

# 安里的トピックス

～ 心と身体とうんどうせいぎょ ～



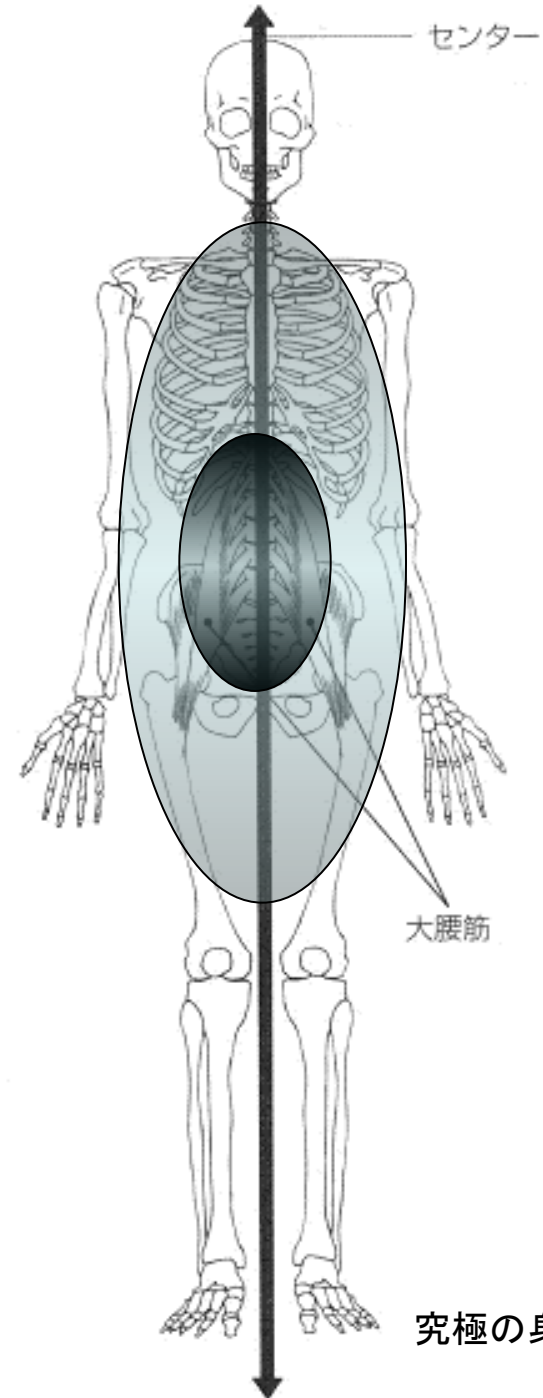
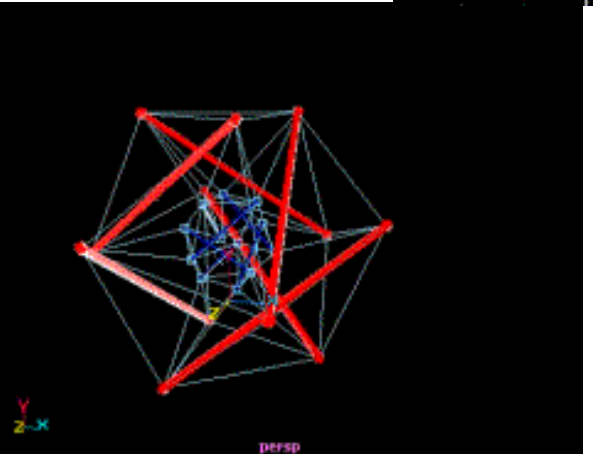
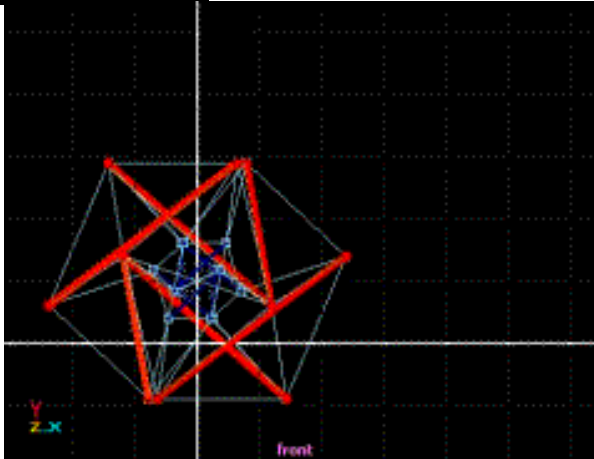
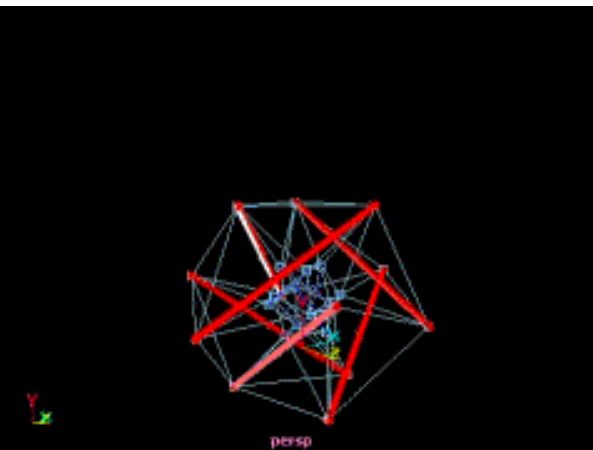
〇〇〇〇整形外科

安里和也

# はじめに

- 「ヒト」の心と動きに着目した。
- 「動き方」のトピックスとして、股関節と手関節の動きの関連性に着目した。
- いろんな “ せいぎょ ” の戦略がある。

ブラッシュ at 2009 . 2 . 22



究極の身体、p.233; 高岡英夫  
一部改

# 生態心理学的解釈

- 運動 ⇒ 知覚と運動の循環活動の結果・表現形態

- 環境と 個 の能力の関係性で成立

つまり... 緊張しすぎても  
緩みすぎても  
出てくる表現形態としての  
運動を阻害

# Case 1

腰痛により不安が生じ、さらに痛み  
を増した患者さん

# 小まとめ

- 姿勢など力学的なストレスを診る事は大切であるが、その前に **運動を受け入れる身体環境（心身含む）を整えてから、与える刺激と整えないで与える刺激に対して、表出される表現形態（運動）は違ってくる。**

## Case 2

左片脚スクワットにて knee in  
してくる方

# 小まとめ

- 片脚スクワット動作において、knee in してくる方に対し、前額面上の うんどうせいぎょ の問題と捉え、手関節を通して前額面上の運動介入を行った。
- その結果、knee in が軽減され、2日後も持続がみられた。
- これは、前額面のうんどうせいぎょ に対し、手関節から影響を与えたものと推察できた。

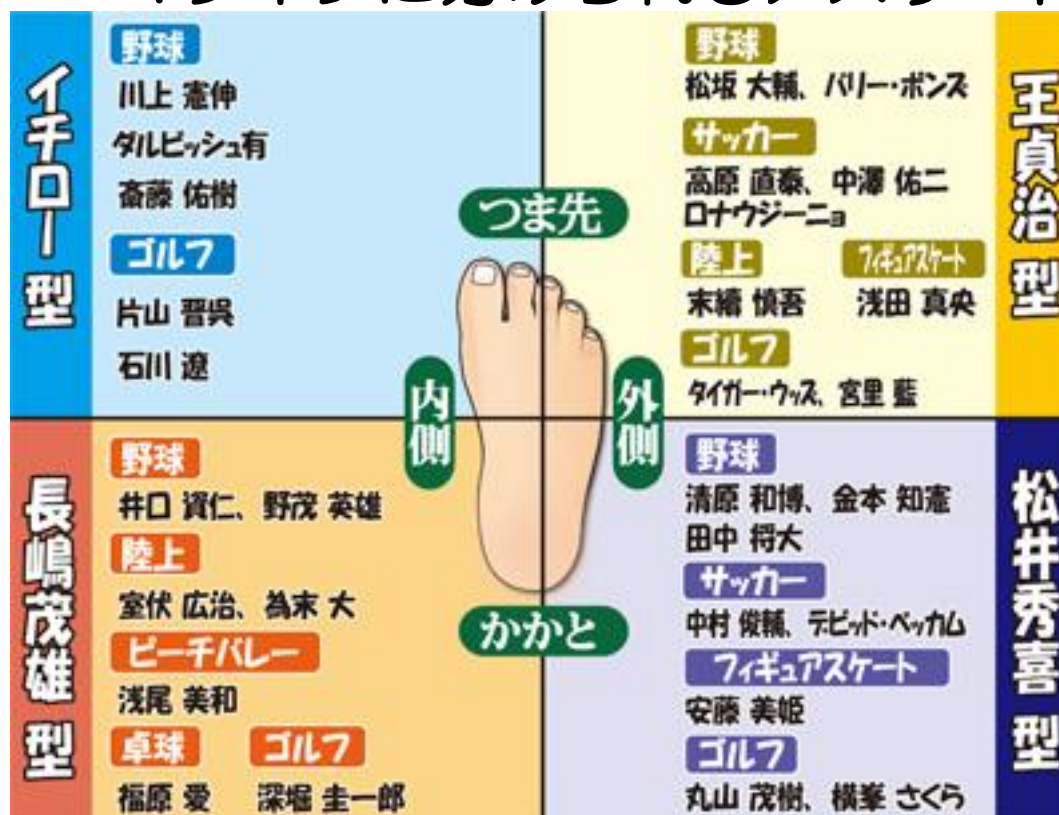


# Reash 4 スタンス理論

## 【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。

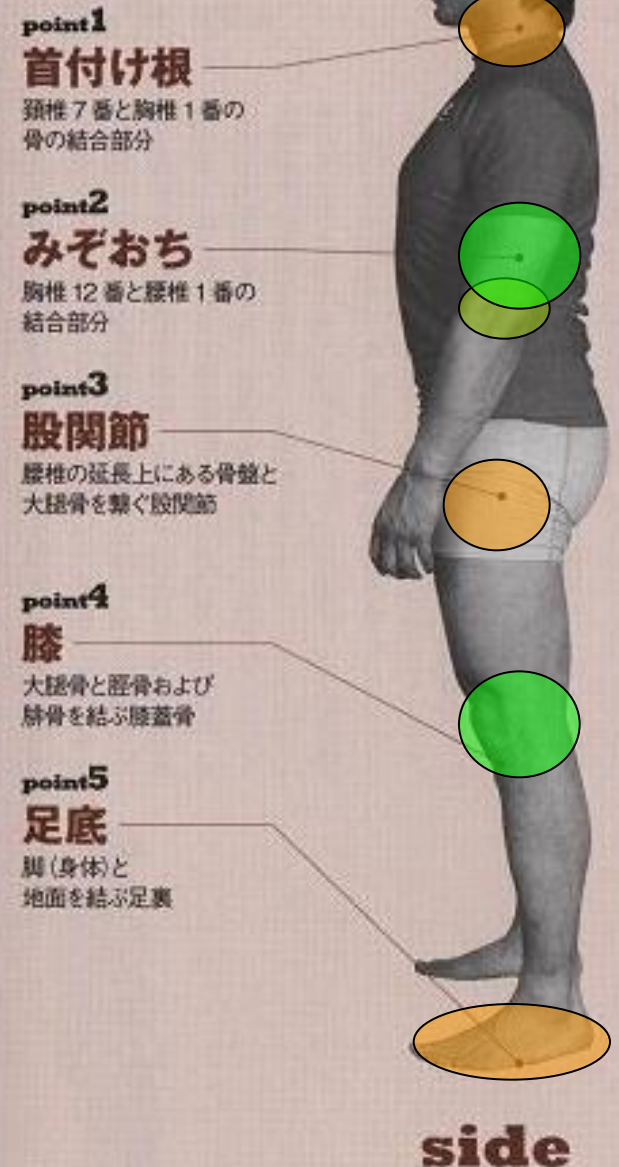
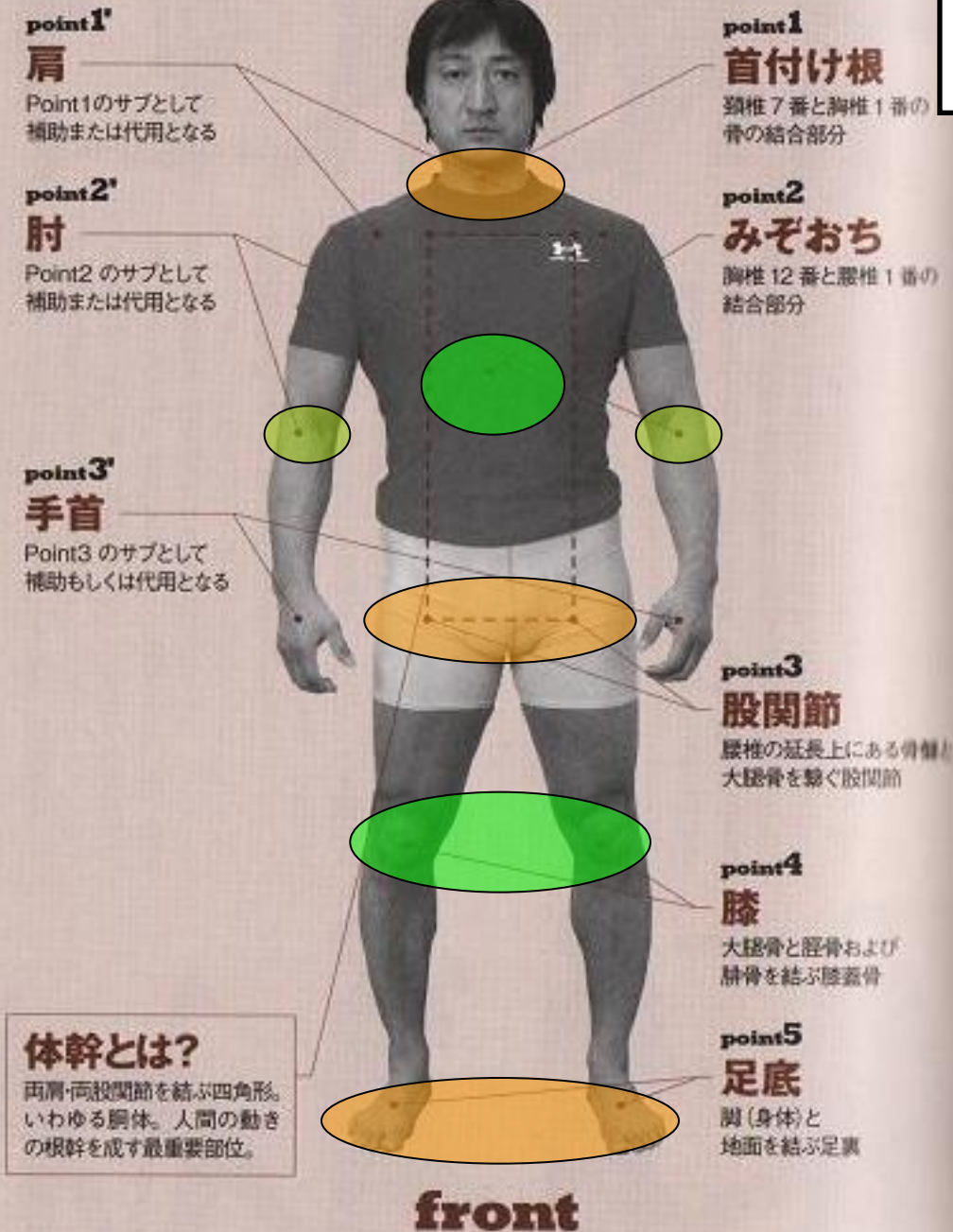
## 4タイプに分けられるアスリート



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

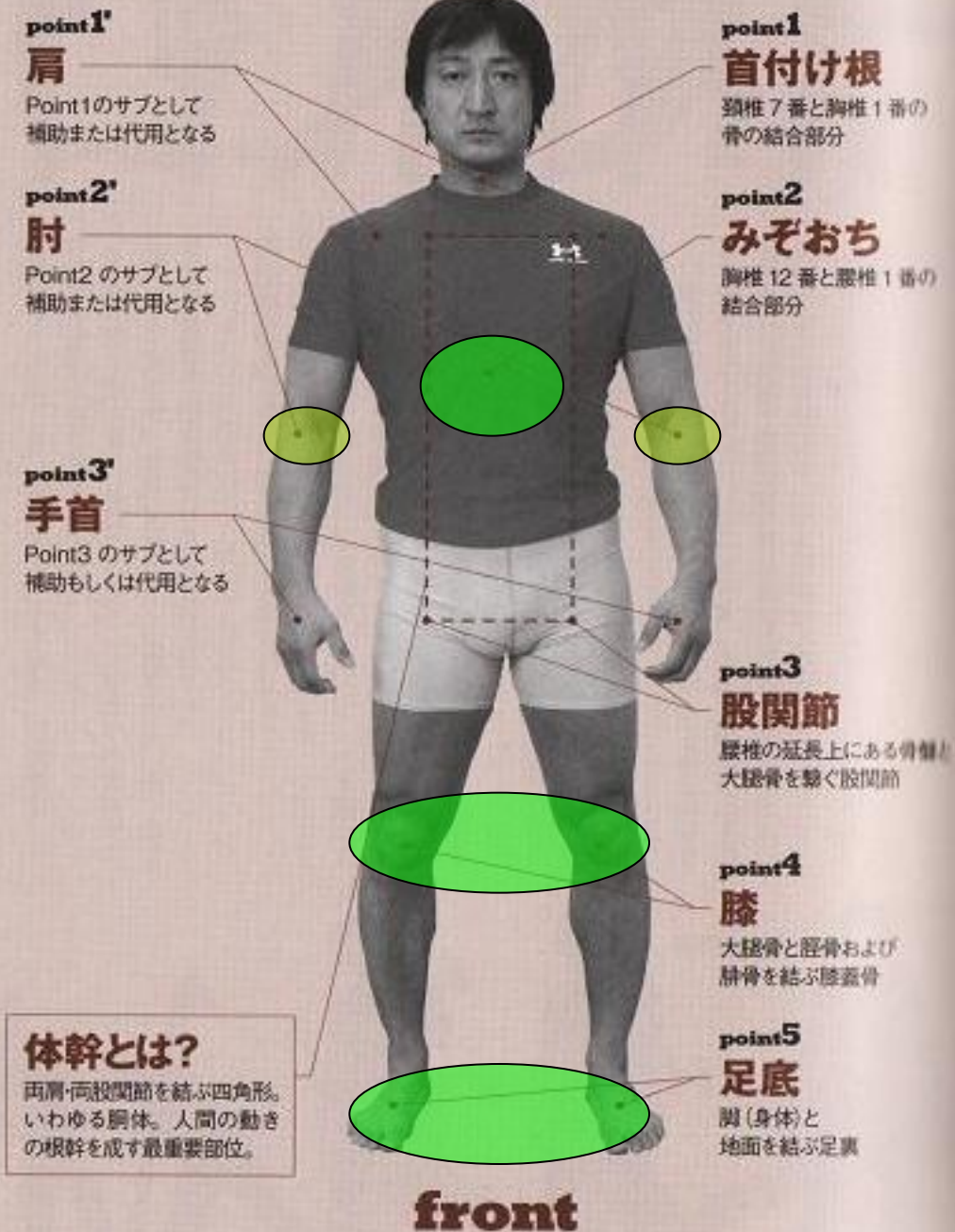
<http://www.tv-asahi.co.jp/nanda/pc/ura/070726stance/>

# 5ポイント

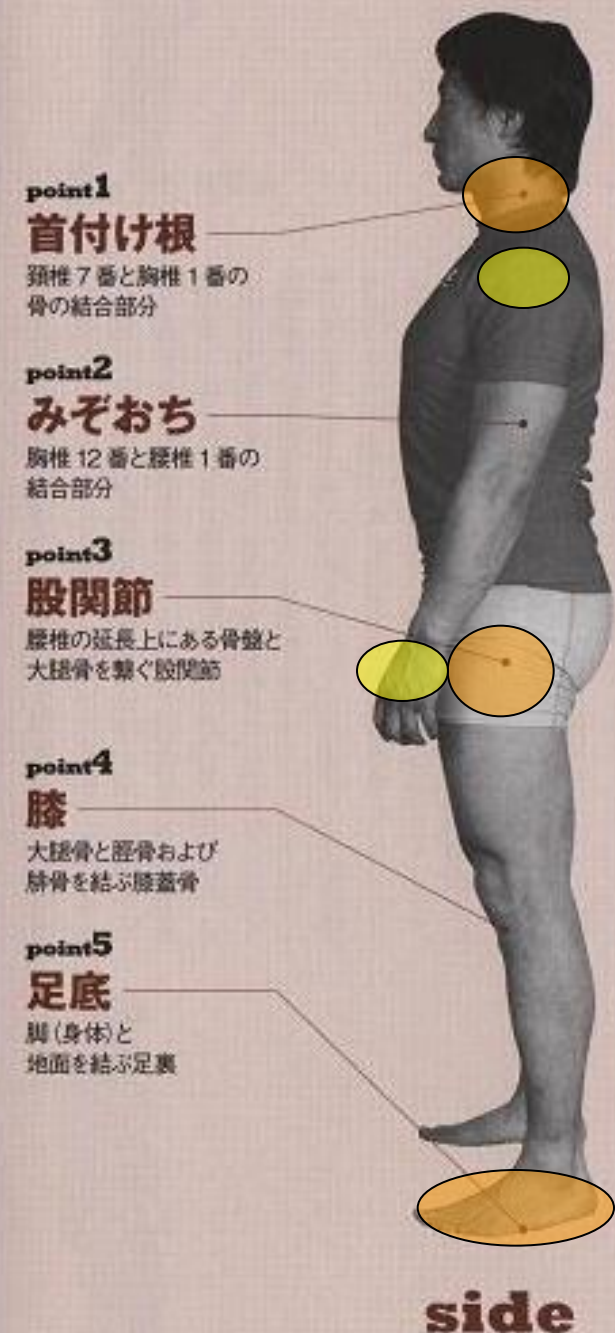
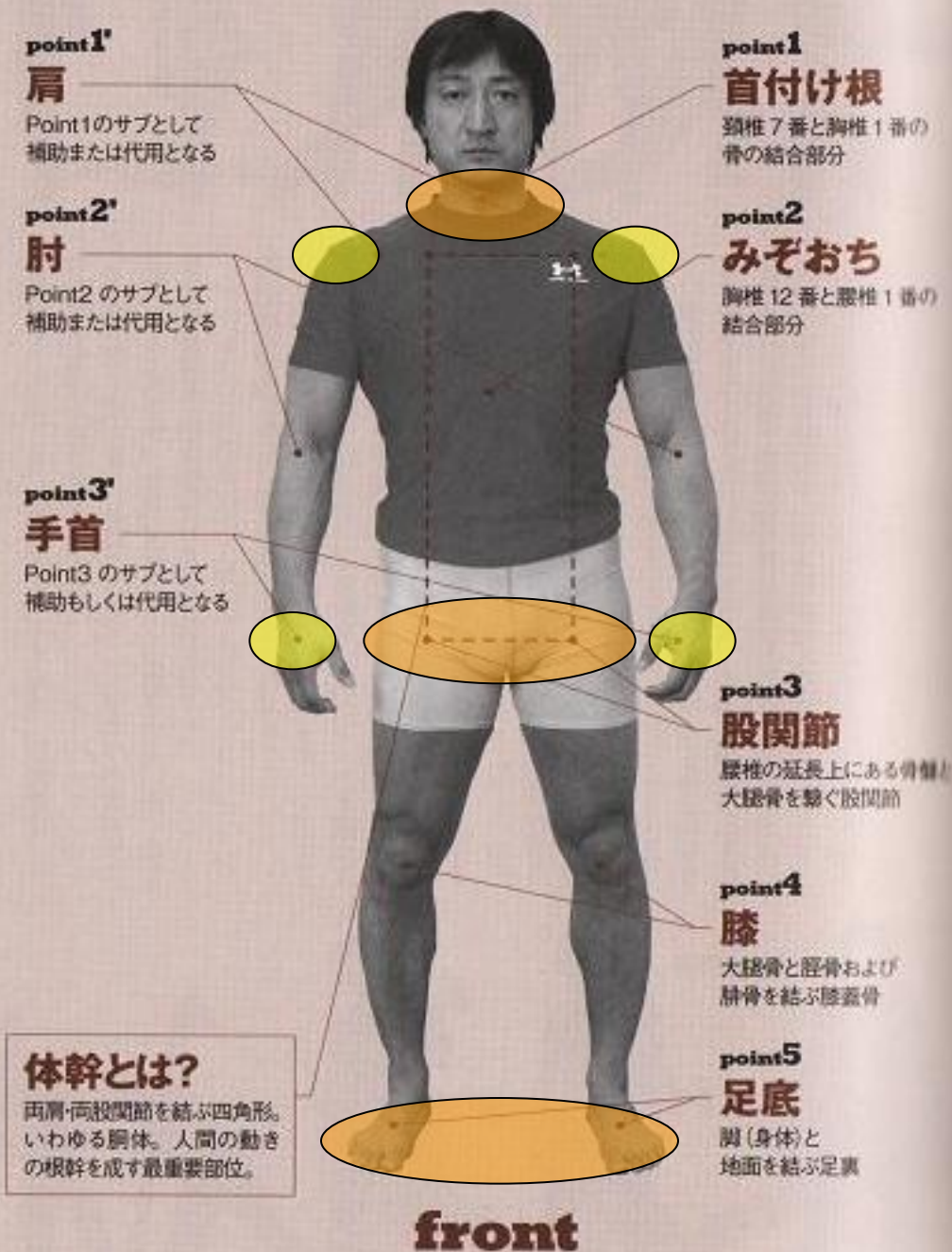




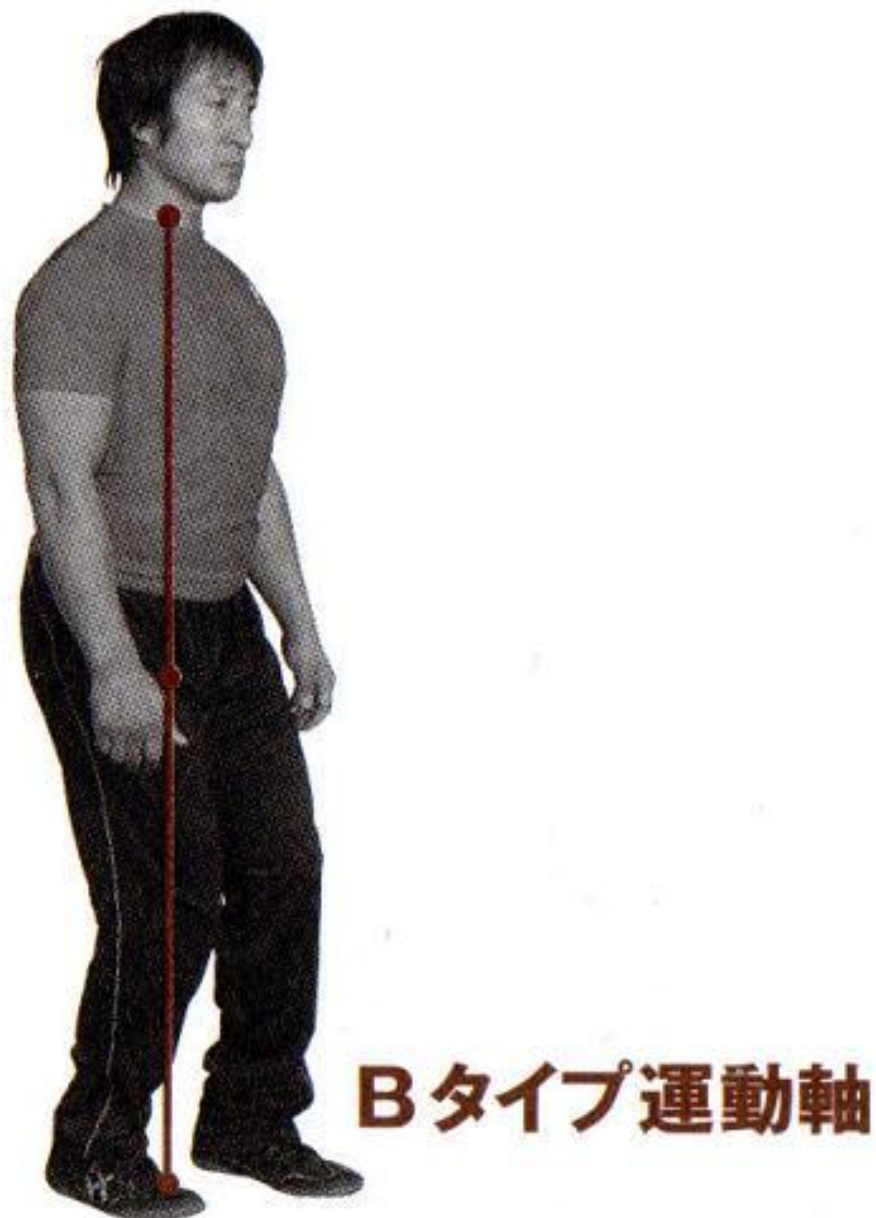
A



B







# まとめ

- “ヒトの動き” は様々な環境因子（内的・外的含む）と運動の知覚循環システムによって、制御様式（運動戦略）が決定されている。
- 心理面や力学的構造の視点も繋がりのある“ヒトの動き” が関係している。
- “ヒトの動き” は一つの丸い袋ではなく、特徴的な形態をしており、そこから影響する因子もある。 ⇒ 手関節から股関節への影響など
- 一緒にディスカッションして頂ければ尚、幸いです。

メールアドレス ⇒ ○○○○@○○.○○

26

試練は

乗り越えられる

人にしかやっけない

29

全ての出来事には

意味がある

# いろいろな勉強会の動画サイト

- ジャパンライム

<http://www.japanlaim.co.jp/index.html>

- <http://www.japanlaim.co.jp/PTSA/>
- ログインPW: ndcaPjYZ