

**第67回ライブレッスン
アニマルフローエクササイズ
2025.8.9**

アニマルフローエクササイズ

自重のみで行う四足位（ハンド＆フット）中心の
ムーブメント・トレーニング

獣（Beast）、猿（Ape）、蟹（Crab）などの姿勢や移動をベースに、
可動性（モビリティ）×安定性（スタビリティ）×コーディネーション
を同時に鍛えます

モビリティ

胸椎伸展/回旋、股関節屈伸・外旋、足関節背屈が改善しやすい



コーディネーション

リズム・タイミング・方向転換・左右差の是正



姿勢改善・痛み予防

猫背・反り腰、巻き肩、股関節の詰まり感の軽減に寄与



スタビリティ&筋力

肩甲帯の閉鎖性運動連鎖、腹圧(IAP)、抗回旋コントロールが強化



心肺・代謝

連続フローにより中強度の有酸素+筋持久刺激



メンタル面

呼吸同期と“フロー状態”で集中・ストレス緩和



プッシュ種目が多く
肩甲帯の安定に
非常に効果的

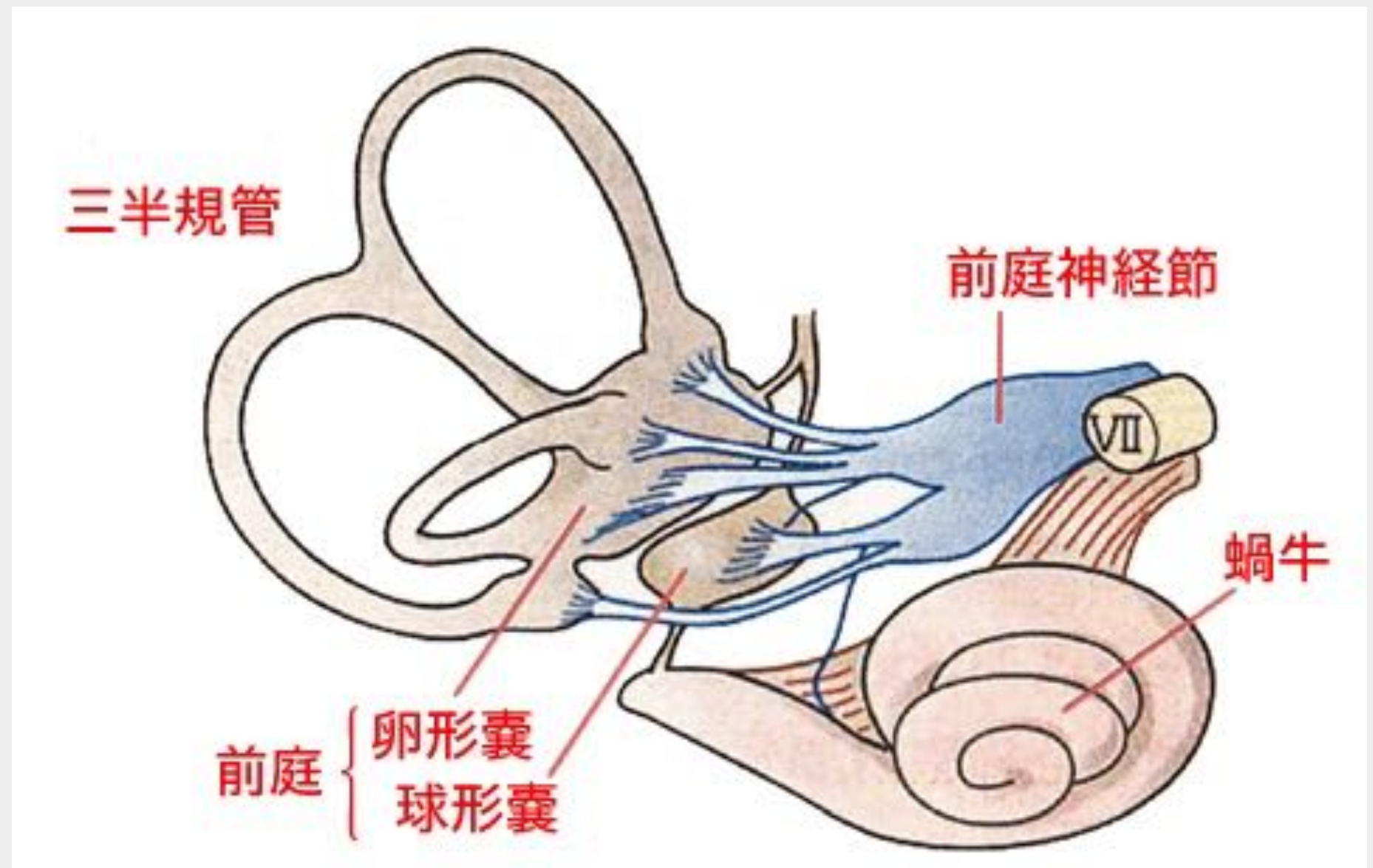
前庭機能を活性化

三半規管

- ・ 前半規管
- ・ 外側半規管
- ・ 後半規管

耳石器

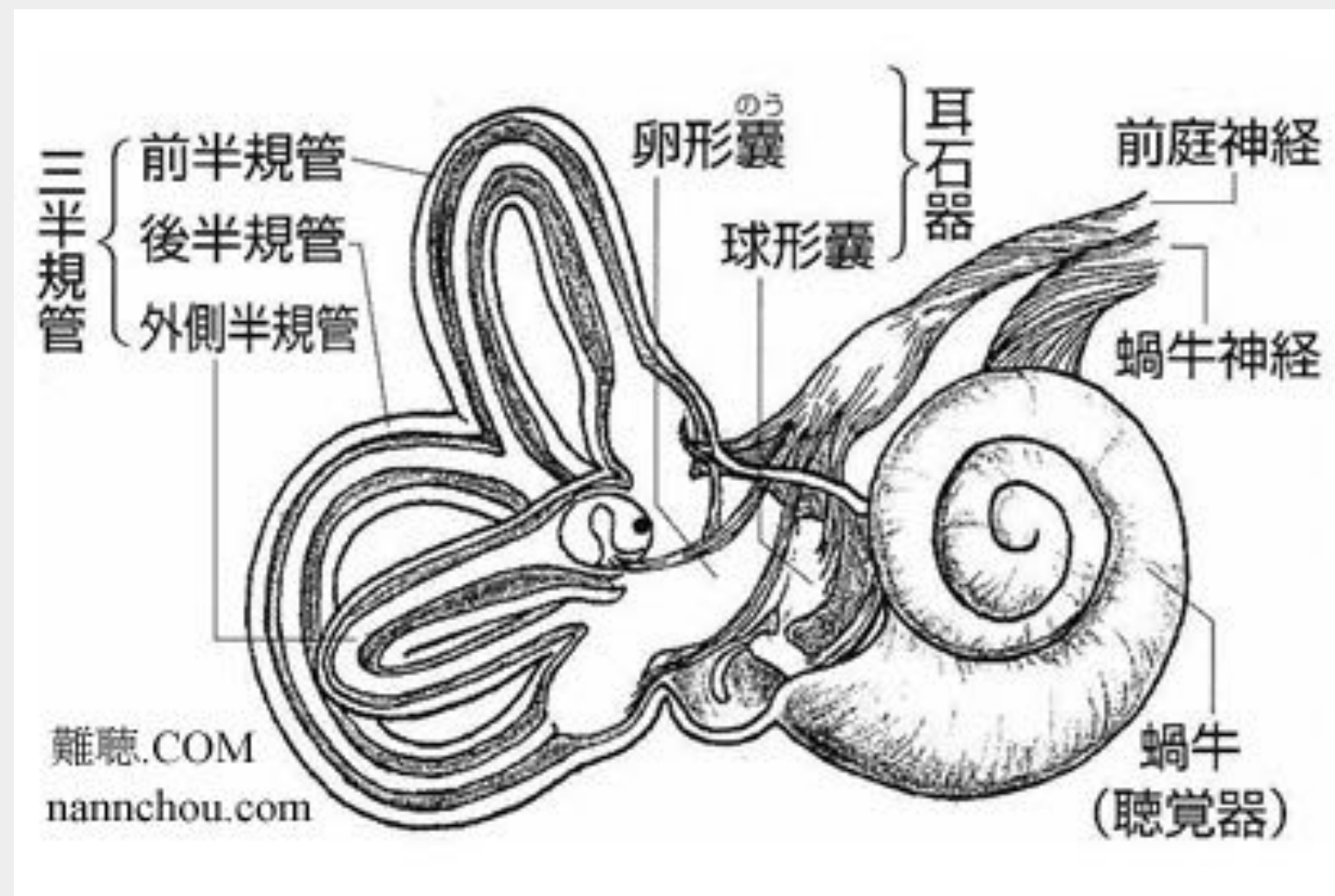
- ・ 卵形囊
- ・ 球形囊



直線的な加速度を感知する

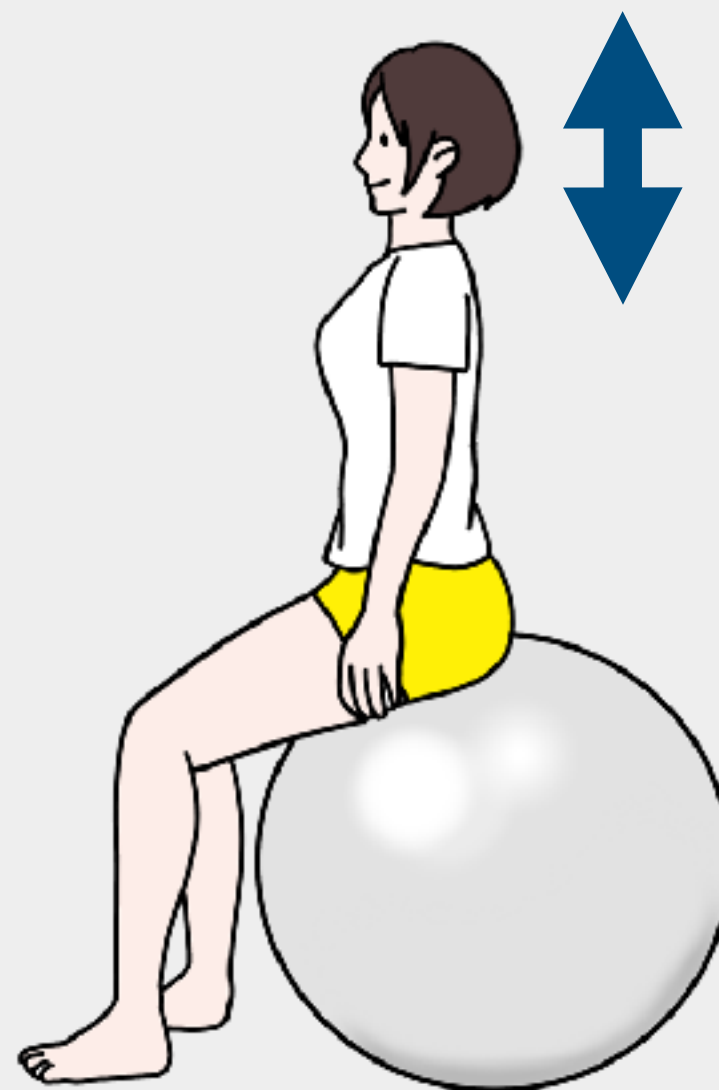
卵形嚢：前後方向 & **左右方向**への加速を感知する

球形嚢：**上下方向** & 前後方向への加速を感知する





左右方向への加速



上下方向への加速

Beast



Loaded Beast



Ape/Deep Ape



Crab



Crab Reach



Side Kickthrough

