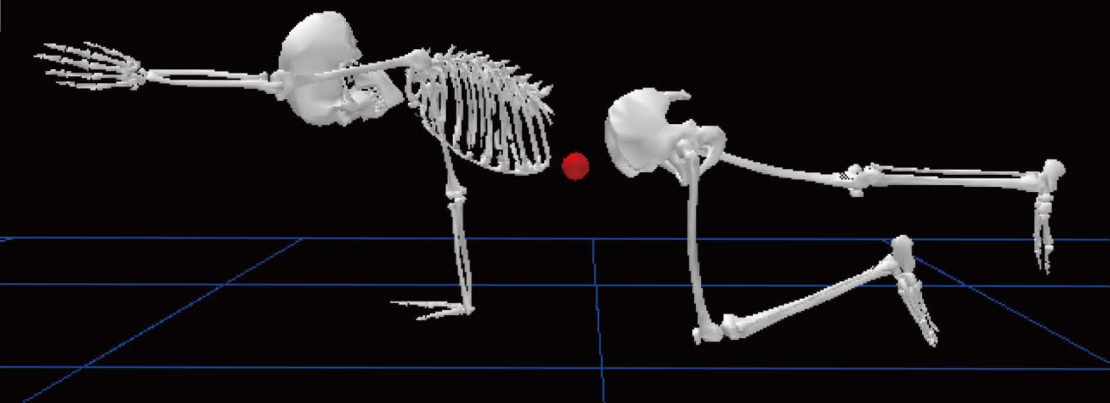




# 体軸強化

スタビライゼーション  
**STABILIZATION**



① 手と膝を肩幅位に開いて床につきます。  
頭・肩・腰のアライメントが一直線になるようにします。  
この時、背中が丸まったり反ったりしないようにしましょう。  
(スタート・ポジション)

② 3秒かけて、手のひらを内側に向け、対角線の腕と脚を上げていきます。  
指先から頭・肩・腰・膝・カカトが一直線になるようにしましょう。  
足首は90度にします。  
(フィニッシュ・ポジション)

この姿勢を3秒キープします。

③ 3秒かけてスタート・ポジションに戻します。

左右交互に行いましょう。

動作中、腕や脚が下がったり、アゴが上がったり  
腰が反ったり曲がったり、つま先が伸びたりしないように  
アライメントを意識しましょう。

その他の種目に関しては  
コチラの書籍で!

100 種類近くの  
スタビライゼーションを紹介  
スタビライゼーション オフィシャルブック

著者：安光 達雄  
監修：NPO 法人 日本スタビライゼーション協会

¥ 1,650 (税込)



**Check Point !**  
指先・頭・肩・腰・カカトの  
アライメントを一直線に



書籍では分かりにくい実際の動作やナビゲーションチェックの仕方などを  
動画で説明しています。

オフィシャルDVD と オフィシャルDVD2 は、スタビライゼーション オフィシャルブック 内 から  
ストップ・スタビライゼーション  
スロー・スタビライゼーション  
クイック・スタビライゼーション をそれぞれ 3 種類ずつ収録しています。



スタビライゼーション  
オフィシャル DVD



スタビライゼーション  
オフィシャル DVD 2

収録時間：約 26 分

指導・監修：安光 達雄

制作・著作：NPO 法人 日本スタビライゼーション協会

各 ¥ 2,640 (税込)



膝を90度に曲げて座り、手を膝において、両足を床につけましょう。  
頭・肩・腰までのアライメントを保ちながら、上体を後ろに倒していきます。  
この時、アゴが上がったり、背中が丸まったり反ったりしないように注意しましょう。  
(フィニッシュ・ポジション)

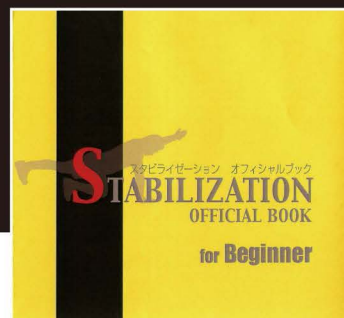
息を止めずにアライメントを意識して、10秒キープします。

その他の種目に関しては  
コチラの書籍で!

初心者向けの  
スタビライゼーションを紹介  
**スタビライゼーション オフィシャルブック**  
for Beginner

著者：安光 達雄  
監修：NPO 法人 日本スタビライゼーション協会

¥ 1,650 (税込)



スタビライゼーション  
オフィシャルブック for Beginner  
待望の初心者向け  
ビギナー本がついに登場!!



**CHECK POINT !**  
頭・肩・腰までの  
アライメントを  
一直線に



書籍では分かりにくい実際の動作やナビゲーションチェックの仕方などを  
動画で説明しています。

オフィシャル DVD for Beginner は、スタビライゼーション オフィシャルブック for Beginner 内 から

ストップ・スタビライゼーション  
スロー・スタビライゼーション  
クイック・スタビライゼーション をそれぞれ3種類ずつ収録しています。



**スタビライゼーション オフィシャル DVD**  
for Beginner

収録時間 : 約 26 分

指導・監修：安光 達雄

制作・著作：NPO 法人 日本スタビライゼーション協会

¥ 2,640 (税込)



**NG pose**

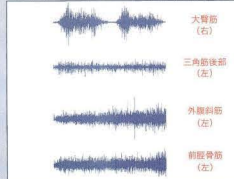
典型的な NG 姿勢では、スタート・ポジションにおいて、腰を中心に屈曲が見られ、頭・足アライメントが形成されません。

**スケルトンモデルによる解析**

NG 姿勢では、身体重心の位置は骨盤の上側（外側）付近に位置します。

**筋電図グラフによる解析**

正しい姿勢に比べて、接地側の三角筋後部および前脛骨筋における筋活動が減少し、一方で非接地側の上腕二頭筋、大臀筋および接地側の外腹斜筋に著しい筋活動が見られます。

**OK pose**

片側の手および手と同側の足を床面につけて腰を持ち上げます。両足関節は直角（90度）にして重ねます。

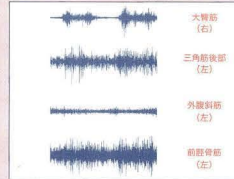
上側の手は腰にあて、正面から見たときに、頭・胸・膝・足までのアライメント（頭・足アライメント）が形成されるように意識します。次に、足関節を直角にしたままで、3秒かけて上側の脚をできるだけ外転し（開き）ます。その姿勢を3秒保持します。3秒かけて、スタート・ポジションに戻します。

**スケルトンモデルによる解析**

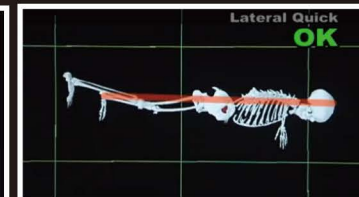
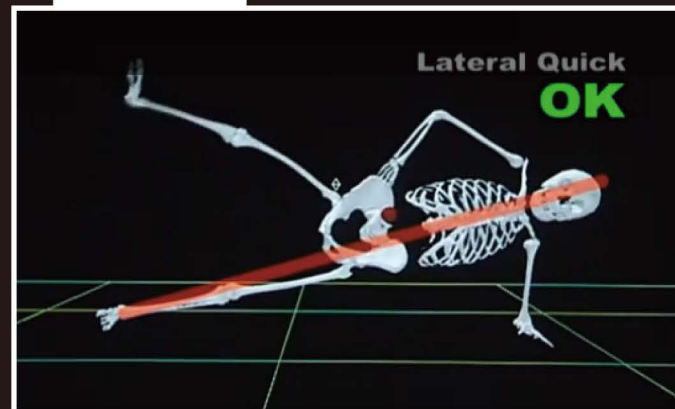
正しい姿勢では、スタート・ポジションの身体重心は頭・足アライメント上、骨盤中央付近に位置します。

**筋電図グラフによる解析**

接地側の三角筋後部、大臀筋、大腿直筋、大腿二頭筋、非接地側の腹直筋と広背筋に顕著な筋活動が見られます。



Lateral Position slow stabilization 2



スタビライゼーションを科学的な観点から分析し、姿勢や動きの違いによる影響をバイオメカニク的に検証した DVD です。

実写と骨格モデルの動作解析により正しいスタビライゼーションと間違ったスタビライゼーションの重心点の移動を様々な角度から確認することができるため、重心点の動きや筋出力の違いを明確に確認することができます。

この DVD はバイオメカニクスタビライゼーションオフィシャルブックで紹介している各ポジションのスケルトン画像の一部を動画にて紹介しています。ブックと合わせてご覧いただく事で更に科学的な理解が深まります。

「スタビライゼーション」を解明する !!

# スタビライゼーションの科学的な根拠とデータを公開！

## その他の種目に関してはコチラの書籍で！

### “筋電図”と“重心点”科学的根拠がここに！

### バイオメカニクスタビライゼーション オフィシャルブック

著者：柳谷 登志雄

著者：安光 達雄

監修：NPO 法人 日本スタビライゼーション協会

¥ 1,980 (税込)

BIOMECHANICS  
STABILIZATION  
OFFICIAL BOOK

柳谷 登志雄 著  
安光 達雄 著

“筋電図”と“重心点”  
科学的根拠がここに！

バイオメカニク  
スタビライゼーション

## バイオメカニクスタビライゼーション オフィシャル DVD

監 修：柳谷 登志雄

総監修：安光 達雄

制作・著作：NPO 法人 日本スタビライゼーション協会

¥ 6,160 (税込)

BIOMECHANICS  
STABILIZATION  
OFFICIAL DVD

Copyright 2010 Japan Stabilization Society. All rights reserved.



体幹を極める ハイパフォーマンスウェア

体軸安定

常時  
最大筋力発揮

アライメント意識

MIGHTY DIN +

体軸の状態とアライメントを意識しやすい  
オリジナルTシャツ



スタビライゼーション Tシャツ

意匠登録第1281535号

¥ 13,200 (税込)