

# 三点バランス保持療法

BALANCE工房  
関口正彦

## 三点バランス保持療法

**目的** 重力を利用して、自然治癒力を引き出すことの出来るバランスの取れた姿勢に整え、維持継続させる事を念頭に、従来の施術に用具と独自の療法と運動指導を加えて、施術コースとして、立位、座位、歩行時に掛る重力に対応できる姿勢を完成する事を目的とする。

**内容** 三点バランス保持療法とは、人間本来の立ち姿勢の土台となる足裏の踵骨、拇指球、小指球の三点のバランス保持反応を高め、重力に負けない体軸を下から作り上げる療法であり、基本となる**立ち療法**と座位時における骨盤や上体の歪みを整える**座位療法**がある。

### 三点バランス保持療法の考え方

**現 状**

- a 地球上では、常に重力による負荷が重さとなって掛かっている
- b 身体は、遺伝的な要素と生活環境によって骨格が形成されされている
- c 身体の歪みは、筋肉疲労と加齢、ストレス等により大きくなっていく
- d 不安定な履物や流行により、足元の不安定とバランス保持力の弱化が起こっている
- e 骨格形状からの痛みや癖は、筋力強化や療法だけでは完治しない

**対 応**

- a バランス保持力を高める為の用具を活用する
- b 重力に対応できる足元を作る
- c 足元を土台とした骨盤位置を作る
- d 骨盤位置の安定から脊椎の歪みを整える
- e 重力に対応した脊椎から頸椎の傾きを整える
- f 立位、座位に於ける重力に対応できるバランス保持姿勢を指導する

**用 具** 基本となる重力への対応力を高める為に下記の用具を活用する。

- 1 立ち療法における「三点バランスインソール」
- 2 座位療法における「坐骨調整シート」

### 立位療法

- 1 足裏バランス運動（前側、後側、内外）
- 2 踏みつけ運動
- 3 重力負荷運動
- 4 骨盤調整運動（前後傾斜調整、左右傾斜調整、左右位置調整）
- 5 脊椎調整運動（前後歪み調整、左右歪み調整）
- 6 頸椎調整運動（前後傾斜調整、左右傾斜調整）

### 座位療法

- 1 重力負荷運動

- 2 骨盤調整運動（前後傾斜調整、左右傾斜調整）
- 3 脊椎調整運動（前後歪み調整、左右歪み調整）
- 4 頸椎調整運動（前後傾斜調整、左右傾斜調整）

#### **基本拮抗運動**

- 1 体の前後左右への拮抗に導く運動
- 2 拮抗した姿勢保持反応の継続

## 三点バランス保持療法 立位療法

「三点バランスインソール」を腰幅よりやや狭い幅で揃え置き、クライアントにその上に立っていただき、リラックスさせた状態で足元より腰、上体と徐々に重力負荷による三点バランス保持調整を行う、基本的な重力に対応できる姿勢や身体反応を高める事がこの立ち療法の目的となる。

### 1 足裏バランス運動（前側、後側、内外）

足裏のバランス保持力や反応を高める事で、骨盤位置や姿勢矯正を行う土台を作る事が出来る。具体的な運動としては、ジャンケンの（グー・チョキ・パー）を足で行う要領です。

#### a 前側バランス保持（グーモード）

- ① 足裏の前圧に対する反応や対応力を高める為に、内外の縦足弓や横足弓の緩みを整える運動を行い、前側への対応運動とバランス保持運動を行う
- ② ジャンケンのグーのイメージで両足指を曲げる（床を掴む）動作を行い、足の甲を上を引き上げるようにして各足弓を上にとわめる事で、アーチの前圧負荷に対する対応力を高める事が出来る
- ③ 治療家が後から前側へ軽い負荷を掛ける事で、更に筋反応を高める事が出来る

#### b 後側バランス保持（パーモード）

- ① 後方へのバランス保持の為に前傾骨筋の対応反応や対応力を高める為に、内外の縦足弓や横足弓の後側への対応運動とバランス保持運動を行う
- ② ジャンケンのパーのイメージで足指を開き、上に持ち上げる、足底筋膜や横足弓をしっかりと伸ばし、後方に対して身体を前側に引き戻す能力を高める事が出来る
- ③ 治療家が前から後側へ軽い負荷を掛ける事で、更に筋反応を高める事が出来る

#### c 内外バランス保持（チョキモード）

- ① 足裏の内外に対する反応や対応力を高めるに、内外の縦足弓と横足弓の内外への対応運動やバランス保持運動を行う
- ② ジャンケンのチョキのイメージで親指を上上げて、他の指を下に下げる事で足部の内がえしが行われる、この運動を行う事により**外側縦足弓、横足弓**のバランス保持反応や対応力を高める事が出来る
- ③ 治療家が左右の横からクライアントの手を軽く引く事で、更に外側への筋反応を高める事が出来る
- ④ 次に逆に親指を下に下げて、他の指を上を引き上げる事で、足部の外がえしが行われる、この運動を行う事により**内側縦足弓、横足弓**のバランス保持反応や対応力を高める事が出来る
- ⑤ 治療家が前からクライアントの手を軽く引く、又は押す事で、更に内側への筋反応を高める事が出来る

## 2 踏みつけ運動（スロースクワット）

質の高いバランス保持能力と姿勢を身につける為には、足裏の踏みつける意識と脚部の筋力の使い方を感じる事が重要で、この運動を行う事により、身体を支えているバランス補正の反応や姿勢をコントロールする能力を高める事が出来る。

### a 脚部の押し上げ

- ① 足首、膝を軽く曲げた状態からゆっくりとした動きで身体を押し上げる
- ② 足裏の重心位置や圧感覚を感じながら、左右均等となるように押し返す
- ③ 両手の掌を下に向けて、押しつける動作を付け加えると更に運動を高められる
- ④ 治療家が軽く両肩に手を当てて、姿勢をコントロールする事によって、より高いレベルの負荷を感じ能力を高める事が可能となる

### b 脚部の交互押し上げ

- ① 腰を片側の足の上に平行に移動し、上体を真っ直ぐ保ち脚部の上下動を行う
- ② 両足時同様に出来る限りゆっくりとした動きで足裏を感じながら行う
- ③ 階段の上り、下りをスローモーションで行う感覚で交互に行う
- ④ 治療家が手を両腰に添えることで、腰や上体の方向や傾きを調整する
- ⑤ 必要に応じ膝に手を添えて屈伸の方向修正等を行う
- ⑥ 上体が真っ直ぐに安定する事が重要で、揺れが出ないようにする
- ⑦ 左右の足で交互に行う事で歩行運動時のバランス保持と上体の安定を図る

## 3 重力負荷運動

重力負荷運動とは、一連の三点バランス保持療法のベースとなる運動で、軽く踵を持ち上げて、その後下に落とす「踵落とし」をベースとした運動です。

- a 軽く両踵を持ち上げてから床に落とす運動を基本にしています
- b 治療家がサポートし、姿勢を整えながらこの動作を行う事により、足元の土台から各関節を適正な位置に納めていく事が可能となります
- c 治療家の正確な判断と的確なサポートによって、重力に真っ直ぐに対応できる身体に整えていく事が可能となります

## 4 骨盤調整運動（前後傾斜調整、左右傾斜調整、左右位置調整）

前後左右への傾きや左右への軸のズレに対して、治療家が見極めて、骨盤の向きや傾斜をサポートする中で、腰への重力負荷を徐々にかけて、理想の姿勢やポジションを作りを行い、筋肉反応や対応能力を高めます。

### a 前傾調整

- ① 骨盤の前傾への対応は、治療家が骨盤の両側を理想位置に保持し姿勢を作る
- ② 基本となる重力負荷運動を行い、骨盤及び上体の安定した強い位置を築く
- ③ 上体が猫背、又は頸椎が前傾しないレベルで真っ直ぐな姿勢に調整する

### b 後傾調整

- ① 骨盤の後傾への対応は、治療家が骨盤の両側を理想位置に保持し姿勢を作る

- ② 基本となる重力負荷運動を行い、骨盤及び上体の安定した強い位置を築く
- ③ 上体が反り返り、又はお腹が付き出した姿勢にならない、真っ直ぐな姿勢に調整する

#### c 左傾斜調整

- ① 骨盤の左傾斜への対応は、治療家が左肩と右腰を軽くサポートし、姿勢を調整した中で、左足のつま先立ちを行う、左骨盤が引き上げられる事により、腰椎への傾斜の修正が行われるように負荷を掛ける
- ② 次に治療家が両腰をサポートして、両足の基本負荷運動を行う、この時の腰位置は平行であるが基本負荷運動は右踵を主体として行う
- ③ 常に上体の左右均等を意識したサポートを行い、骨盤と腰椎の傾きや位置を変化させて安定した位置を意識づける

#### d 右傾斜調整

- ① 骨盤の右傾斜への対応は、治療家が右肩と左腰を軽くサポートし、姿勢を調整した中で、右足のつま先立ちを行う、右骨盤が引き上げられる事により、腰椎への傾斜の修正が行われるように負荷を掛ける
- ② 次に治療家が両腰をサポートして、両足の基本負荷運動を行う、この時の腰位置は平行であるが基本負荷運動は左踵を主体として行う
- ③ 常に上体の左右均等を意識したサポートを行い、骨盤と腰椎の傾きや位置を変化させて安定した位置を意識づける

#### e 左位置調整

- ① 骨盤が左に位置している場合には、治療家が右肩と左腰を軽くサポートし、姿勢を調整した中で、基本負荷運動を行う
- ② 足裏への重さの負荷が左右同様になる事が理想であり、治療家は腰位置の微妙な左右位置調整を行い、骨盤の左右位置を決定する
- ③ 上体のバランス反応が起こる為、両肩をサポートして、両肩の平衡を確認しながら基本負荷運動を行う

#### d 右位置調整

- ① 骨盤が右に位置している場合には、治療家が左肩と右腰を軽くサポートし、姿勢を調整した中で、基本負荷運動を行う
- ② 足裏への重さの負荷が左右同様になる事が理想であり、治療家は腰位置の微妙な左右位置調整を行い、骨盤の左右位置を決定する
- ③ 上体のバランス反応が起こる為、両肩をサポートして、両肩の平衡を確認しながら基本負荷運動を行う

### 5 脊椎調整運動（中心軸調整、前後歪み調整、左右歪み調整）

骨盤の傾きや左右位置調整により、重力に対応する為の土台が作られたが、脊椎（仙椎・腰椎・胸椎・頸椎）が適正な位置や向きに整う事が重力に対しての重要な対応となり、脊椎を自然に骨盤に治めていくことで重力に対応できる理想の姿勢を構築させる。

### a 中心軸調整

- ① 骨盤までの位置や傾斜が整った段階で脊椎の調整を行う
- ② 中心軸をイメージして頸椎を軸に身体を左右にゆっくり旋回させる
- ③ 治療家は、腰位置・肩位置をサポートし中心軸に合った身体の軸回転を作る
- ④ 適正な軸回転が出来た状態で両肩をサポートし、基本負荷運動を行う

### b 前後歪み調整

- ① 猫背や鳩胸といった前後の脊椎の歪みに対して、適正位置への調整を行う
- ② 治療家が両骨盤をサポートし、ゆっくりと骨盤の前傾、後傾を掛けて、脊椎を前後に揺らす運動を行う
- ③ 腰椎、胸椎、頸椎と下から徐々に揺れる運動が行う事で、適正な骨盤位置に合った脊椎が整い安定する
- ④ 前後が整った状態で、基本負荷運動を行う

### c 左右歪み調整

- ① 左右の肩上がりや胸椎の曲がりや歪みに対して、適正位置への調整を行う
- ② 治療家が両骨盤をサポートし、ゆっくりと骨盤を左右にを掛けて、脊椎を左右に揺らす運動を行う
- ③ 腰椎、胸椎、頸椎と下から徐々に揺れる運動が行う事で、適正な骨盤位置に合った脊椎が整い安定する
- ④ 左右が整った状態で、基本負荷運動を行う

## 6 頸椎調整運動（前後傾斜調整、左右傾斜調整）

身体バランスを最終的にコントロールするのは頸椎であり頭部です、この頭部の傾きは、胸椎の傾きによって起こる人間の立位における最終的なバランス調整です。

頭部のバランス保持には視界や聴力も大きく影響します、主眼で物を見る事が通常で、顔の向きも変化します、また聴力にも関係し、音を聞く為に頭が傾き移動する現象も起こります、この段階での治療家のサポートは、頭の位置や向き・角度を正確に整えた中で、クライアントに感じさせる事にあり、頭部をサポートした状況で重力負荷運動を行い、頸椎に負担の少ない適正位置の感覚や頭部の向きや位置をクライアントに認識させます。

### a 前傾調整

- ① 頸椎の前傾は骨盤の後傾と対応した胸椎の位置に関係します
- ② 胸部肋骨が閉じた状況と開いた状況での位置調整はサポート位置が変わります
- ③ 頸椎と頭部が前後に訂正な位置になるように骨盤の位置や向き、胸椎の向きや胸部肋骨の状況を加味した治療家のサポートとなります
- ④ 腰や胸、肩甲骨付近を抑える場合、顎や頭部を抑える場合が有ります
- ⑤ 頸椎や頭部の適正位置を意識させながら、重力負荷運動をゆっくりと行います

### b 後傾調整

- ① 頸椎の後傾は骨盤の前傾と対応した胸椎の位置に関係します

- ② 胸部肋骨が閉じた状況と開いた状況での位置調整はサポート位置が変わります
- ③ 頸椎と頭部が前後に訂正な位置になるように骨盤の位置や向き、胸椎の向きや胸部肋骨の状況を加味した治療家のサポートとなります
- ④ 腰や胸、肩甲骨付近を抑える場合、頸椎後部や頭部を抑える場合があります
- ⑤ 頸椎や頭部の適正位置を意識させながら、重力負荷運動をゆっくりと行います

**c 左傾斜調整**

- ① 頸椎の傾斜は、骨盤の左右傾斜と腰椎・胸椎のバランス対応度合いによって起こります
- ② 調整方法は、治療家が両肩をサポートし、両肩の傾きを平行にすることや傾いている側に両肩位置を移動させ胸椎の傾きを調整する事で行います
- ③ 主眼や主聴となる耳によって傾きが生まれている場合には、右顎又は右側頸椎と頭部左側をサポートする事で意識させます
- ④ 頸椎や頭部の適正位置を意識させながら、重力負荷運動をゆっくりと行います

**d 右傾斜調整**

- ① 頸椎の傾斜は、骨盤の左右傾斜と腰椎・胸椎のバランス対応度合いによって起こります
- ② 調整方法は、治療家が両肩をサポートし、両肩の傾きを平行にすることや傾いている側に両肩位置を移動させ胸椎の傾きを調整する事で行います
- ③ 主眼や主聴となる耳によって傾きが生まれている場合には、左顎又は左側頸椎と頭部右側をサポートする事で意識させます
- ④ 頸椎や頭部の適正位置を意識させながら、重力負荷運動をゆっくりと行います



## 三点バランス保持療法 座位療法

立位の歪みと同様に座位でも同様の歪みは起こる。立位は膝、腰、脊椎、胸椎と重力負荷を逃がす関節が多いが、座位の場合に移動の可能な関節が少ない為に、全ての重力負荷が立位より遥かに大きな力となって、骨盤や腰椎・胸椎に集中し、座り疲れは元より坐骨神経痛や腰痛・肩凝りの原因となっている。

この座位療法では、「坐骨調整シート」を活用する事で、立位の重力方向に対するバランス調整と同様に、座位における骨盤と上半身の適正位置を作り、疲労感の少ない姿勢と長時間の座位が可能なバランスの取れた姿勢づくりを行います。

### 1 重力負荷運動

座位における骨盤の安定と仙椎・腰椎・胸椎・頸椎に至る脊椎を重力方向に対して整える為

の重力負荷運動です、なるべく背もたれの無い椅子を使用する事で、クライアントの骨盤や脊椎が重力に対しての負荷を感じ易くなります。

- a 治療家が両掌をクライアントの両肩に於き、上からの負荷を掛ける事で、対応姿勢を意識させる
- b 治療家がクライアントの後ろから両上腕を掴み、そのまま肩が持ち上がるように上に上げてから下に落とす要領で骨盤への重力負荷を掛ける
- c クライアントの症状や姿勢矯正の為に「坐骨調整シート」の厚み向きを変えて負荷を掛ける事で、土台となる骨盤の傾斜を整えて、重力方向に対応した上体の姿勢を整えます

### 2 骨盤調整運動（前後傾斜調整、左右傾斜調整）

骨盤の前後傾斜や左右への傾斜を継続的に適正位置にと止める事は困難であり、クライアントの適正位置に対して、クライアント自身の平衡感覚や姿勢の意識付けが重要となる「坐骨調整シート」を利用する事で、無意識の中での運動や調整が行われ、治療家の適正な姿勢づくりを継続する事が可能となる。

#### a 前傾調整

- ① 骨盤の前傾を調整するには、「坐骨調整シート」の厚み部分を前側にして両腿の下を高くすると、骨盤が立たされて腰椎が後ろへ胸椎が前に調整される
- ② 上体の前後移動が感じられた状態で重力負荷運動（a b）を行い骨盤からの脊椎の位置や姿勢を整える

#### b 後傾調整

- ① 骨盤の後傾を調整するには、「坐骨調整シート」の厚み部分を後側にして坐骨の下を高くすると、骨盤が立たされて腰椎が前側へ胸椎が後側に調整される
- ② 上体の前後移動が感じられた状態で重力負荷運動（a b）を行い骨盤からの脊椎の位置や姿勢を整える

#### c 左傾斜調整

- ① 骨盤の左傾斜を調整するには、「坐骨調整シート」の厚み部分を左足側にして左側の坐骨と左大腿部の下を高くすると、骨盤の左右の傾斜が平衡し腰椎・胸椎が垂直に立たされて上体も平衡した姿勢に調整される
- ② 骨盤の左傾斜が平衡し、上体が中央への移動が感じられた状態で重力負荷運動（a b）を行い骨盤からの脊椎の位置や姿勢を整える

#### d 右傾斜調整

- ① 骨盤の右傾斜を調整するには、「坐骨調整シート」の厚み部分を右足側にして右側の坐骨と右大腿部の下を高くすると、骨盤の左右の傾斜が平衡し腰椎・胸椎が垂直に立たされて上体も平衡した姿勢に調整される
- ② 骨盤の右傾斜が平衡し、上体が中央への移動が感じられた状態で重力負荷運動（a b）を行い骨盤からの脊椎の位置や姿勢を整える

### 3 脊椎調整運動（前後歪み調整、左右歪み調整）

「坐骨調整シート」を利用し調整された骨盤に対して適正な脊椎位置や角度を作り、座位時における重力負荷を最小限の筋力で対応できる座位姿勢に整える

#### a 前後歪み調整

- ① 猫背や鳩胸といった腰椎や胸椎の前後への曲がり、骨盤の前後傾が大きな理由となるが、骨盤位置や角度が整った場合には腰椎が綺麗に立ちあがる為、胸椎の運動補正が重点となる
- ② 両側肩甲骨の開き閉じを行う、手を上にして両肘を肩の高さまで上げて、身体の前側で両肘を合わせる動作、次に胸を張る要領で両腕を開き、両肩甲骨を寄せる運動を行う、胸椎の前後への堅さを少なくし、適正なバランス保持姿勢に整える
- ③ 上体が適正位置に調整された状態で重力負荷運動をゆっくりと掛けて、腰椎や胸椎への重さの負荷を感じさせる

#### b 左右歪み調整

- ① 左右への傾きや歪みの調整は、身体の中心軸を利用した軸運動を行う事で、傾きに対応する筋力や姿勢保持感覚を養う事が出来る
- ② 胸の前で手を合わせ（合掌）頸椎を中心とした軸を作り、身体を回して交互に肩が前に来るように回旋運動を行う
- ③ 治療家が適時サポートを行い、軸揺れの無い綺麗な回旋運動を作り上げる、慣れてきたら回旋運動量を多くし、上体のねじれ量を強くする
- ④ 上体の軸に対してのバランス保持位置が整った状態で重力負荷運動を行う

### 4 頸椎調整運動（前後傾斜調整、左右傾斜調整）

座位時の骨盤や脊椎の状況が整い安定した段階で、頸椎と頭部の向きや傾きを整えて、座位時のバランス保持を更に安定した物へと調整する

#### a 前傾調整

- ① 頸椎の前傾は骨盤の後傾と対応した胸椎の位置に関係します

- ② 胸部肋骨が閉じた状況と開いた状況での位置調整はサポート位置が変わります
- ③ 頸椎と頭部が前後に訂正な位置になるように骨盤の位置や向き、胸椎の向きや胸部肋骨の状況を加味した治療家のサポートとなります
- ④ 腰や胸、肩甲骨付近を抑える場合、顎や頭部を抑える場合があります
- ⑤ 頸椎や頭部の適正位置を意識させながら、重力負荷運動をゆっくりと行います

#### b 後傾調整

- ① 頸椎の後傾は骨盤の前傾と対応した胸椎の位置に関係します
- ② 胸部肋骨が閉じた状況と開いた状況での位置調整はサポート位置が変わります
- ③ 頸椎と頭部が前後に訂正な位置になるように骨盤の位置や向き、胸椎の向きや胸部肋骨の状況を加味した治療家のサポートとなります
- ④ 腰や胸、肩甲骨付近を抑える場合、頸椎後部や頭部を抑える場合があります
- ⑤ 頸椎や頭部の適正位置を意識させながら、重力負荷運動をゆっくりと行います

#### c 左傾斜調整

- ① 頸椎の傾斜は、骨盤の左右傾斜と腰椎・胸椎のバランス対応度合いによって起こります
- ② 調整方法は、治療家が両肩をサポートし、両肩の傾きを平行にすることや傾いている側に両肩位置を移動させ胸椎の傾きを調整する事で行います
- ③ 主眼や主聴となる耳によって傾きが生まれている場合には、右顎又は右側頸椎と頭部左側をサポートする事で意識させます
- ④ 頸椎や頭部の適正位置を意識させながら、重力負荷運動をゆっくりと行います

#### d 右傾斜調整

- ① 頸椎の傾斜は、骨盤の左右傾斜と腰椎・胸椎のバランス対応度合いによって起こります
- ② 調整方法は、治療家が両肩をサポートし、両肩の傾きを平行にすることや傾いている側に両肩位置を移動させ胸椎の傾きを調整する事で行います
- ③ 主眼や主聴となる耳によって傾きが生まれている場合には、左顎又は左側頸椎と頭部右側をサポートする事で意識させます
- ④ 頸椎や頭部の適正位置を意識させながら、重力負荷運動をゆっくりと行います

### 三点バランス保持療法 基本拮抗運動

#### 1 体の前後左右の拮抗したバランス姿勢を築く運動

身体の無駄な弛緩を見極めて、前後左右に拮抗した張りのある歪みの無い姿勢保持に導く運動、特に活動時に足部から起きる体の緩みは危険な状態となり、姿勢悪化だけでなく、様々な障害に繋がってしまいます。改めて重力に対して最も強い鉛直方向のバランスが、整ったバランスの拮抗した姿勢を築く事が理想です。

##### a 手伸び、足伸び運動

- ① 両手の左右対立した指先まで伸張させる動きにより、拮抗した体の張りを築く手の張りを足に向けながら、足の指も同調した伸び運動を行う

② 伸張した両手を腰を中心に対立させながら上体の左右への回旋を行う

#### b 胸式呼吸法とドロイン

鼻から息を吸い込み、口から細く長く吐き出すロングブレスを横隔膜を引き上げる胸式呼吸で行う、この際にお腹は引き締めてドロイン状態で行う事が有効

息を吸った時に横隔膜を引き上げる事で胸郭が拡がり、吐き出すときに横隔膜を維持させる事でドロインが強く行われる

#### まとめ

この三点バランス保持療法は、従来の治療に付け加える事でクライアントの日常生活での身体バランスコントロールが可能となります。

地球で暮らす限り、常に考慮しなければならない重力を軽視していなかったでしょうか。重力によって歪む身体や重力によって病んでいく身体を、重力を利用する事で、理想の姿勢に近づけるこの三点バランス保持療法は、これからの治療の現場は元より、各種のスポーツ競技の試合前や調整時に活用される事が望ましいです。

一般の方には重力による障害を認識する事や重力を活かした姿勢づくりを行う事は、大変困難な事と思います、治療家が率先して重力を唱える事が今、重要な時代となっているのではないのでしょうか、この療法が国民の健康づくりに大きく貢献できるであろう事は明白です。多くの方が、この三点バランス保持療法を体得し、活躍される事を願います。

(株)HBBT BALANCE工房  
関口正彦