

③ アドバンスドスリー

<p>■ 脇下ローリング</p> 	<p>「脇下ローリング」は、仰臥位で肩が高位になっている側に行う種目です。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ハーフカットに仰向けに寝て基本姿勢をとります。2. 高位になった側の腕を“ソフトポール 1/3”にのせ、小さくポールを転がす。
<p>■ 頭上ローリング</p> 	<p>「頭上ローリング」は仰臥位で肩が高位になっている側に行う種目です。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ハーフカットに仰向けに寝て基本姿勢をとります。2. 高位になった側の腕を“ソフトポール 1/3”にのせ、小さくポールを転がす。
<p>■ 側臥位ローリング(胸椎)</p> 	<p>「側臥位ローリング」は、胸椎の回旋制限に対して行う種目です。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 側臥位に寝て、ストレッチポールに上肢を乗せます。2. ストレッチポールを小さく転がしつつ、胸郭を回旋させます。