

# 姿勢保持筋と運動筋の変化

三点バランス保持理論による  
パワーバランスの変化

# 姿勢保持筋と運動筋のバランス（仮説）

姿勢保持筋使用量

インナーマッスル

運動筋使用量

アウターマッスル

5

+

5

---

10

総筋肉量

姿勢保持筋

総筋肉量

運動筋

5

10

5

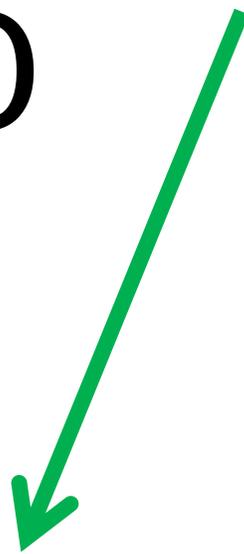
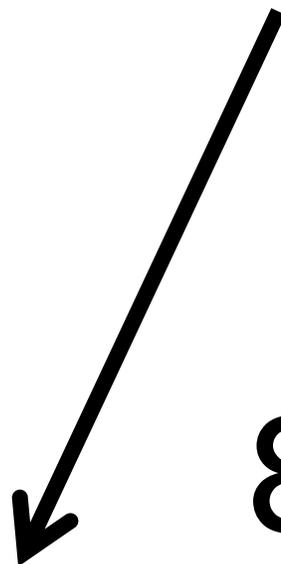
9

4

8

3

運動力低下



高齢者（弛み・歪みが少ない人の場合）

# 総筋肉量

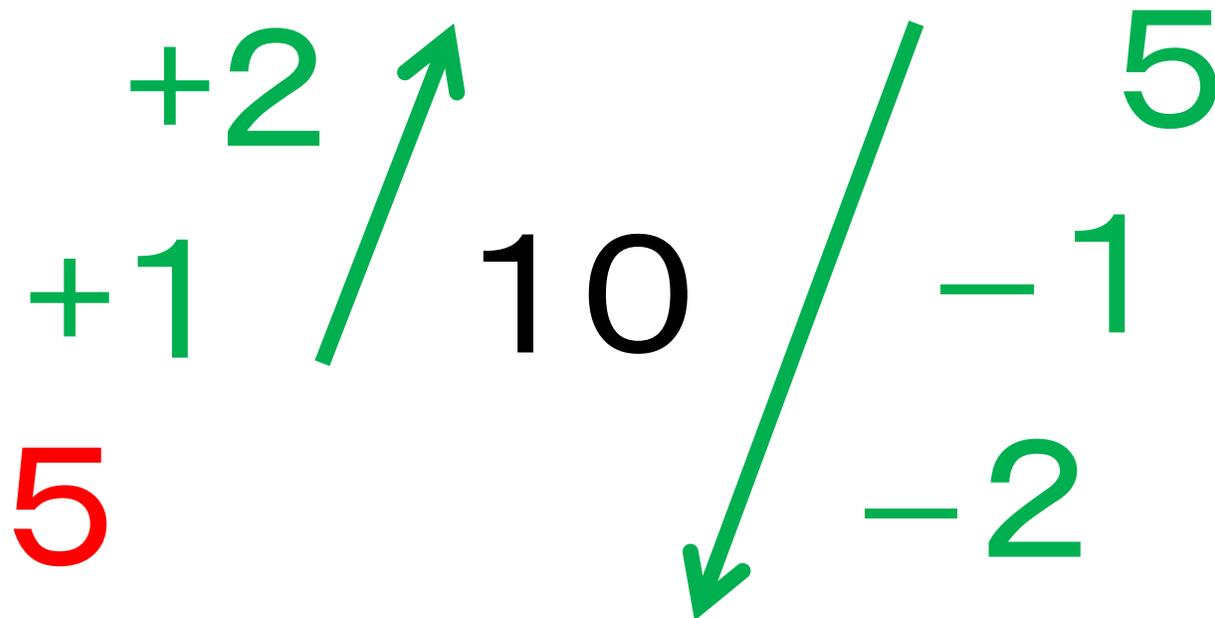
# 運動筋

+運動筋の使用

姿勢保持筋

凝り、疾病  
の発生

要介護



運動力低下

歩行困難

弛み・歪みがある人の場合

少ない姿勢保持筋で  
姿勢を維持する

運動力の向上

姿勢保持筋

5

総筋肉量

10

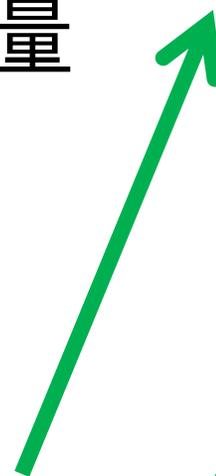
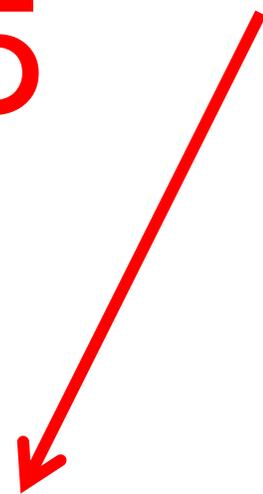
運動筋

4

7

6

3



5

鉛直方向への姿勢改善 (B-T R・楽座衛門の活用)

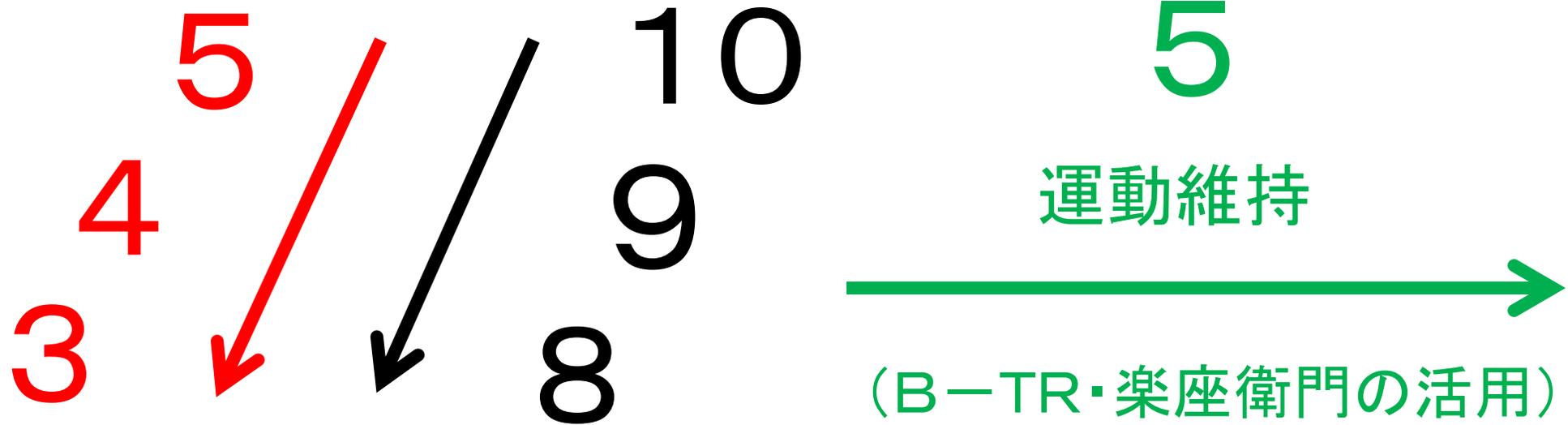
三点バランス保持理論による姿勢調整

高齢者の筋肉量の低下

姿勢保持筋

総筋肉量

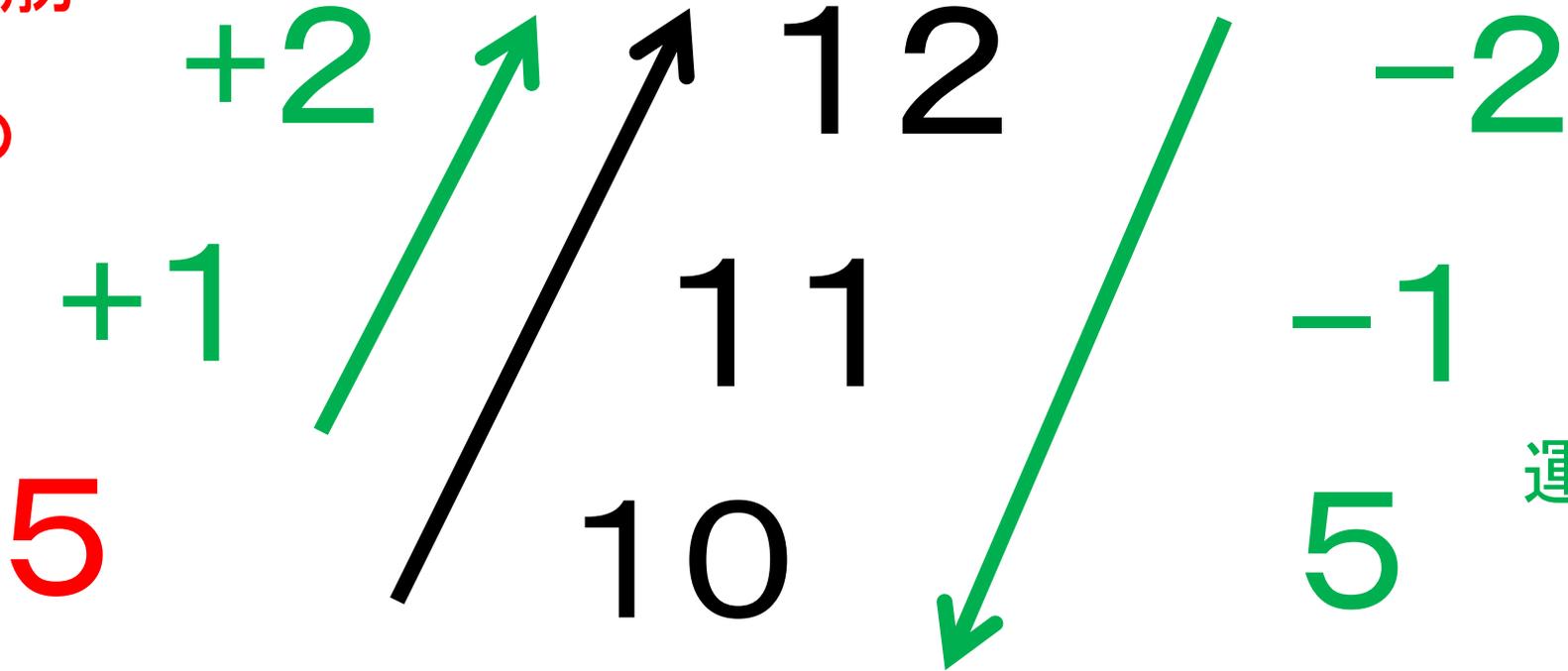
運動筋



三点バランス保持理論による姿勢調整

+運動筋の使用  
姿勢保持筋

障害、疾病の  
発生



運動筋  
運動力低下

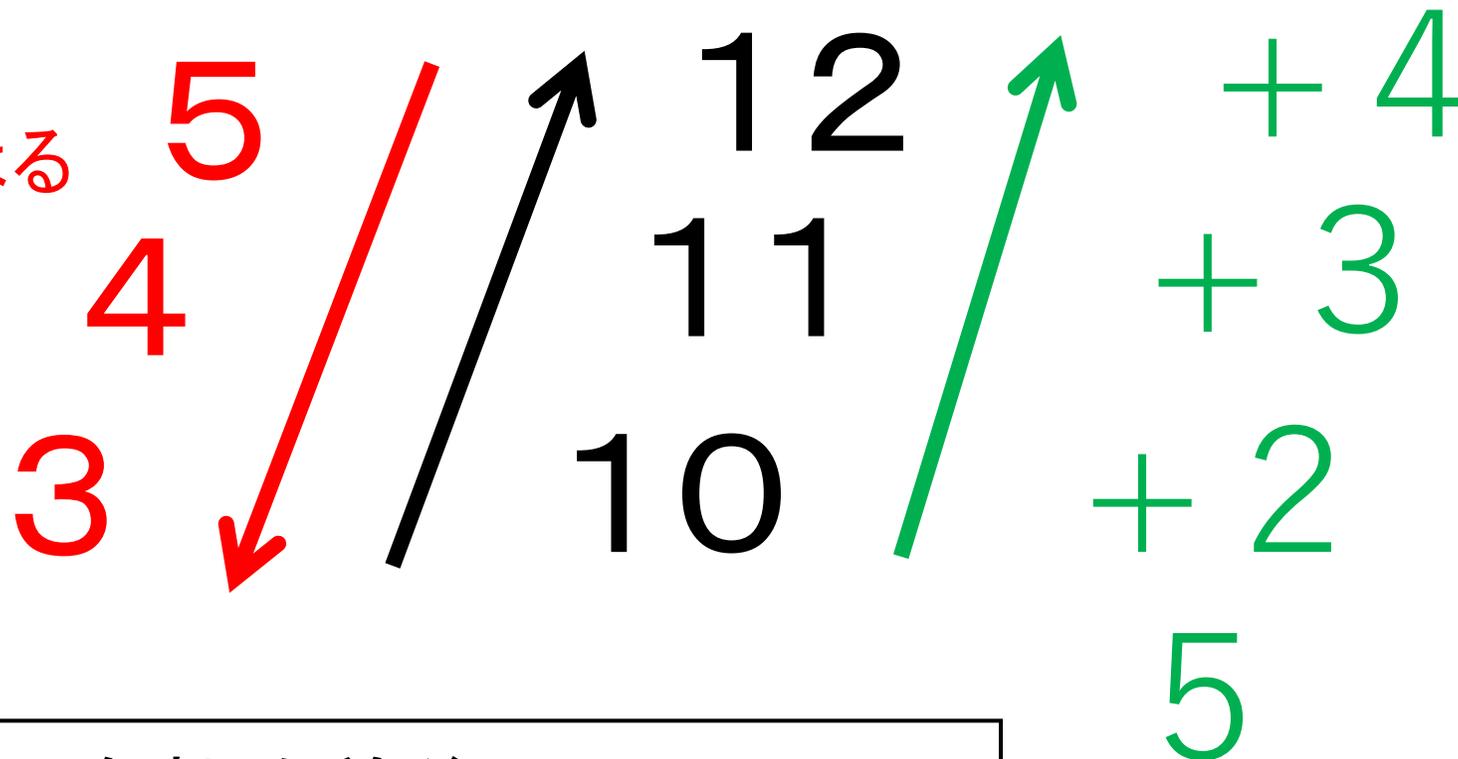
弛み・歪みを持ったアスリート

姿勢保持筋

筋カトレーニング  
総筋肉量

運動筋

姿勢改善による  
傷害予防



未体験  
ゾーン

運動能力向上

姿勢改善後のアスリート

三点バランス保持理論による姿勢調整

# 総筋肉量

姿勢保持筋 + 運動筋

競技スポーツにおける潜在能力UP

歩行姿勢・体型悪化の改善・矯正

健康維持・増進の基礎となる足脚部形成

介護予防・傷害予防の基本となる調整