

安里の

最近の治療と 4スタンス理論の応用

〇〇〇〇整形外科

安里和也

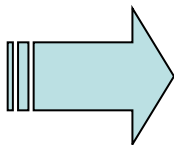
はじめに

- 先日のフラットぷらっと2008で、4スタンス理論の紹介程度のお話をさせて頂いた。
- その際、紹介はしたものの実際にどう応用しているかはまだまだであった。
- 今回もまだまだではあるが、実際にみなさんと一緒に体験してみたい。

これまでを振り返って...

- 2006年4月 ヒトの動きの不思議展
- 2006年7月 『...膜で動いてみませんか?』
- 2007年2月 筋膜制御
- 2007年3月 クリニカルリンク
- 2007年6月～11月 キンマクン(計5回)
- 2008年3月 重さのワークショップ
- 2008年7月 重さの連動性
- 今回 安里的4スタンス理論の応用

運動器疾患における 病態の呈し方の一つの考え方

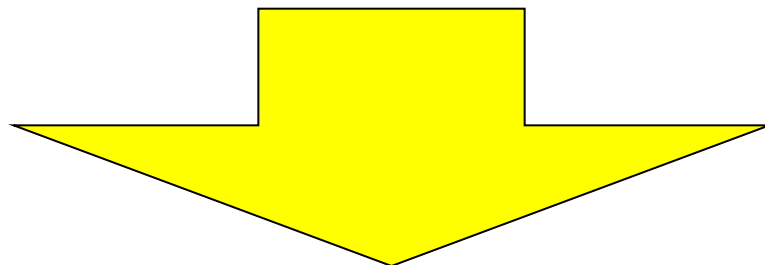
- まずは、「イーッ！」
- 頤が張る？
- 手を当てると...？  張りが落ちる？

これが、落ちないと...

運動戦略の変化

運動器疾患における 運動療法の一つの考え方

- まずは、筋膜から弛める。

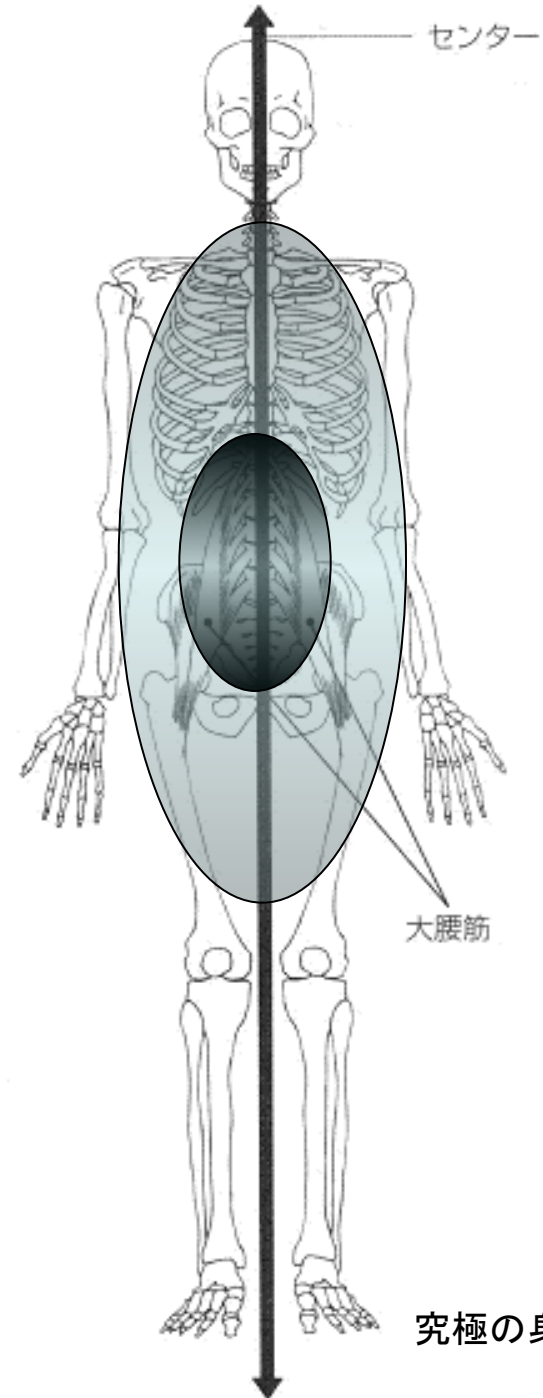
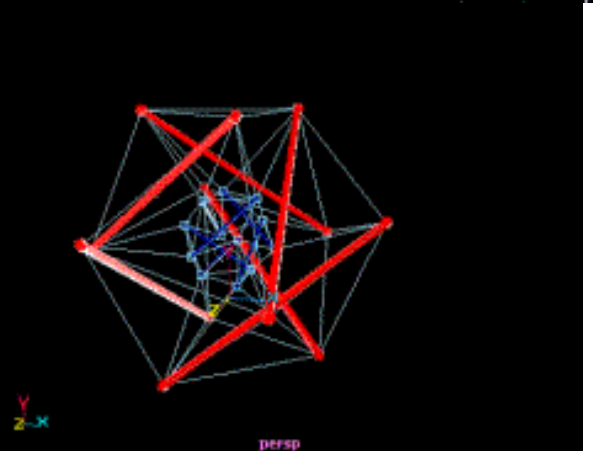
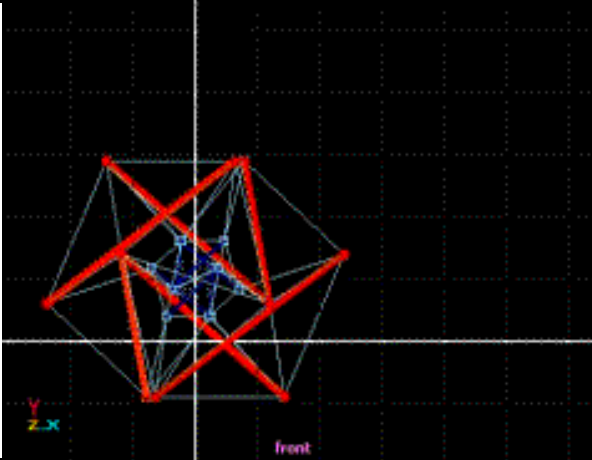
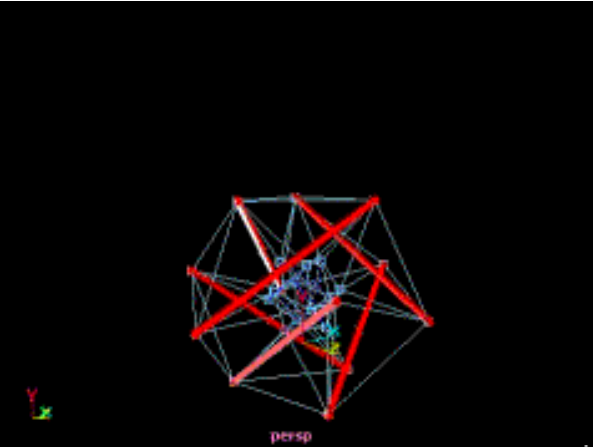


効率的な運動戦略の獲得を促す！

步行：介入前

歩行：介入後

02 介入後：歩行.MP4



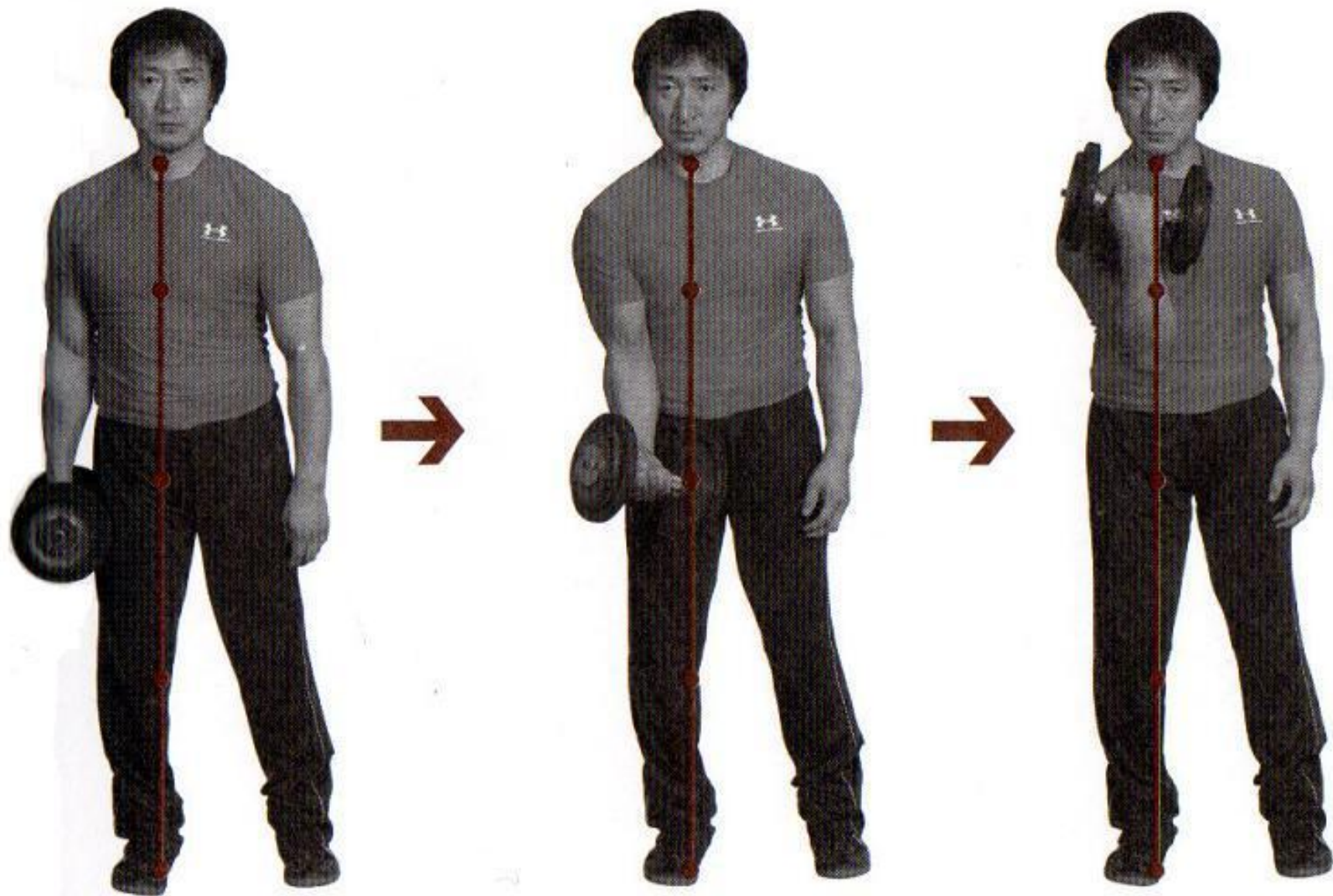
究極の身体、p.233; 高岡英夫
一部改

軸のあるピッチング

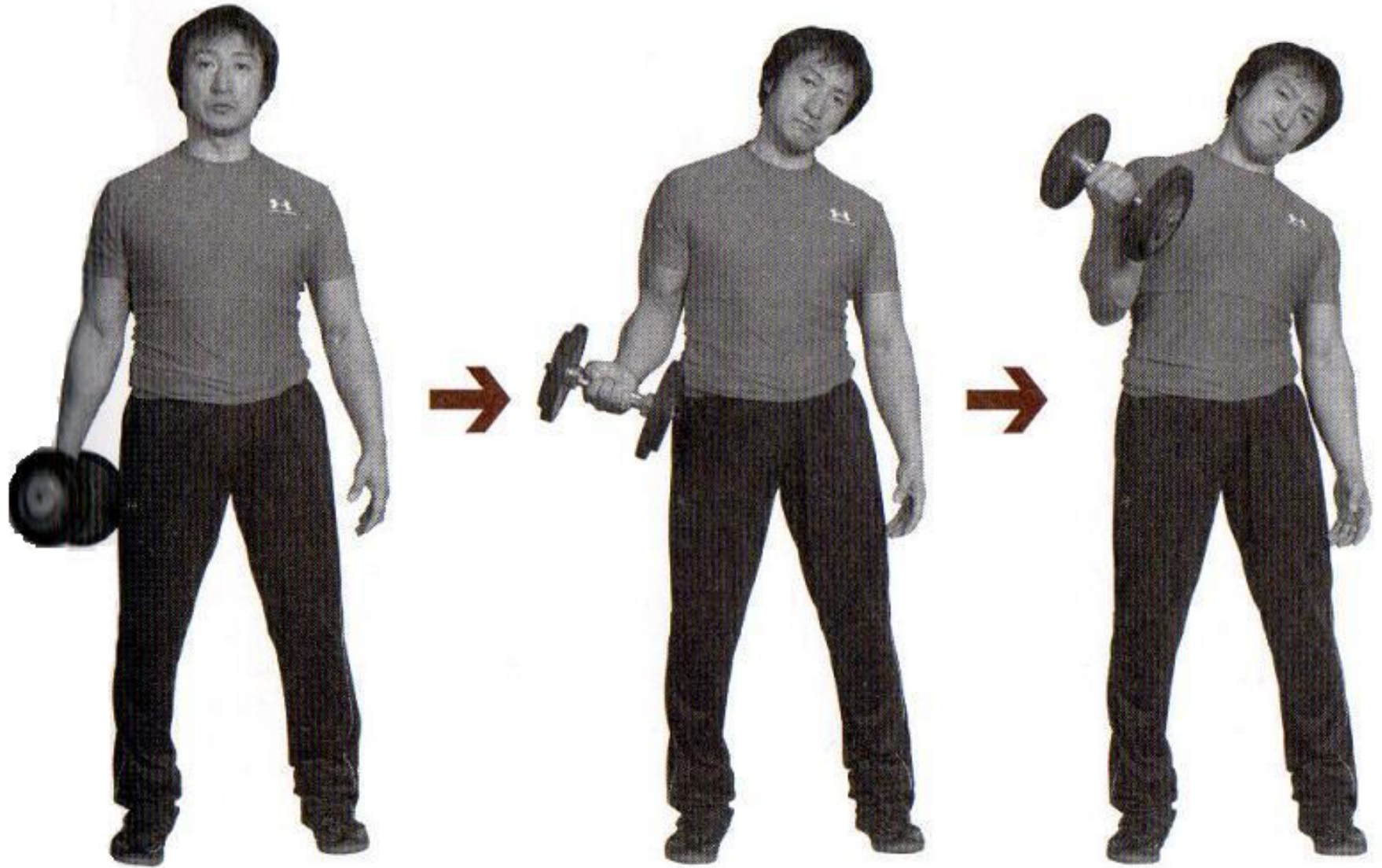


軸のないピッチング





軸のある動き



軸のない動き

実技

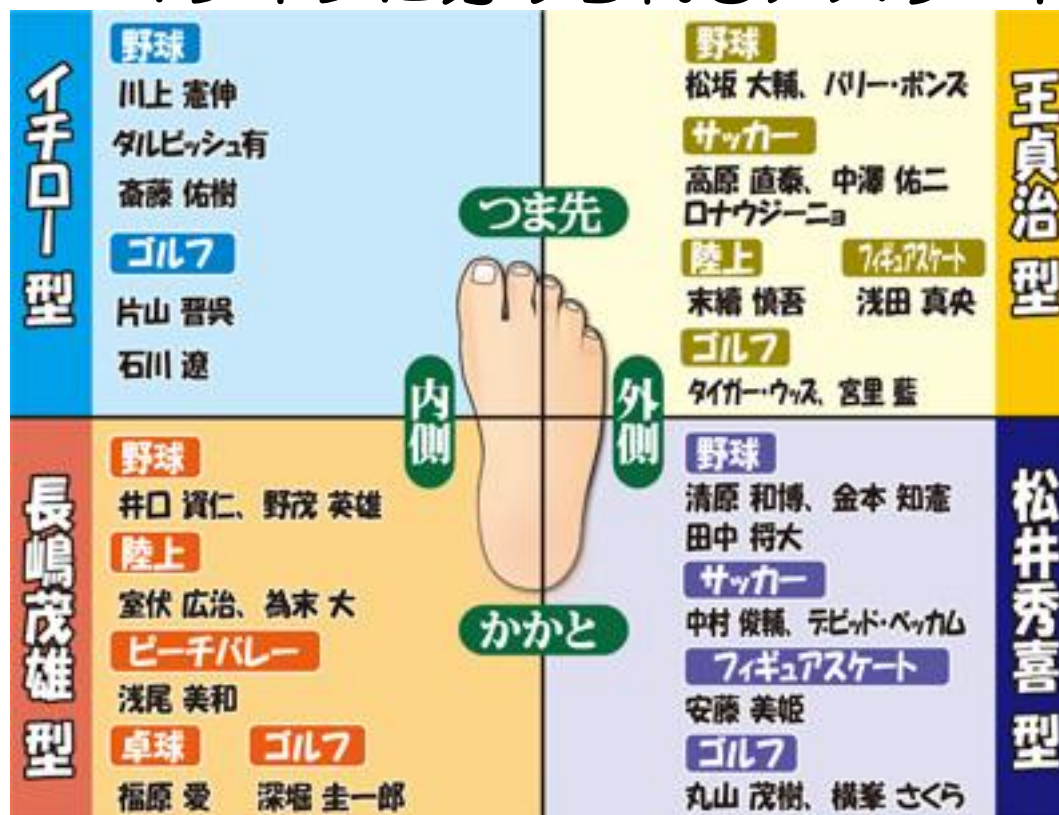
- 歩いてみる。
- ネコのポーズ
- 腕立て伏せ
- 腹筋、背筋

Reash 4スタンス理論

【4スタンス理論とは？】

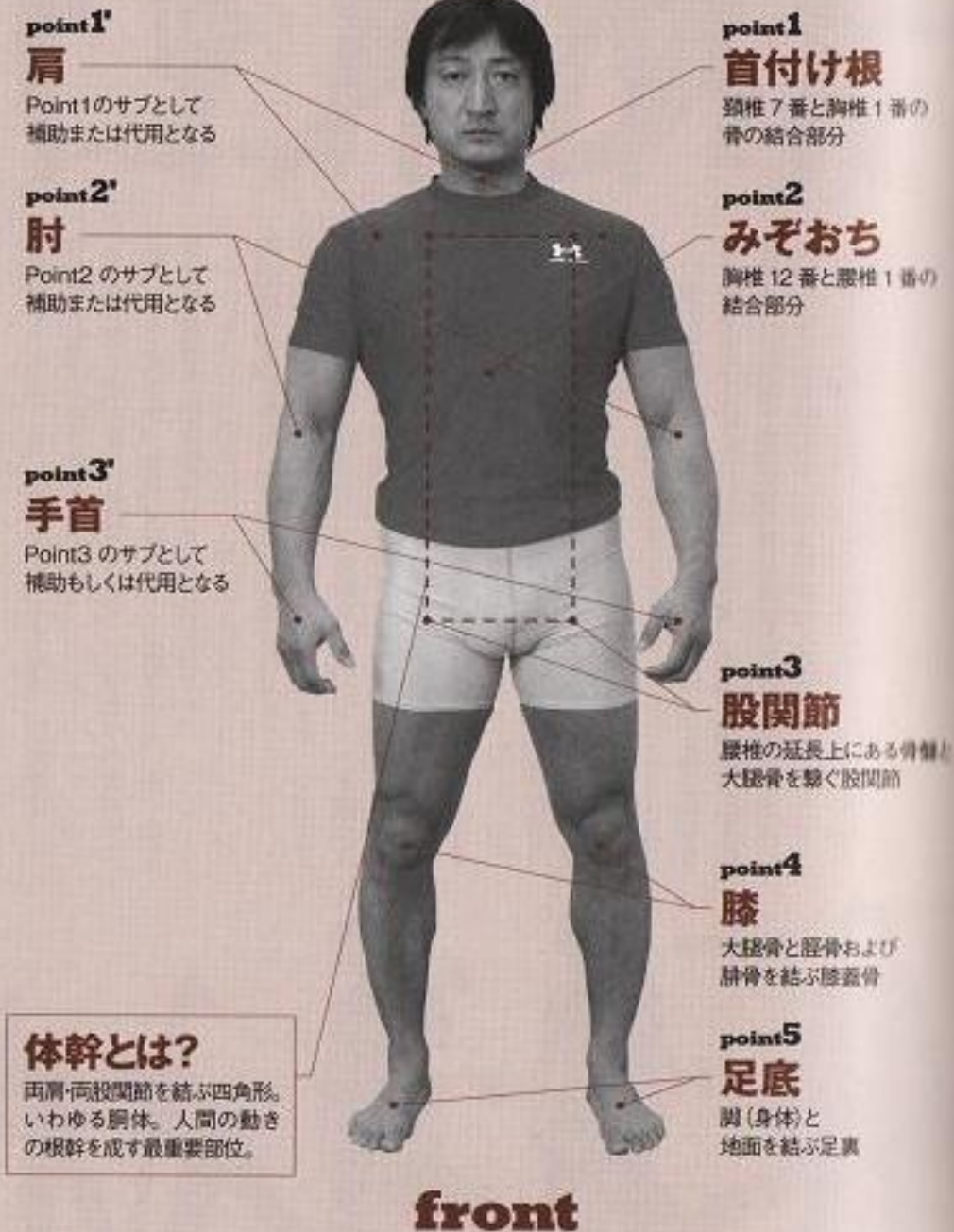
人間のスタンスは大きく4タイプに分けられ、それぞれ重心位置が異なる。
タイプによって、パフォーマンスを最大にするカラダの動かし方も変わる。

4タイプに分けられるアスリート



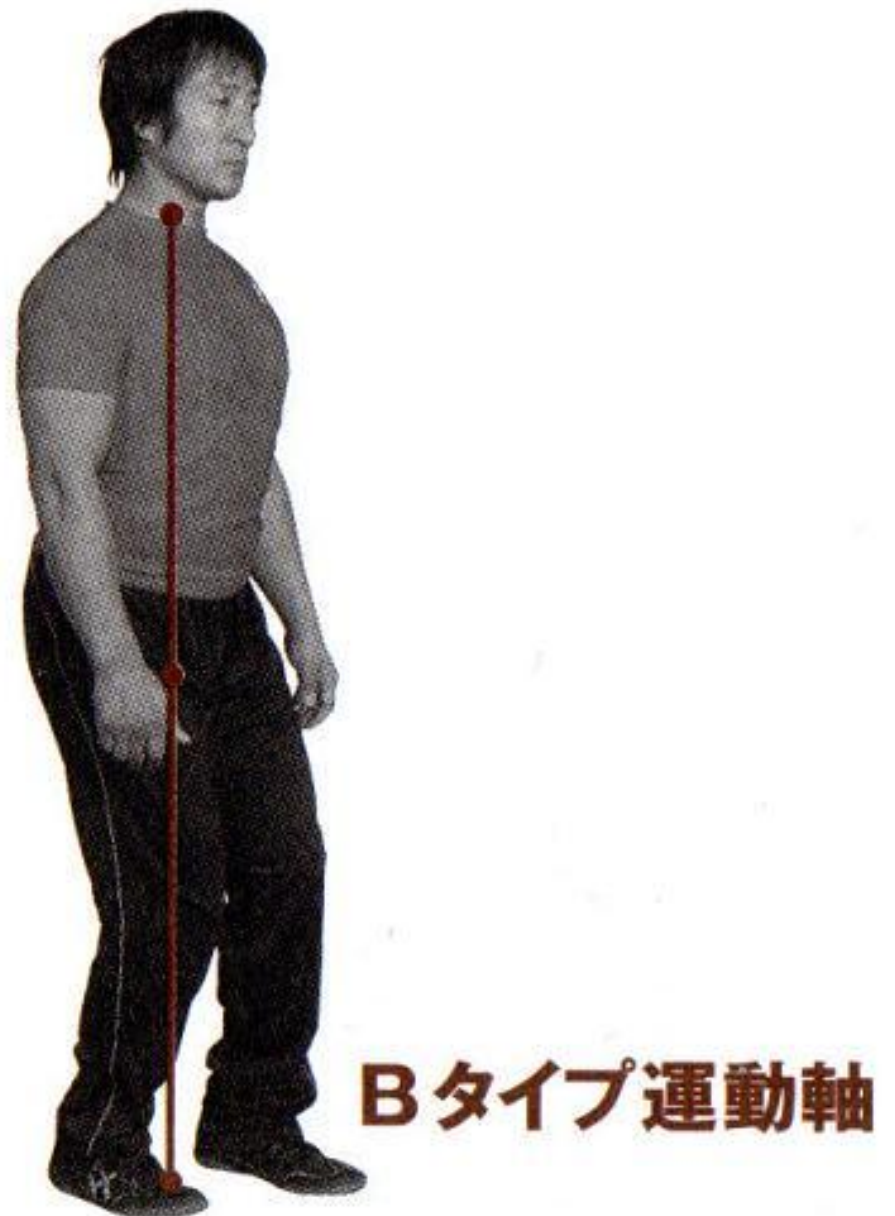
<http://www.reash.net/>

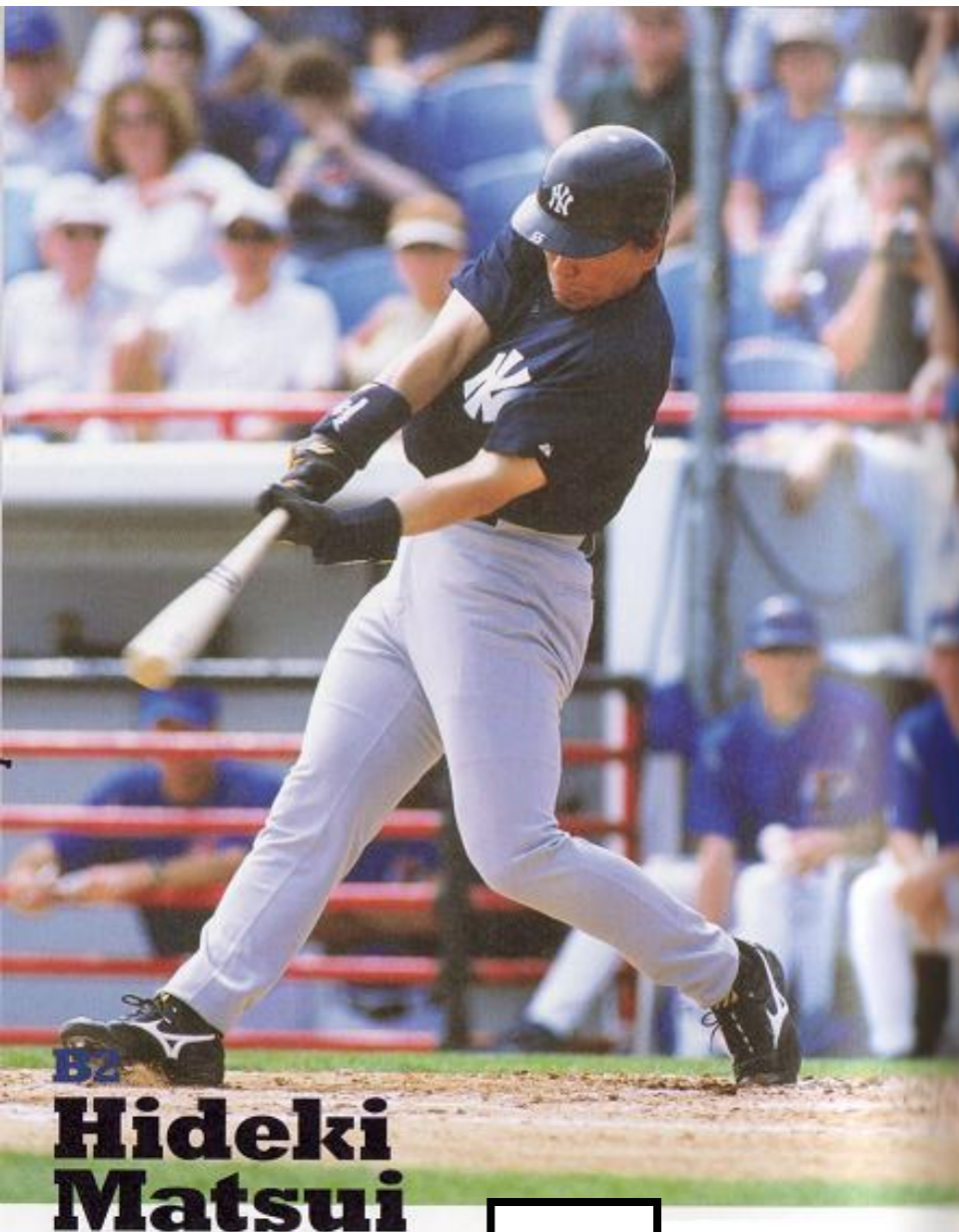
<http://www.tv-asahi.co.jp/nanda/pc/ura/070726stance/>



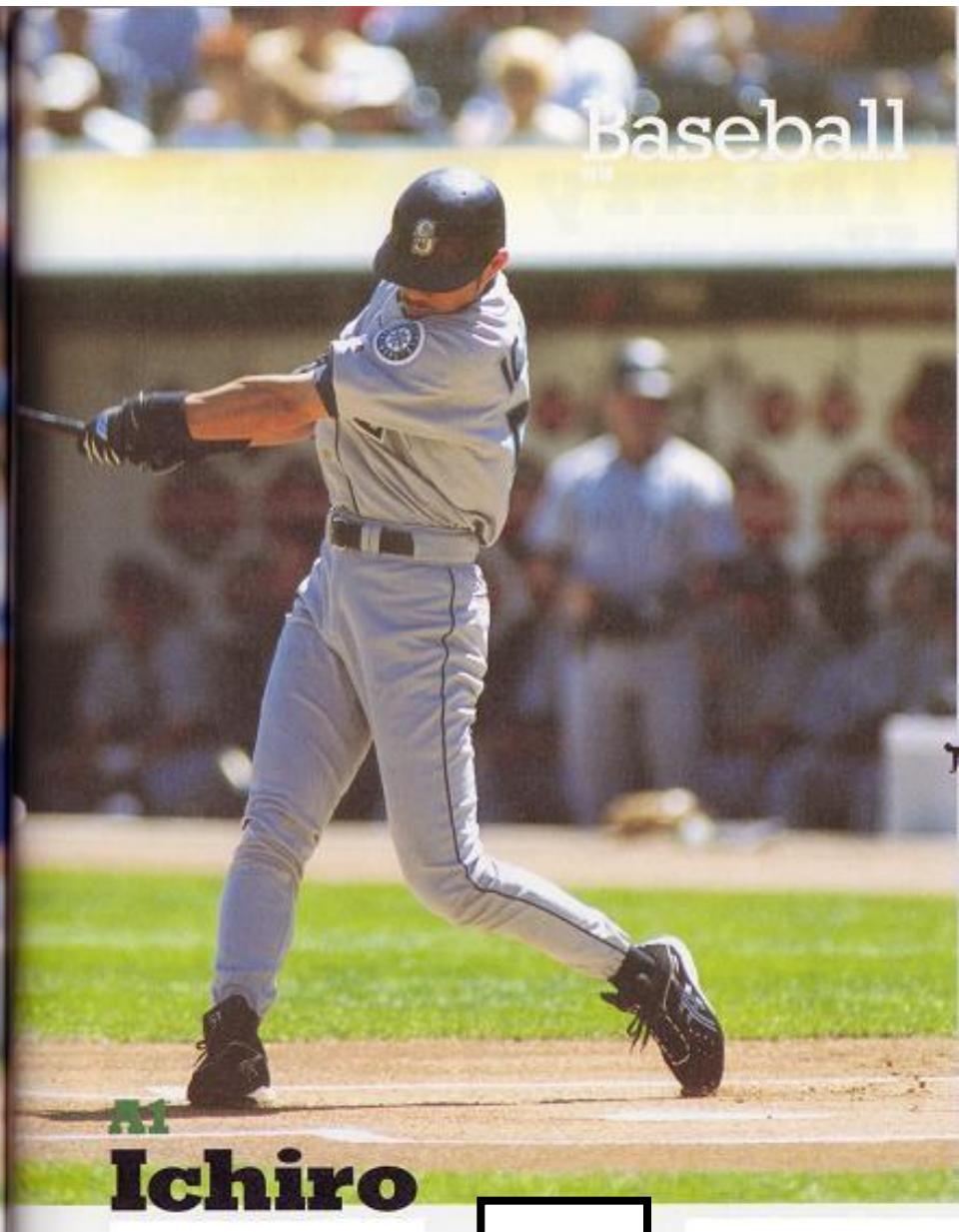
Reash 4スタンス理論

	A(つま先)			B(かかと)	
Ⅰ (内側)	運動の起点	鳩尾・膝・足		運動の起点	胸骨柄・股・足
	運動軸の形成	前方		運動軸の形成	後方
	動かす起点	胸骨柄・股		動かす起点	鳩尾・膝
	運動時の体幹の状態	曲線的		運動時の体幹の状態	直線的
	出力の方向性	上昇		出力の方向性	降下
	末端の支配	示指		末端の支配	示指
	意識の起点	胸		意識の起点	背中
	運動軸の動き	クロス(小)		運動軸の動き	平行
Ⅱ (外側)	運動の起点	鳩尾・膝・足		運動の起点	胸骨柄・股・足
	運動軸の形成	前方		運動軸の形成	後方
	動かす起点	胸骨柄・股		動かす起点	鳩尾・膝
	運動時の体幹の状態	曲線的		運動時の体幹の状態	直線的
	出力の方向性	上昇		出力の方向性	降下
	末端の支配	環指		末端の支配	環指
	意識の起点	背中		意識の起点	胸
	運動軸の動き	平行		運動軸の動き	クロス(大)

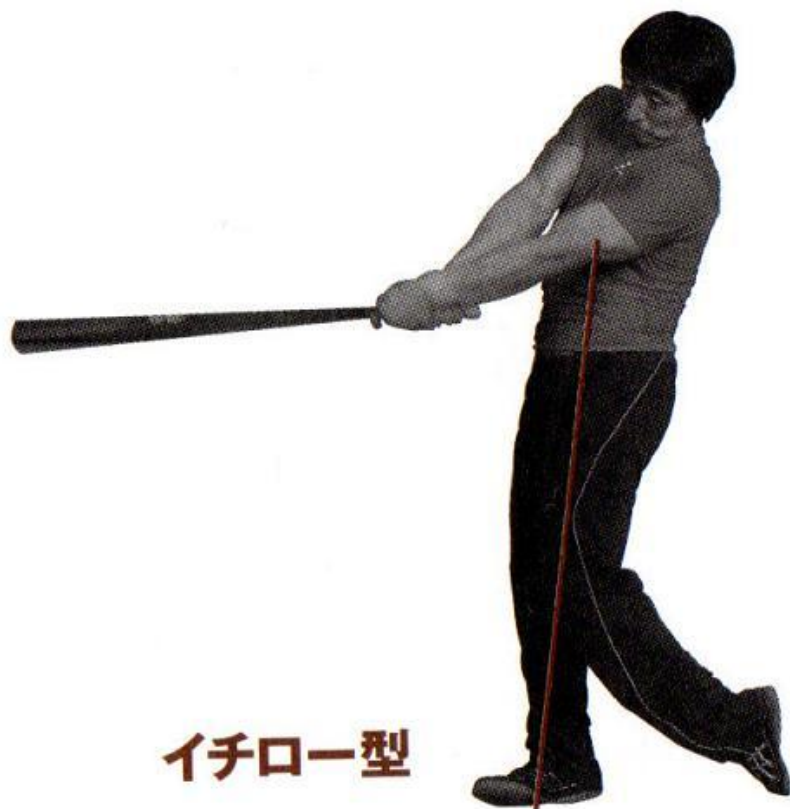




B2



A1



イチロー型



松井秀喜型

分類別け

- ① 上肢牽引テスト
- ② 手指牽引テスト
- ③ 足部一体幹回旋テスト
- ④ 下肢内・外側筋力テスト
- ⑤ 上肢引き込みテスト

分類別け ②

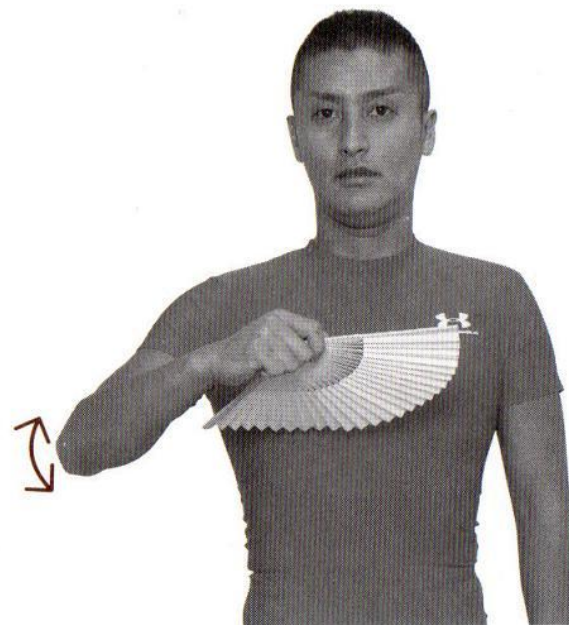
- ⑥ スクワット・テスト
- ⑦ 片脚立位テスト
- ⑧ 体幹回旋テスト
- ⑨ 指リングテスト
- ⑩ 手指握り抵抗テスト
- ⑪ 手掌プッシュ・テスト



Aタイプの
鞆の持ち方

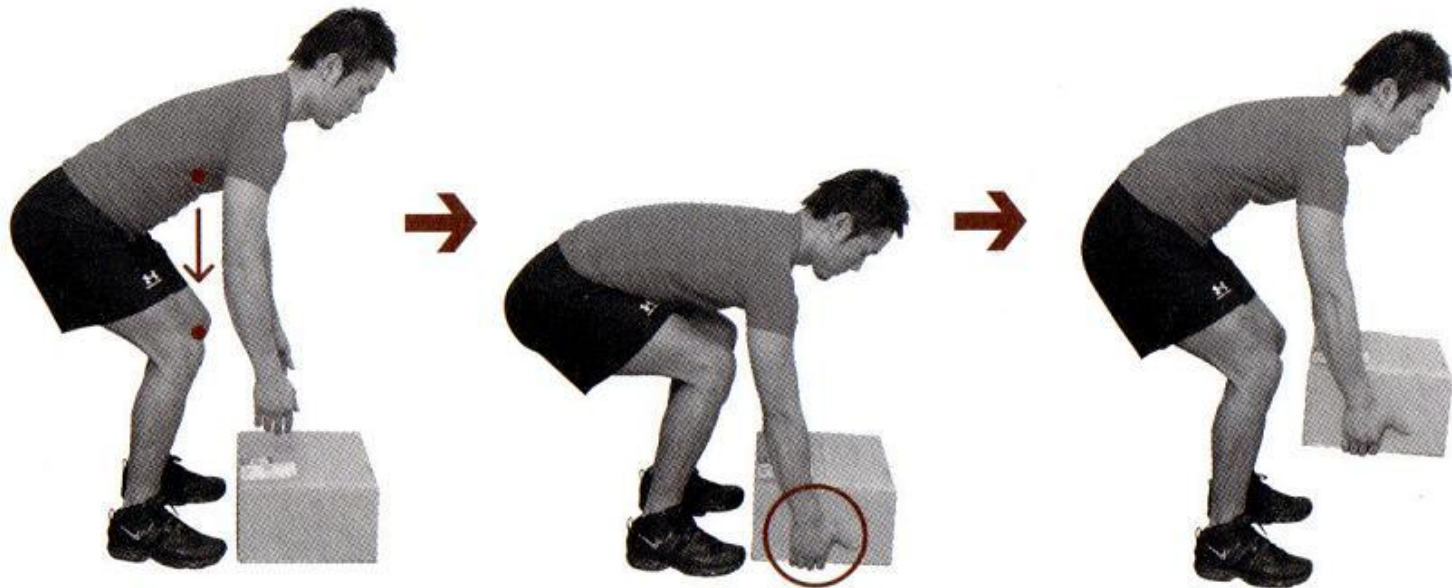


Bタイプの
鞆の持ち方

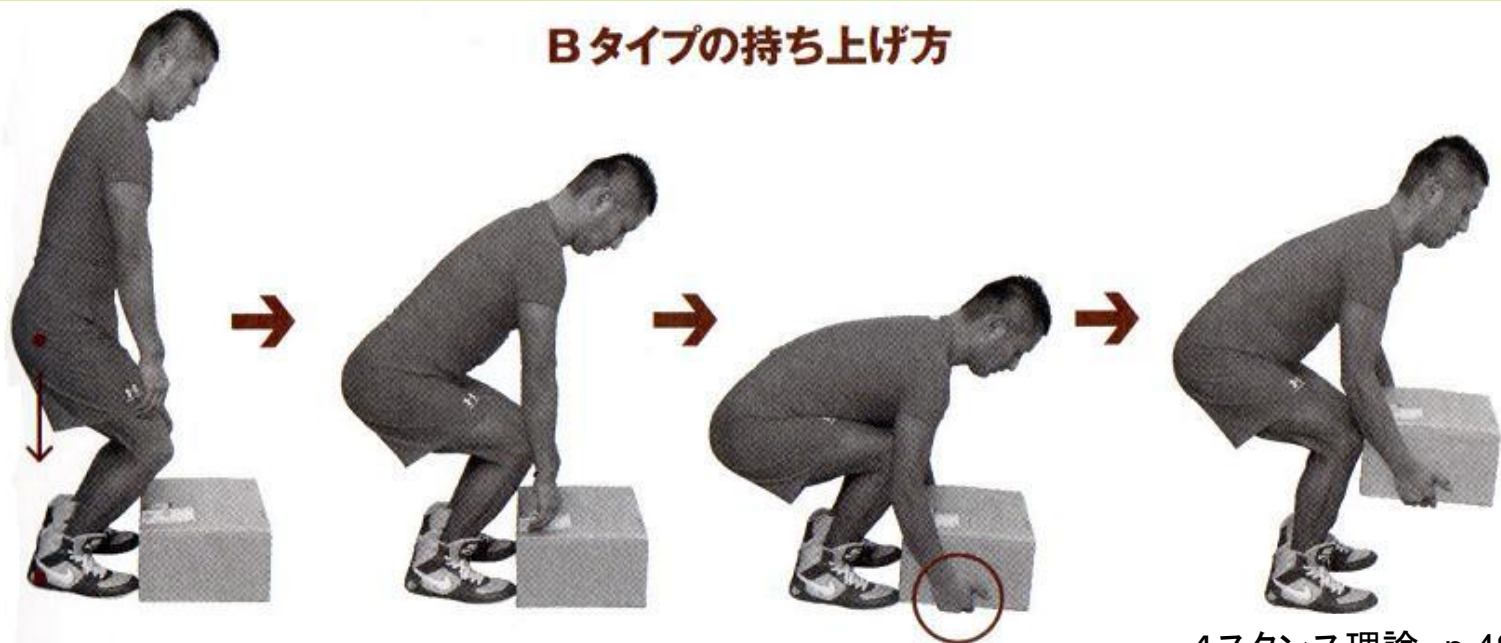


Bタイプのおおぎ方

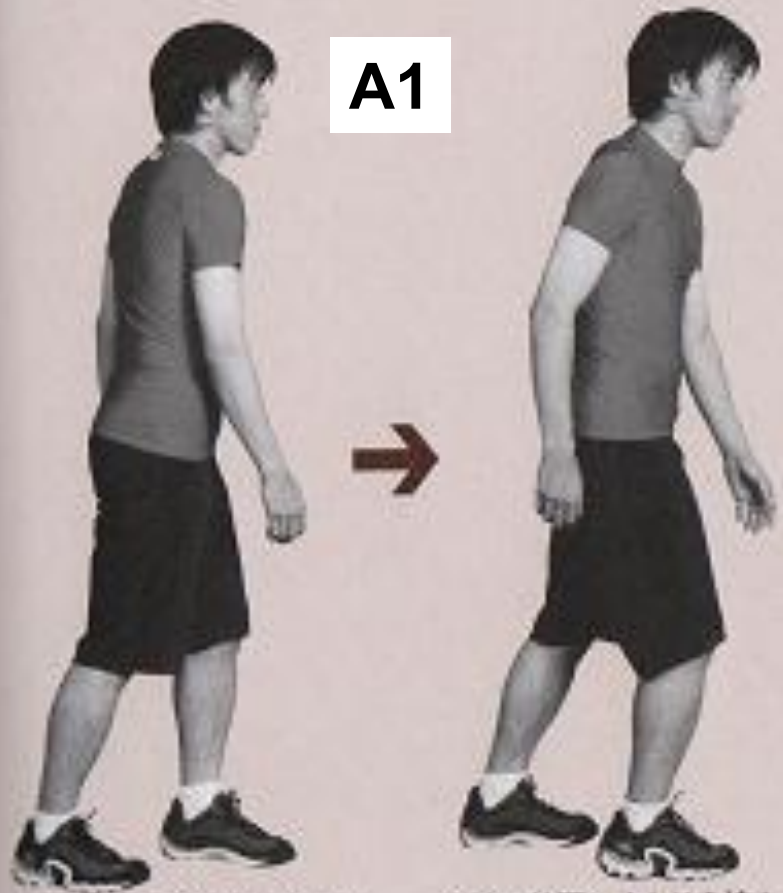
Aタイプの持ち上げ方



Bタイプの持ち上げ方



A1

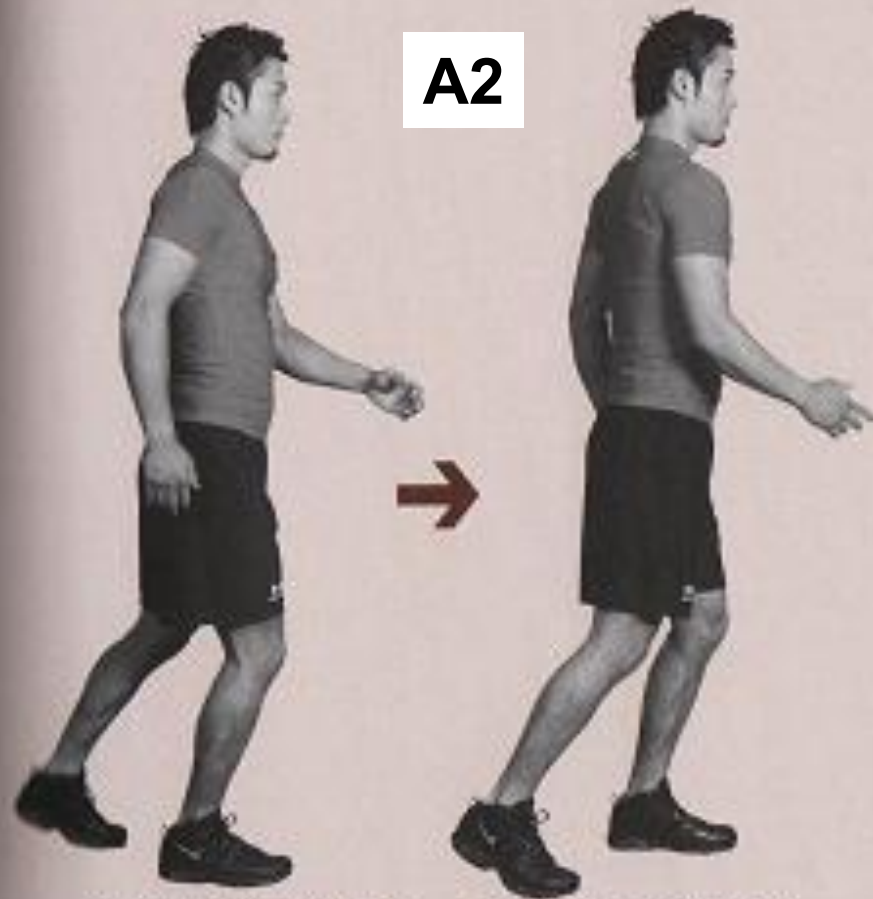


片足の膝とみぞおちを同時に
前方へ移動させる意識。

体幹の前面にゆとりを持た
せ、背筋を反らし過ぎない。

4スタンス理論、p.124； 廣戸聡一

A2

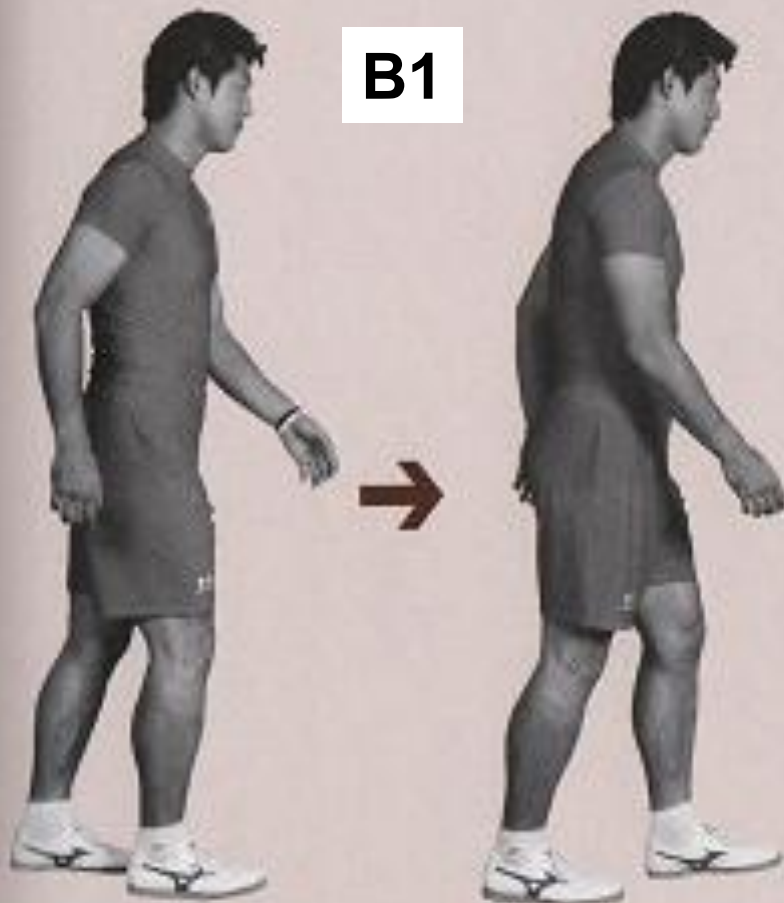


片足の膝とみぞおちの裏側を
同時に前方へ移動させる。

身体を丸めず、背筋は腰が少
し反る程度に伸ばして。

4スタンス理論、p.122； 廣戸聡一

B1

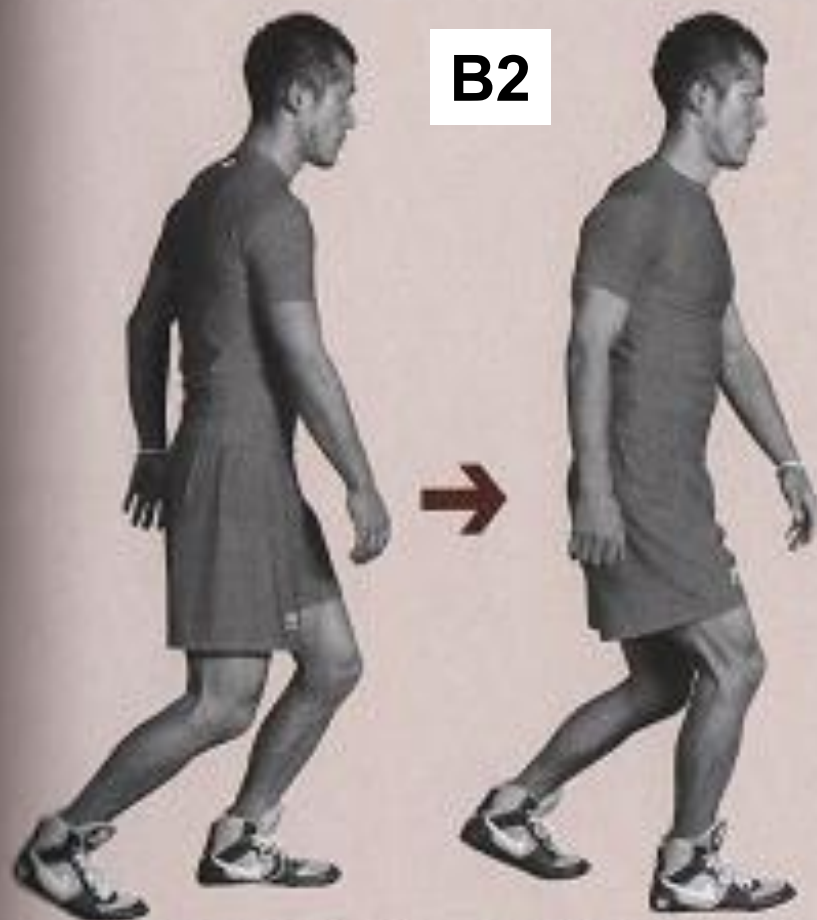


後足で地面を踏み込むことで
前へ移動する。

身体の左右サイドを出し入れ
しながら前進するイメージ。

4スタンス理論、p.128； 廣戸聡一

B2



後ろの足首で地面を踏み出す
ことで前進する。

足首を柔らかく、長く地面を踏
み込んでいるイメージで。

4スタンス理論、p.126； 廣戸聡一

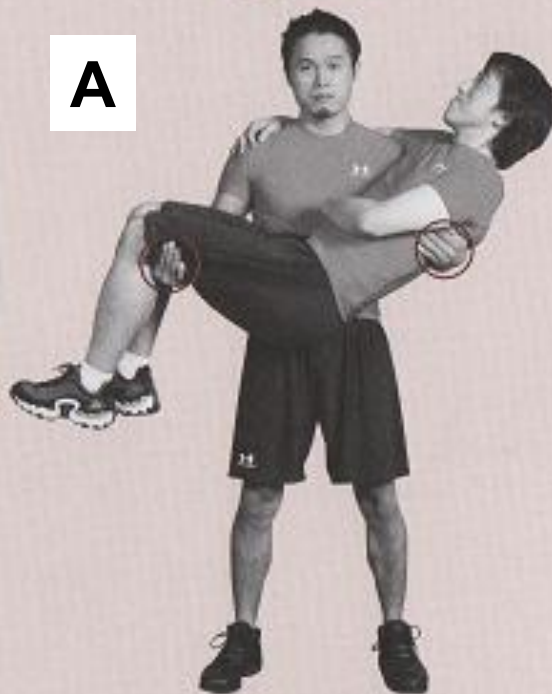
エスコート

抱っこ

A



相手の自分側の肘を握み



相手の膝とみぞおちに腕を回

4スタンス理論、p.172；廣戸聡一

エスコート

抱っこ

B



相手の首付け根裏から腰へ



片腕を相手の腰に。もう片腕

4スタンス理論、p.170；廣戸聡一

寝ている人を横に起こす

げたい。

相手のみぞおち裏と膝裏に腕を回し自分の上体を落とす。



腕の力でなく体幹を主動させて相手の身体を回す。



寝ている人を縦に起こす

相手のみぞおち裏に片腕、首付け根裏から肋骨裏あたりにもう片腕を回す。



肋骨全体を上げ、相手の首を安定させるように自分の身体を添えつつ背中側に回り込む。



A

B

寝ている人を横に起こす

寄り添ってあげたい。

片手を相手の肩から首付け根裏に、もう片手を腰に回す。



腕の力でなく体幹を主動させて相手の身体を回す。



寝ている人を縦に起こす

相手の首付け根裏に片腕をさし入れ、もう片腕を腰の上部に回す。



股関節を支点にするイメージで首付け根から腰上部まで起こして、背中側に回り込む。



最後に

- 動き方といっても、様々なパターンがあり、みんな一様ではない。
- 「そのヒトにあった動き方」という考え方の参考になればと考えます。
- 一緒にディスカッションして頂ければと思います。

26

試練は

乗り越えられ
る人にしかやっ
こない

29

全ての出来事には

意味がある

4 スタンス理論

上肢牽引： 手 肘

手指牽引： 示指 環指

足部の肢位での体幹回旋： 内側荷重 外側荷重

下肢の筋出力方向： 内側 外側

足位での上肢引き込み： 平行 クロス

ネコのポーズ： 腹部 背部

腕立て伏せ： 手根部 手指部

腹筋： 足部 膝 背筋： 足部 膝