

## 使用目的

1. **姿勢改善**：骨盤と胸郭の歪みをリアラインすることによって姿勢を確実に改善します。
2. **脊柱可動域改善**：骨盤と胸郭を左右対称にリアラインすることによって脊柱の可動域を改善します。
3. **股関節・肩関節可動域改善**：骨盤と胸郭をリアラインすることによって股・肩関節の可動域を改善。
4. **筋バランス**：骨盤周囲の左右の筋活動のバランスを改善します。
5. **コアの安定化**：対称で安定した骨盤と胸郭によってコアトレーニングの効果を増大。

## 使用場面

1. **アスリート**：骨盤と胸郭の歪み対策を日々のコンディショニングの中核に位置付けて、歪みのない骨盤と胸郭でコアの機能を最大化。
2. **フィットネス**：骨盤と胸郭の歪み対策によって柔軟でバランスの良い健康な背骨を保つ。
3. **リハビリ・治療院**：骨盤と胸郭の対称性を獲得し、機能回復を下支え。
4. **整形外科・産婦人科**：骨盤・胸郭由来の腰痛を判定。産後の骨盤ケア。

## ユーザーの声

- ◆ 先生からご指導を受けた後の身体の軽さは驚くべきものでした！腰の痛みもそうなのですが、胸骨の動きを矯正していただいたおかげで、その後の肩の痛みの軽減や呼吸のしやすさが私の中では初めての体験で、大変感動いたしました！（アスレティックトレーナー）
- ◆ 体験させて頂いてから、機器のポテンシャルを強く感じました。早速いろいろ試してみます。（理学療法士）
- ◆ 腰椎分離すべり症（10歳でL4、14歳でL5）。16歳で肉離れと同時に悪化（すべり発症）、競技引退。症状は、脊柱伸展で腰痛+、深屈曲でも仙腸関節に違和感+。今日久々に安心して伸展しました！（理学療法士）
- ◆ 徒手的骨盤矯正より確実な効果。過矯正してしまう怖れがないし、効果にムラがない。（柔道整復師）
- ◆ 今回は『リアラインコア』というツールを体験、学びにきました。これ超優れものです。骨盤、胸郭のゆがみからくる原因で悩みを持たれてる方々のお役によりたてること間違いなしです！（柔道整復師）
- ◆ ReaLine Core の成果ですが、すでにもうお伝えきれない状況です。平均して毎日 15～20 名のクライアントに ReaLine Core を使用していますが、毎日毎日、現場で感動的な変化をもたらせています。大げさではなくその効果に唖然としています。（パーソナルトレーナー）

## 身体運動科学・医学への貢献

- ▶ リアライン・コアを用いると骨盤と胸郭を左右対称なアライメントに誘導することができます。それによって、アライメントの改善がどのような効果をもたらすのかを検証することが出来るのです。リアライン・コアの誕生によって、骨盤や胸郭の対称化が姿勢、脊柱の可動域、肩関節や股関節の運動機能、筋力のバランス、コアの安定性、そして腰痛など、様々な体幹の問題において骨盤・胸郭の歪みが関与しているのかを検証することが可能になりました。
- ▶ リアライン・コアの出現により、腰痛の診断学が変わる可能性があります。非特異的腰痛（原因不明の腰痛）のうち、骨盤と胸郭に由来する腰痛が確実に診断されるようになる可能性があります。

## 導入実績

### ■スポーツ

- 国立スポーツ科学センター、横浜市スポーツ医科学センター
- 早稲田大学、福岡大学
- 全日本男子バレーボール、日本陸上連盟混成、スキー女子ジャンプチーム、湘南ベルマーレ、プロ野球 4 チーム

### ■医療・福祉

- スポーツクリニック、整形外科医院、リハビリ施設（片麻痺、ポリオ、切断など）、産婦人科（出産直後）
- 接骨院、パーソナルトレーナー、フィットネスクラブ

### ■予防

- 介護職、看護職、外科医、手術室スタッフ
- キャビンアテンダント、ホテル、鉄道、飲食業、接客業など
- 引越し業、建設業など

コアの機能を革命的に変える可能性を持つ運動補助具  
歪んだ骨盤と胸郭を対称化

# リアライン・コア

## ReaLine CORE



株式会社 GLAB

まずはお試しください。

スポーツ現場・リハビリ現場などへのデモ機の貸出し可能。

株式会社 GLAB

TEL: 0823-36-2469

Email: [shop@g-lab.biz](mailto:shop@g-lab.biz)



## リアライン・コア開発の背景

骨盤と胸郭は体の中心（コア）にあり、姿勢、脊椎の運動、腰痛などと深い関係があります。骨盤と胸郭に歪み（非対称性）が生じると脊椎の運動にも異常が生じます。そこで、理想のコアを作るうえで、

- ☑ 骨盤を対称で、安定させること
  - ☑ 胸郭の下部が左右対称に側方に拡張すること
  - ☑ 骨盤と胸郭の対称性を維持する筋肉が効果的に働くこと
- が必要となります。しかし、骨盤と胸郭の対称性を確実に獲得できる方法は、これまで存在しませんでした。そこで、これらの対称性を獲得できる簡便な方法が必要とされていました。

## リアライン・コアとは？

リアライン・コア（RealLine CORE）は、コアを構成する骨盤と胸郭の歪みを整える（リアライン）ための運動補助具です。骨盤ユニットと胸郭ユニットからなります。

- ◆ 骨盤ユニットを装着して足踏み、歩行、スクワットなどを行うと徐々に骨盤が左右対称な状態に誘導されます。
  - ◆ 胸郭ユニットを装着して深呼吸、後屈運動、回旋運動、上肢の運動などを行うと、徐々に胸郭の下部が左右対称に拡張できるようになります。
- つまり、リアライン・コアを装着して運動を行うことで、歪みのない骨盤と胸郭を保った運動パターンを効果的に学習できるのです。

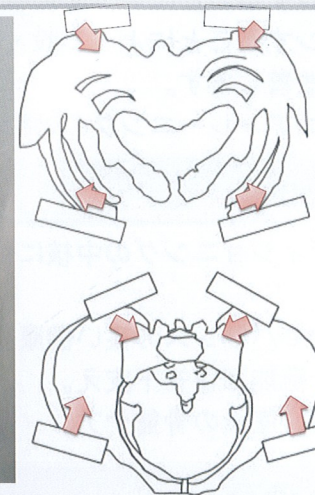


- POINT **骨盤をリアライン**  
歪んだ骨盤を対称化、安定化
- POINT **胸郭をリアライン**  
下位胸郭を対称化、拡張改善
- POINT **運動学習**  
脳と筋肉が理想のアライメントを学習

## リスク・禁忌

- 禁忌
  - ・急性の肝機能障害の人、ウイルス性肝炎の活動期である人。
  - ・骨粗鬆症または60歳以上の人
  - ・糖尿病および重篤な合併症（網膜症・腎症）がある人。
  - ・その他、医師が不適当とみなした人。
- 医師の判断を要する
  - ・幼児または意思表示ができない人。
  - ・鼠径部または下肢の血行障害、リンパ節の異常、神経障害がある人。
  - ・心臓疾患の人。
  - ・骨盤・脊柱・胸郭への手術歴や腫瘍。
  - ・最近心臓発作または脳卒中の発作を起こした人。
  - ・妊婦
  - ・出産直後の女性など骨盤周囲や体幹部に何らかの不安がある人。
  - ・腰痛や骨盤痛を有する人。

## リアライン・コア 装着イメージ



- 骨盤ユニットと胸郭ユニットを同時に装着することにより、骨盤と胸郭が同時に左右対称となり、理想の腰椎運動の学習を促します。
- ラチェット操作によるベルトの張力によって、フロントフレームとバックフレームの間に挟まれる骨盤・下位胸郭を前後より安全に圧迫します。
- 1回の使用時間は10分以内です。ベルトの締め過ぎにご注意ください。

## 基本エクササイズ



- 手順①：  
深呼吸により上位胸郭の挙上と下位胸郭の拡張を促します。  
徐々に上肢挙上位や体幹の回旋・旋回運動を行い、さらに胸郭の可動性を拡大します。

- 手順②：  
足踏みにより、徐々に骨盤を対称に、仙腸関節を「しまりの肢位」に誘導します。  
骨盤の左右移動（ウエイトシフト）は回旋では、寛骨の前後傾を促す筋活動を抑制し、左右対称で安定した状態の持続性を高めるのに役立ちます。



- 手順③：  
前後屈を行うことにより、対称で安定した骨盤と、対称で理想の可動性を得た胸郭に挟まれた腰椎運動を最適化します。



- 手順④：スクワットランジ  
徐々に大殿筋の筋活動を強めて、より安定性の高い骨盤を作ります。