

ブラッシュ at 2009.2.22

安里的トピックス

～心と身体とうんどうせいぎょ～



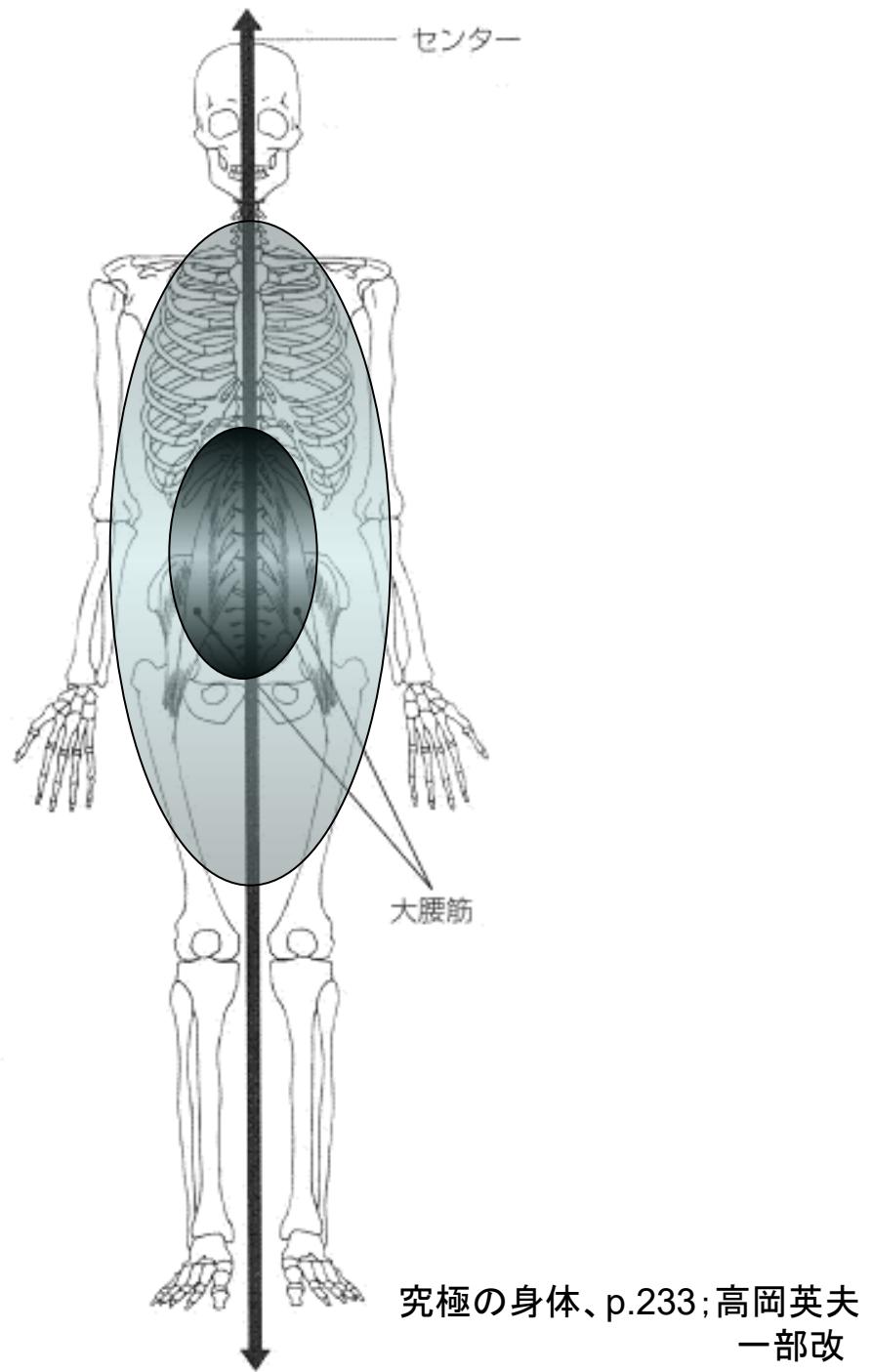
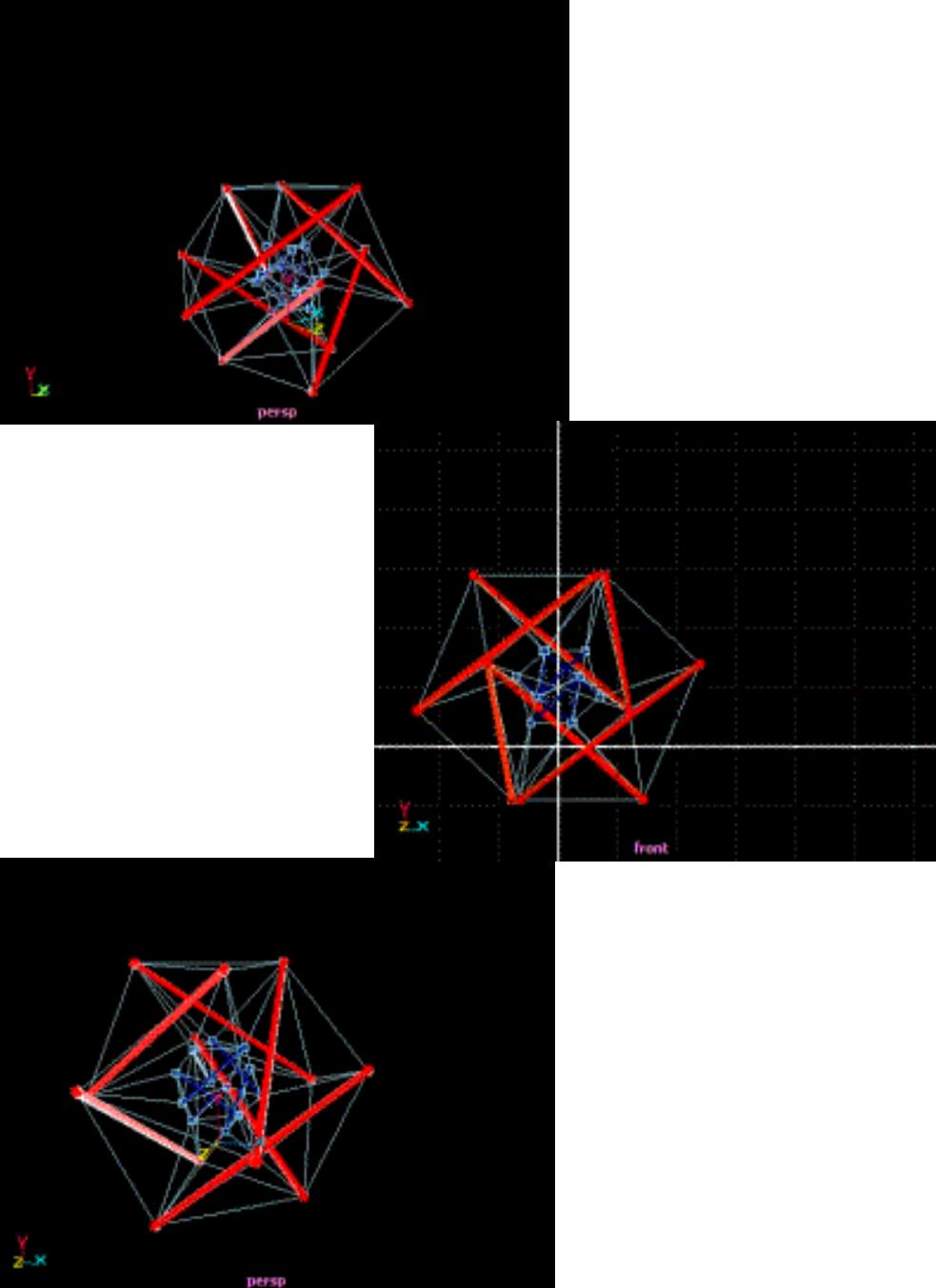
〇〇〇〇整形外科

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

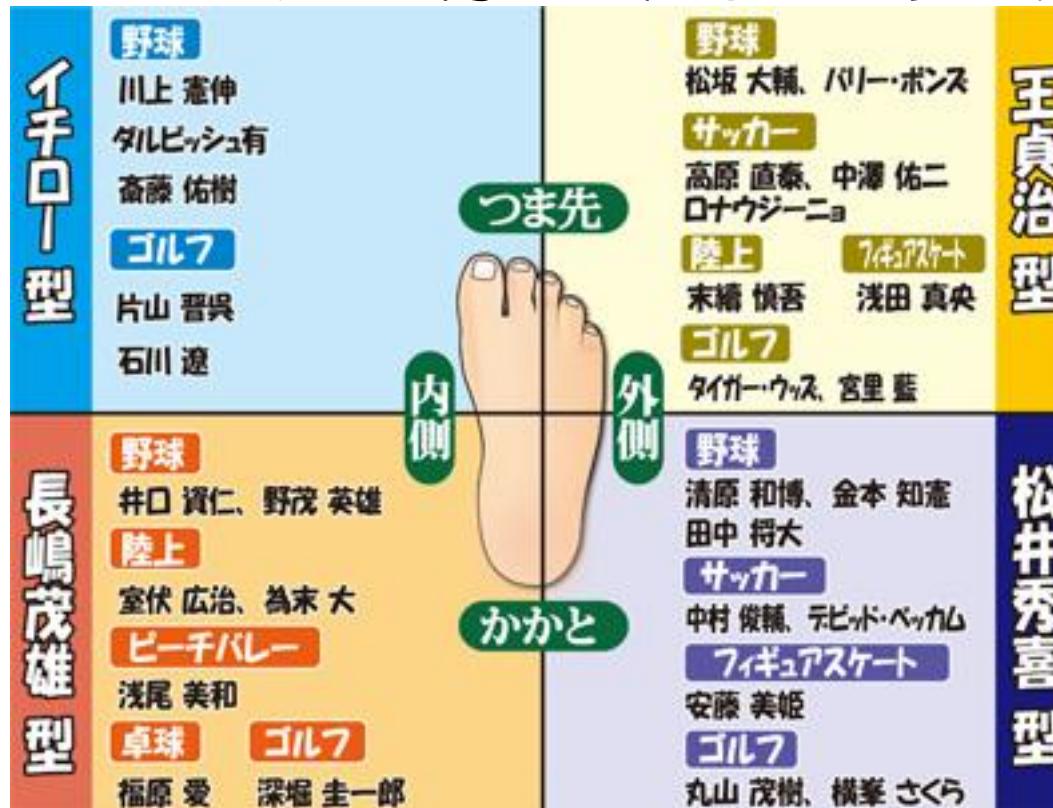
- ・片脚スクワット動作において、knee in してくる方に対し、前額面上の うんどうせいぎょ の問題と捉え、手関節を通して前額面上の運動介入を行った。
- ・その結果、knee in が軽減され、2日後も持続がみられた。
- ・これは、前額面の うんどうせいぎょ に対し、手関節から影響を与えたものと推察できた。

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。

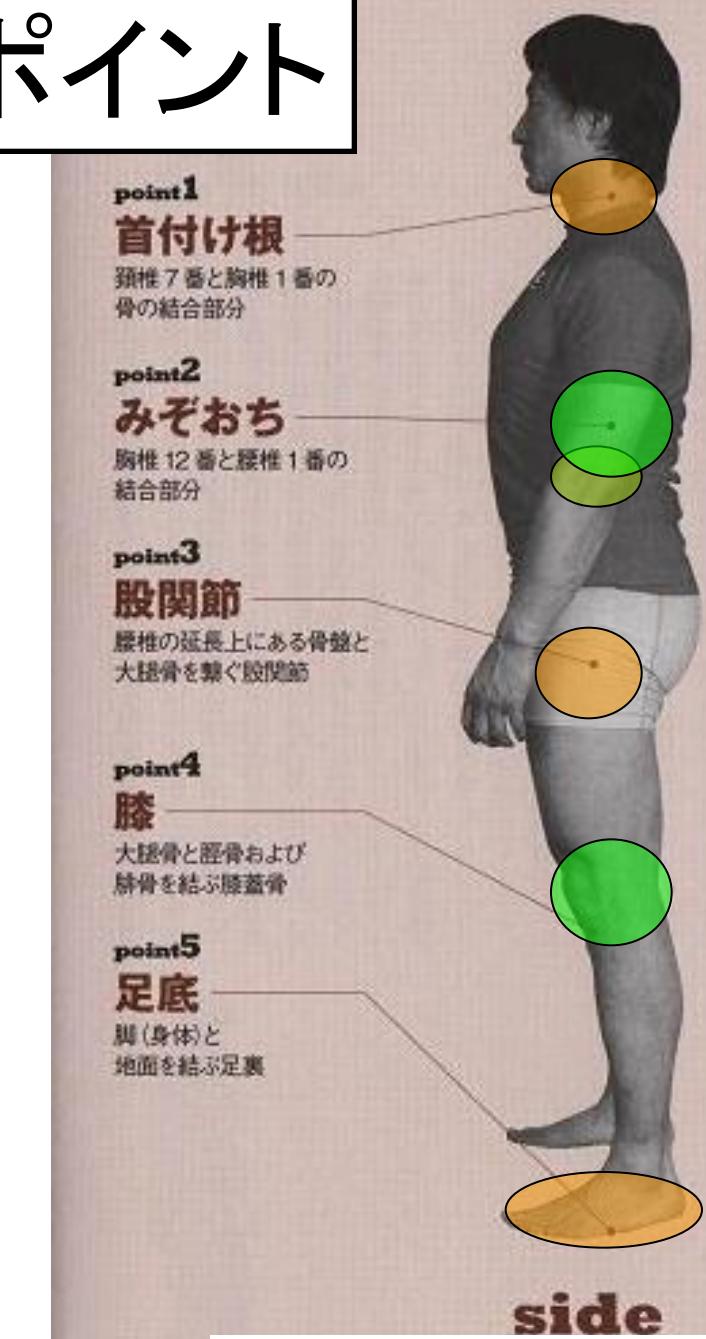
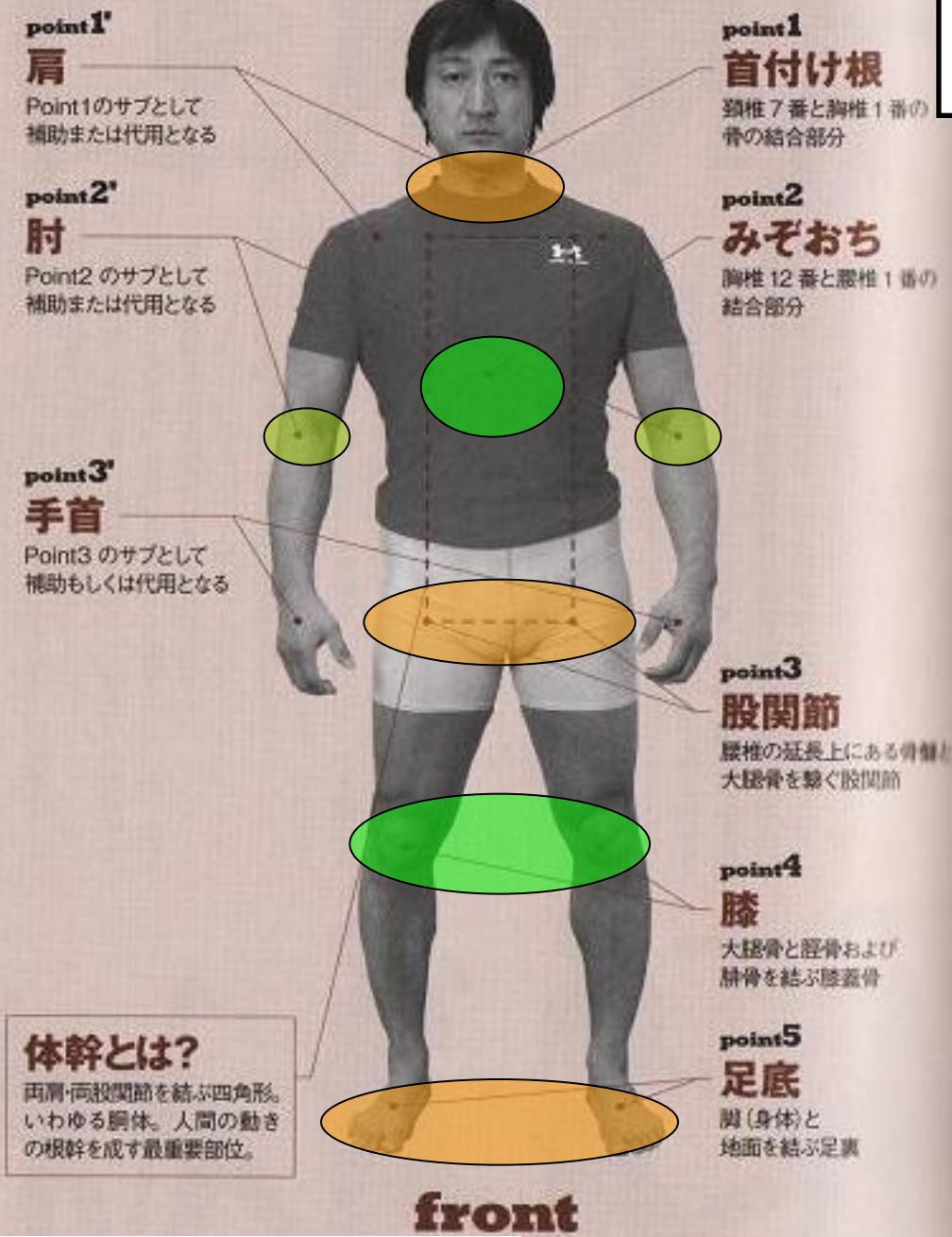
4タイプに分けられるアスリート



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

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

5ポイント



point1
肩

Point1のサブとして
補助または代用となる

point2
肘

Point2のサブとして
補助または代用となる

point3
手首

Point3のサブとして
補助もしくは代用となる

体幹とは?

両肩・両股関節を結ぶ四角形。
いわゆる胴体。人間の動き
の根幹を成す最重要部位。

point1
首付け根

頸椎7番と胸椎1番の
骨の結合部分

point2
みぞおち

胸椎12番と腰椎1番の
結合部分

point3
股関節

腰椎の延長上にある骨盤と
大腿骨を繋ぐ股関節

point4
膝

大腿骨と脛骨および
腓骨を結ぶ膝蓋骨

point5
足底

脚(身体)と
地面を結ぶ足裏

front

A

point1
首付け根

頸椎7番と胸椎1番の
骨の結合部分

point2
みぞおち

胸椎12番と腰椎1番の
結合部分

point3
股関節

腰椎の延長上にある骨盤と
大腿骨を繋ぐ股関節

point4
膝

大腿骨と脛骨および
腓骨を結ぶ膝蓋骨

point5
足底

脚(身体)と
地面を結ぶ足裏

side

point1
肩

Point1のサブとして
補助または代用となる

point2
肘

Point2のサブとして
補助または代用となる

point3
手首

Point3のサブとして
補助もしくは代用となる

point1
首付け根

頸椎7番と胸椎1番の
骨の結合部分

point2
みぞおち

胸椎12番と腰椎1番の
結合部分

point3
股関節

腰椎の延長上にある骨盤と
大腿骨を繋ぐ股関節

point4
膝

大腿骨と脛骨および
髌骨を結ぶ膝蓋骨

point5
足底

脚(身体)と
地面を結ぶ足裏

体幹とは?

両肩・両股関節を結ぶ四角形。
いわゆる胴体。人間の動き
の根幹を成す最重要部位。

front

B

point1
首付け根

頸椎7番と胸椎1番の
骨の結合部分

point2
みぞおち

胸椎12番と腰椎1番の
結合部分

point3
股関節

腰椎の延長上にある骨盤と
大腿骨を繋ぐ股関節

point4
膝

大腿骨と脛骨および
髌骨を結ぶ膝蓋骨

point5
足底

脚(身体)と
地面を結ぶ足裏

side



Aタイプ



Bタイプ運動軸

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

人にしかやつてこない

29

意味がある

全ての出来事には

いろん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