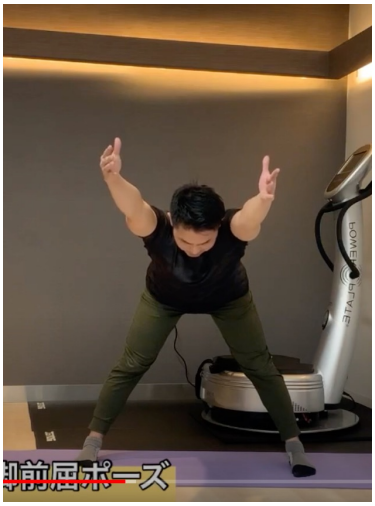
●ポイント
・足幅は肩幅1.5倍に開く
・足裏の外側ラインが平行
・肩甲骨を寄せる
・組んだ手を頭に向けて引っ張る
・つま先体重
・内腿締める
・頭と腕の力を抜く

●モディフィケーション
・膝を曲げる

●メインターゲット
ストレッチ：胸、腿裏
活性化：内腿、コア、腿裏
リンパ：膝裏、顔

●効果トーク
腕を組むことで、胸をストレッチするポーズです。猫背改善効果が高いです。
また、前屈することで内臓に刺激が入り、内臓の働きが良くなります。

⑧背中を伸ばした開脚前屈ポーズ（目安：５呼吸キープ）



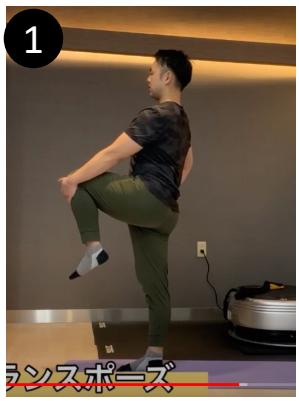
●ポイント
・足幅は肩幅1.5倍に開く
・足裏の外側ラインが平行
・つま先体重
・膝を5mm緩める
・内腿締める
・腕を耳の横まで上げる（床と平行）

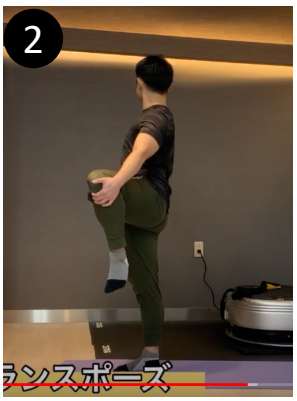
●モディフィケーション
・両手を腰

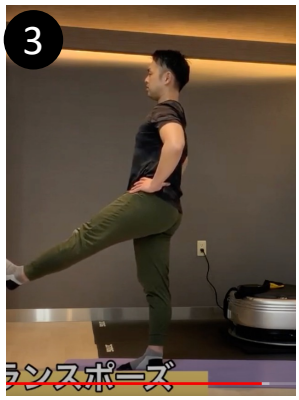
●メインターゲット
ストレッチ：腿裏
活性化：背中、コア、腿裏
リンパ：膝裏

●効果トーク
内腿、コア、腿裏に刺激を入れるポーズです。内腿に刺激を入れることで、筋肉が活性化し内腿が引き締まり、脚が細くなります。また、内腿が活性化することで、O脚改善にも効果があります。膝を伸ばすことで膝裏に刺激が入り、膝裏のリンパ活性化にもつながります。

⑨肩脚バランスポーズ（目安：５呼吸キープ）







ポーズ①
●ポイント
・足指でマットをつかむ
・お腹を上に引き上げる

●モディフィケーション
・両手を腰でつま先つく

ポーズ②
●ポイント
・目線を横
・股関節を開く

●モディフィケーション
・両手を腰でつま先つく

ポーズ③
●ポイント
・膝を伸ばして蹴り上げる（足首フレックス）
・腰が丸まらない

●モディフィケーション
・両手を腰で踵をつく

ポーズ①
●メインターゲット
ストレッチ：（臀部）
活性化：足裏、コア

ポーズ②
●メインターゲット
ストレッチ：（内腿、臀部）
活性化：足裏、コア

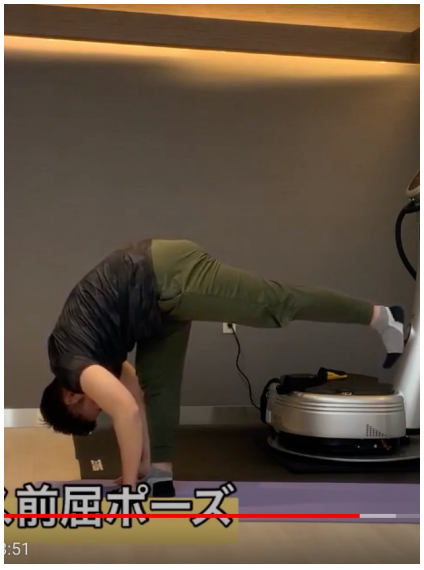
ポーズ③
●メインターゲット
ストレッチ：（腿裏）
活性化：腿前、足裏、コア

ポーズ①
●効果トーク
肩脚で立ちバランスを取るポーズです。グラグラする体を立て直そうとする際、足裏やコアを中心に多くの筋肉を反射的に使い、全身のセンサーが活性化されます。センサーが活性化することで姿勢が良くなります。

ポーズ②
●効果トーク
あえて横を見ることで、バランスを崩しやすくします。より全身のセンサーが活性化されます。感覚で体の中心を見つけていきましょう。

ポーズ③
●効果トーク
正面に脚を伸ばし、キックする力を入れます。腿の前をしっかり使います。膝を伸ばしていくことで、姿勢を保持するため、よりコアの力が必要になります。

10 肩脚バランス前屈ポーズ（目安：５呼吸キープ）



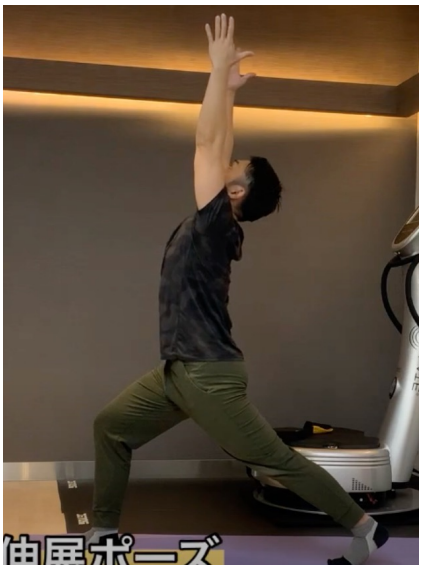
●ポイント
・つま先体重
・手の指で支える
・脚は床と平行
・踵で蹴るように伸ばす
・左右の腰骨が同じ高さ
・足首フレックス
・頭と腕の力を抜く

●モディフィケーション
・膝を曲げる

●メインターゲット
ストレッチ：腿裏
活性化：腿裏、お尻
リンパ：膝裏

●効果トーク
腿裏に強い刺激を入れるポーズです。腿裏に刺激を入れることで、骨盤の位置が正しい位置に配置されます。後脚をしっかり上げることで、お尻の筋肉に刺激が入り、ヒップアップにも効果的です。

11 脊柱&股関節伸展ポーズ（目安：５呼吸キープ）



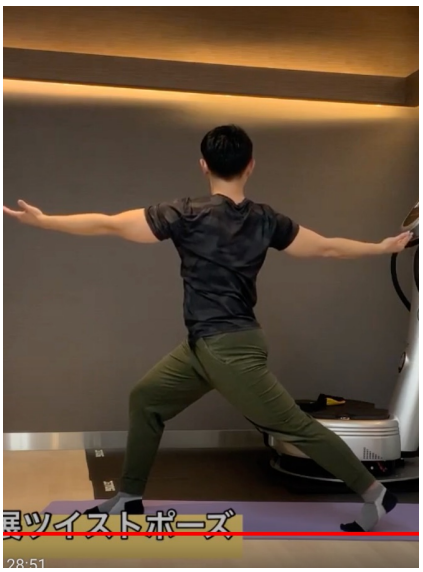
●ポイント
・足の横幅は腰幅
・足の縦幅は肩幅２倍
・両つま先真っ直ぐ
・後ろ膝を伸ばす
・おへそを正面
・目線は天井
・ドローインしながら、胸椎を伸展する

●モディフィケーション
・縦の足幅を狭くする
・前の膝を浅く曲げる

●メインターゲット
ストレッチ：胸、お腹、股関節前側
活性化：太腿、コア
リンパ：お腹、鼠蹊部

●効果トーク
普段猫背で丸まりやすい背骨に刺激を入れるポーズです。背骨に反る刺激を入れることで、背骨本来のしなやかさを手に入れることができます。腰骨や骨盤は安定させたいので、しっかりドローインして腰が反るのを防ぎましょう。
また、後脚の膝を伸ばすことで股関節付け根をしっかりストレッチでき、鼠蹊部のリンパの流れが改善し、脚のむくみをとる効果もあります。

12 脊柱&股関節伸展ツイストポーズ（目安：５呼吸キープ）



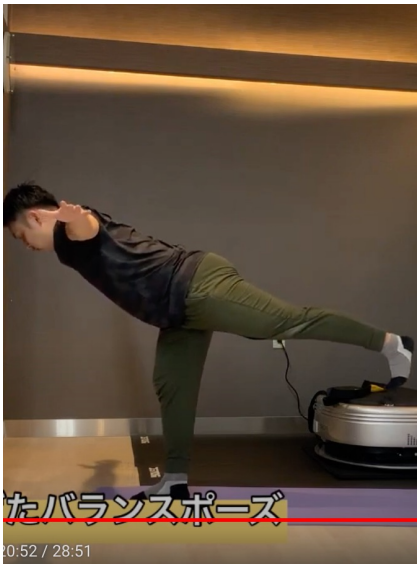
●ポイント
・足の横幅は腰幅
・足の縦幅は肩幅２倍
・両つま先真っ直ぐ
・後ろ膝を伸ばす
・おへそを正面
・目線は後ろの指先（横の方向）
・ドローインしながら、胸椎を回旋する

●モディフィケーション
・縦の足幅を狭くする
・前の膝を浅く曲げる

●メインターゲット
ストレッチ：胸、お腹周り、股関節前側
活性化：太腿、コア
リンパ：お腹、鼠蹊部

●効果トーク
普段猫背で固まりやすい背骨に刺激を入れるポーズです。背骨に捻る刺激を入れることで、背骨本来の機能を手に入れることができます。腰骨や骨盤は安定させたいので、しっかりドローインして腰が動くのを防ぎましょう。
背骨（胸椎）の捻る可動域が広がることで腰への負担も減り、腰痛予防改善の効果も期待できます。

13 両手を広げたバランスポーズ（目安：５呼吸キープ）



●ポイント
・膝を5mm緩める
・手を肩の横に上げる
・肩甲骨を寄せる
・脚は床と平行
・踵で蹴るように伸ばす
・左右の腰骨が同じ高さ
・足首フレックス

●モディフィケーション
・両手を腰
・つま先つく

●メインターゲット
ストレッチ：腿裏
活性化：背中、コア、腿裏、お尻
リンパ：膝裏

●効果トーク
バランスをとりながらコアに強い刺激を入れるポーズです。コアが強化されることで体の中心の支えができ、姿勢が綺麗になります。
また、脚の骨（大腿骨）の骨頭が股関節にはめ込める効果もあり、股関節のズレを改善できます。股関節が正しい位置に戻ると、ヒップアップや股関節痛改善にも繋がります。

14 前屈チェックafter

●トーク
息を吸って両手を天井に伸ばし、耳の横に腕をもってきて、息をはきながらゆっくり身体を前に倒します。股関節から倒してください。両手と床の位置、アキレス腱、ふくらはぎ、膝裏、腿裏、お尻、腰、背中、首裏の筋肉の状態を確認してください。
※筋肉の痛み、緊張、つまりを確認
ビフォーの前屈と比較して体が柔らかくなっていませんか？また、つまりが取れたような感覚はありませんか？短時間で体が変わりました。

過去のポーズ　うつ伏せ・フィニッシング

挨拶（短期効果と長期効果、継続促進、お礼）