

# 三点バランス保持理論 姿勢管理指導

株式会社 HBBT

BALANCE工房

## 三点バランス保持理論 姿勢管理指導（以下 姿勢管理指導）

**目的** 自然治癒力を引き出す事の出来るバランスの取れた姿勢に整え、無意識な姿勢保持反応を高めることで、様々な体の歪みや重力からの疾病の緩和は勿論の事、立位、座位、歩行時に無理無駄の無い運動能力の高い姿勢を築く事を目的と考えています。

**内容** 姿勢管理指導とは、**三点バランス保持理論商品**の活用と**独自の運動指導**を加えて、人間本来の立位の土台となる足裏の踵骨、拇趾球、小趾球の三支点の姿勢保持反応を高め、重力に負けない体軸を持った姿勢を維持継続させる独自の管理方法です。  
基本となる**立位姿勢管理指導（以下 立位指導）**と座位時における腰椎の回旋や傾きを整える**座位姿勢管理指導（以下 座位指導）**に分けて考えてあります。

### 姿勢管理指導の考え方

**現 状**

- a 地球上では、常に重力による負荷に対して継続的に対処していなければならない
- b 身体は、遺伝的な要素と生活環境によって数種類の骨格に形成されています
- c 身体の歪みは、筋肉疲労と加齢、ストレス等で悪化していく状況にあります
- d 不安定な履物や流行の衣類・生活用品などの構造的な問題から体が弛緩を引き起こす環境があり、姿勢保持反応の機能低下が顕著に表れています
- e 現代人には、様々な体の弛緩を引き起こす環境があり、根本的な足部からの姿勢保持反応や体の張りを取り戻す必要があります
- f 骨格形状からの慢性的な疾病は、筋力強化や手技療法だけでは完治できません

**対 応**

- a 姿勢保持反応を高めるには**三点バランス保持理論商品**を活用する事が前提です
- b 足部の支点保持力を回復させる事で重力に反応できる足部を作ります
- c 骨格形状の見極めと鉛直に近い姿勢に導く為の姿勢改善内容の把握します
- d 足部へのアプローチによる骨盤の前後左右方向の回旋・傾斜の改善を行います
- e 座位における腰椎の前後左右への回旋、傾斜、ゆがみ、重力に対しての対応力の把握
- f 座位での腰椎の回旋、傾斜の改善と姿勢保持反応からの脊椎の歪みを把握します
- g 胸椎上部や頸椎、頭部のバランス補正から姿勢保持反応が強い場合には、下部から順に、立位、座位に於ける姿勢形成の確認と改善指導を行います
- h 姿勢改善は、用具活用と運動指導で調整して、拮抗伸張を行う事で定着させます

**立位指導**

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

**座位指導**

- 1 基本ポジション
- 2 重力負荷運動
- 3 骨盤調整運動（前後傾斜調整、左右傾斜調整）
- 4 脊椎調整運動（前後歪み調整、左右歪み調整）
- 5 頸椎調整運動（前後傾斜調整、左右傾斜調整）

## 立位指導

「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、対象者にその上に立っていただき、リラックスし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保持反応を高める事がこの立位指導の目的となります。

### 1 足裏バランス運動

#### a 上下バランス保持（ゲーモード）

- ① 足部の機能低下やすり足の改善には、歩行時の足裏の負荷に対して、踏み蹴り運動から足部の反発による引き上げが起きている事を学ぶ必要があります
- ② 足への負荷が無くなる瞬間にジャンケンのゲーを手で作る事により足指を曲げる動作と共に足の甲を上へ引き上げる事が出来ます。アーチの荷重負荷に対しての反発や対応力を高めて上下運動の活性を計ります（抜き足）
- ③ 足を持ち上げない小さな上下運動から初めて、徐々に足踏みに伸展します。甲が上に足裏の反発により持ち上げられる感覚を感じる事がポイントです慣れて来ると足指を曲げるだけでも綺麗に足を引き上げる事が可能になります

#### b 前後バランス保持（パーモード）

- ① 前後への姿勢保持反応を高めるには、足底腱からの反応は基より、足部の底屈、背屈運動を反射的に起こせる腱や神経に対してのトレーニングが必要です
- ② 前荷重過多の姿勢改善にはジャンケンのパーで手と足指を開き、手の甲を上へ背屈させて骨盤位置を前に誘導させる事で、上体の後方移動を即して前荷重を戻します
- ③ 後荷重過多の姿勢改善にはジャンケンのパーで手と足指を開き、手を下に向けて張りを持たせた底屈をさせて骨盤位置を後方に誘導させる事で、上体の前移動を即して後荷重を改善させます
- ④ 前後バランスのどちらの指導も、足関節の前後運動による骨盤位置のコントロールがポイントとなります

#### c 内外バランス保持（チョキモード）

- ① 足裏の内外に対しての姿勢保持反応や対応力を高めるに、拇趾球側と小趾球側に向かう両足底腱の反応を高めて横足弓を築く事が目的になります
- ② 骨盤の左右への揺れや片足立ちが難しい場合、手でジャンケンのチョキを作り足元に向けます、親指と小指側が近づく対立運動により横アーチの形成を誘導します
- ③ 手の親指を上へ背屈させる運動を行う事で、足部の内返し運動を高め、この運動を行う事により外側縦足弓と小趾球のバランス保持反応や対応力を高める事が出来ます
- ④ 次に親指を下に向けて底屈させる事で、足部の外返し運動を高め、この運動を行う事により内側縦足弓と拇趾球のバランス保持反応や対応力を高める事が出来ます
- ⑤ 足部の内返し運動、外返し運動を指導する事で支点保持力が高まり、横アーチも形成されます、子供の遊戯の踊り「キラキラ星」なども有効な横アーチづくりです

#### d 素足感覚の養成

上記の全て運動が支点保持反応を強くして、素足感覚を高める事が可能となります

## 2 踏みつけ運動（スロースクワット）

質の高い姿勢保持能力と綺麗な姿勢を身につけるには、足裏の支点保持反応と脚部の筋力の使い方を知る事が重要です。特に脚部の屈伸を行う場合、足関節からの伸展系の筋肉の動きが重要となります。伸展系の動きを身に付けるためには腕の後ろ回し運動による脚部の屈伸運動がベースとなります。この運動を行う事により、身体を支えている姿勢保持反応や運動時の姿勢をコントロールする能力も高める事ができます。

### a 脚部の屈伸運動

- ① 腕の後ろ回し運動は脚部の曲げと伸ばし運動が一連の動作となる様に行います
- ② 曲げる時には、股関節、膝関節、足関節の順に行い、伸ばす時には、足関節、膝関節、股関節の順番で伸展運動を行います（特に足関節の動きが重要）
- ③ 後ろ回し運動を行う事で足部からの押し返しにより、ワンモーションで元の立位に戻ることができます（軸足を前に出して、足を前後にずらすと楽な運動になります）
- ④ 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します
- ⑤ 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質を高められます
- ⑥ 逆に前まわしの屈伸や膝を曲げる意識の上下動は膝関節症には悪影響となります

### b 脚部の屈伸運動 2（変形性膝関節症向けの膝サポート運動）

- ① 手を出来る限り前に出して、股関節から上体を倒して徐々に膝関節を曲げていきます
- ② 膝関節が90度位に曲がった状態から手を更に前に出して足首関節の伸展によって元の姿勢に戻ります
- ③ 足首関節は適度に曲がりますが、成るべく伸ばす運動を重視して、余り曲げない方がより有効なスロースクワットになります

### c 脚部の交互押し上げ

- ① 足を腰幅より少し開いて立ち、上体を真っ直ぐ保ち腰を片側の足の上に平行に移動し状態で脚部のスロースクワットを行います（軽い曲げ伸ばしで充分）
- ② 両足の屈伸運動と同様にゆっくりとした動きで足裏を感じながら行います
- ③ 階段の上りや下りをスローモーションで行うイメージで交互に行います
- ④ 膝関節に痛みがある場合、股関節から上体を深く前に倒す事で負担が軽減します
- ⑤ 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します
- ⑥ 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ります

### d 重力負荷運動

重力負荷運動とは、一連の姿勢管理指導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。

- ① 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
- ② 指導者がサポートしながら整えた姿勢の確認も含めて、この動作を行う事で足元の土台から脚部の関節や上体が適正位置にある事によって、強い対応姿勢が出来ている事を確認します（足から頭まで体の軸や芯を感じます）
- ② 立位で両肩を持ち上げて脱力する運動も重力負荷を感じられます、指導者が両肩をサポートして下に向けた負荷を掛ける事でより強い姿勢保持反応が現れます

### 3 骨盤調整運動

骨盤の前後左右への傾きや左右の軸位置に対して、指導者が骨盤の向きや傾斜を見極めて、運動指導・サポートする事で、理想の姿勢を築き姿勢保持反応や対応能力を高めます。

#### a 前傾調整

- ① 骨盤前傾の改善は、足を骨盤より広く広げて両足部を外向きにして、足首を曲げる事で骨盤位置を前側に移動させる事で骨盤前傾を改善させます
- ② 基本となるバランステストを行い、前方への負荷に負けない骨盤に調整します
- 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します
- ④ 腕の内側への回旋を活用する事で、反り腰の調整にも繋がります

#### b 後傾調整

- ① 骨盤後傾の改善は、足を骨盤より広く広げて両足部を内向きにして、上体を反らし気味に前に倒します、股関節からの骨盤の傾きや上体が反る姿勢保持反応を感じます
- ② 基本となるバランステストを行い、後方への負荷に負けない骨盤位置を築きます
- ③ 上体の反り返り、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します
- ④ 腕の外側への回旋を活用する事で、猫背の調整にも繋がります

#### c 左傾斜調整

- ① 骨盤の左傾斜の対応は、指導者が右肩と左腰を軽くサポートした中で、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、骨盤と腰椎の左傾斜が修正される事で上体が鉛直に近い姿勢になった時の感覚を確認・習得させます
- ② 骨盤の左傾斜を調整する場合に、単純に鉛直方向に戻す事が難しい為、骨盤の右回旋を調整する事で骨盤の傾きを改善する事が期待できます
- ③ 左骨盤の後傾、右骨盤の前傾を指導する事でも骨盤の傾きの改善が期待できます
- ④ 骨盤や腰椎の傾斜を無意識に持続させる事が困難な為、楽座衛門を活用した用具での習慣的な調整が現在考えられるベストな改善方法と考えています
- ⑤ 遺伝からの脚長や足部の支点保持力、足関節の弛み、先天性の仙骨の歪み、軸足の慢性的な荷重負荷などが考えられます

#### d 右傾斜調整

- ① 骨盤の右傾斜の対応は、指導者が左肩と右腰を軽くサポートした中で、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、骨盤と腰椎の右傾斜が修正される事で上体が鉛直に近い姿勢になった時の感覚を確認・習得させます
- ② 骨盤の右傾斜を調整する場合に、単純に鉛直方向に戻す事が難しい為、骨盤の左回旋を調整する事で骨盤の傾きを改善する事が期待できます
- ③ 左骨盤の前傾、右骨盤の後傾を指導する事でも骨盤の傾きの改善が期待できます
- ④ 骨盤や腰椎の傾斜を無意識に持続させる事が困難な為、楽座衛門を活用した用具での習慣的な調整が現在考えられるベストな改善方法と考えています
- ⑤ 遺伝からの脚長や足部の支点保持力、足関節の弛み、先天性の仙骨の歪み、軸足の慢性的な荷重負荷などが考えられます

#### e 左位置調整

- ① 骨盤が左に位置している場合には、指導者が右肩と左腰に軽く負荷を掛けて姿勢を調整した上で、理想に近い骨盤位置への移動や上体の姿勢保持反応による変化に伴った足部の支点保持反応の変化や体幹の対応能力の変化を確認させます
- ② 基本的な体軸となる事から生涯的に軸位置が変化する事は考えずらいが、中心軸に近い程、強く安定した運動となる事から左軸をベースとした姿勢づくりを行います
- ③ 筋力や姿勢保持反応が衰えると左足の外側への軸移動が起きる為、出来る限り足部の基底面の中央に近い左位置に軸を整える事が理想となります
- ④ 骨盤位置のズレを調整すると上体の姿勢保持反応から両肩ラインに変化が現れる場合がある為、指導者が両肩をサポートして両肩の平衡を確認します

#### f 右位置調整

- ① 骨盤が右に位置している場合には、指導者が左肩と右腰に軽く負荷を掛けて姿勢を調整した上で、理想に近い骨盤位置への移動や上体の姿勢保持反応による変化に伴った足部の支点保持反応の変化や体幹の対応能力の変化を確認させます
- ② 基本的な体軸となる事から生涯的に軸位置が変化する事は考えずらいが、中心軸に近い程、強く安定した運動となる事から右軸をベースとした姿勢づくりを行います
- ③ 筋力や姿勢保持反応が衰えると右足の外側への軸移動が起きる為、出来る限り足部の基底面の中央に近い右位置に軸を整える事が理想となります
- ④ 骨盤位置のズレを調整すると上体の姿勢保持反応から両肩ラインに変化が現れる場合がある為、指導者が両肩をサポートして両肩の平衡を確認します

#### g 左回旋調整

- ① 左回旋は基本的に軸足の荷重負荷から右軸に起きやすいです
- ② 足関節の可動域の左右差、または左右足裏の支点保持反応によって起きる為、回旋の原因を確認しなければなりません
- ③ 軸移動や強い内股、外股がある場合、足部の踵骨の回内外による回旋も考えられます
- ④ 軸移動が少なく内股、外股が少ない場合には、足関節の可動域の左右差が考えられます
- ⑤ 足部の回内外の調整や左右可動域の調整を行う事で、骨盤の左回旋を少なくする事が出来ませんが、筋疲労や改善運動が無くなると元の左回旋姿勢に戻ります
- ⑥ 回旋は前後弯、側弯の改善の妨げになる為に徹底した改善対応と拮抗運動が必要です

#### h 右回旋調整

- ① 右回旋は基本的に軸足の荷重負荷から左軸に起きやすいです
- ② 足関節の可動域の左右差、または左右足裏の支点保持反応によって起きる為、回旋の原因を確認しなければなりません
- ③ 軸移動や強い内股、外股がある場合、足部の踵骨の回内外による回旋も考えられます
- ④ 軸移動が少なく内股、外股が少ない場合には、足関節の可動域の左右差が考えられます
- ⑤ 足部の回内外の調整や左右可動域の調整を行う事で、骨盤の右回旋を少なくする事が出来ませんが、筋疲労や改善運動が無くなると元の右回旋姿勢に戻ります
- ⑥ 回旋は前後弯、側弯の改善の妨げになる為に徹底した改善対応と拮抗運動が必要です

## 4 脊椎調整運動

足部から骨盤の前後左右位置・傾斜調整を行うことにより、脊椎下部の土台となる骨盤位置が作られても脊椎（仙椎・腰椎・胸椎・頸椎）全体の回旋やねじれに対しての適正な調整を行う事が重力に対して少ない姿勢保持力で対応する為の重要な調整となります。

### a 左右軸調整

- ① 骨盤までの位置や傾斜が整った段階で脊椎の軸調整を行います
- ② 左右の軸を意識させて、その軸上で身体を左右にゆっくり旋回させます
- ③ 指導者は、腰位置・肩位置をサポートし左右の軸に合った身体の回旋を作ります
- ④ 左右の軸での理想的な回旋運動です。中心軸を意識し過ぎると上体の側弯から綺麗な軸による回旋が出来なくなります

### b 前後弯調整

- ① 猫背（円背）や鳩胸（反り腰）といった前後の脊椎の歪みに対して調整を行います
- ② 指導者が両骨盤をサポートして、骨盤を前後方向へ移動をさせながら骨盤後傾、骨盤前傾に誘導する事で、胸椎の前後への姿勢保持反応を高めます
- ③ 腰椎、胸椎、頸椎と下から徐々に揺らす運動を行う事で、前後の適正な骨盤位置と脊椎の自然な姿勢保持反応が現れる様に促す事が目的です
- ④ 前後弯が強い場合には、腕の内外旋を活用して肩甲骨から上体の変化を促します

### c 左右側弯調整

- ① 左右の肩上がりや胸椎の曲がりや歪み・スライドに対しての調整を行います
- ② 指導者が両骨盤をサポートし、ゆっくりと骨盤を左右に移動させる事で、胸椎・頸椎の左右への姿勢保持反応を高めます（回旋が伴っている場合には回旋の修正も同時に行う）
- ③ 腰椎、胸椎、頸椎と下から揺れる運動が行う事で、適正な脊椎の姿勢保持反応を促して、骨盤位置の左右確認と共に体幹の左右姿勢確認を行います
- ④ 胸椎の左右への側弯が強い場合には、腰椎の傾斜角度や回旋を再確認します
- ⑤ 胸椎上部での側弯対応は両腕を上げた中で相対運動による傾斜調整またはスライド調整を行い胸椎上部の側弯を整えてから姿勢を認識して頂きます

### d 胸椎回旋調整

- ① 骨盤の回旋が整うと上体も自然に回旋修正されていきますが、それでも胸椎での回旋が残る場合には、胸椎の回旋に対して相対した方法での改善指導を行います
- ② 骨盤と上体の回旋差が多い場合には、腰椎の過度な前傾または胸椎下部での過度な回旋による姿勢保持反応が起きていないかを確認します
- ③ 腰椎の前傾過多に原因がある場合には、胸椎の回旋より前に腰椎の前傾調整を行います
- ④ 胸椎下部での捻じれ又は回旋が原因の場合には、胸椎下部から徐々に回旋調整を行い、胸椎下部が整った段階で、上部での回旋を調整します
- ⑤ 胸椎の回旋には、前後弯、側弯が伴っている場合が多く、また、骨盤の傾斜調整が充分でない場合に起きますので骨盤の傾斜調整を確認した上で、胸椎の回旋調整から側弯調整、前後弯調整となります
- ⑥ 片側の巻き肩が強い場合にも胸椎上部での回旋が起きる為、確認が必要です

## 5 頸椎調整運動

身体バランスを最上部でコントロールしてい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きていますが、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、音を聞く為に頭が左右へ回旋する場合や前後左右に傾き移動する現象も起こります。

この段階での指導者のサポートは、頭の位置や向き・角度を正確に整えた中で、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対象者に認識して頂きます。

### a 前傾調整

- ① 頸椎の前傾は骨盤の後傾からの胸椎の前弯などに影響されています
- ② 胸椎の前弯と肩甲骨が開いた巻き肩の状態になると頭部が前移動して頸椎の前傾が起こり易くなります
- ③ 指導者は頸椎と頭部が前後に訂正な位置になるように胸椎の前後傾の角度や肩甲骨の巻き肩の調整を行う事で頭部の適正位置をサポートします
- ④ 調整には腰や胸、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て、姿勢や頭部の重さの感覚を認識させます

### 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後弯に関係します
- ② 反り腰からの胸椎の後弯に合わせて、両肩が開き肩甲骨が閉じた状態になると頭部が後位置になり、上を向くような頸椎の後傾が起こり易くなります
- ⑥ 指導者は頸椎と頭部が前後に訂正な位置になるように胸椎の前後傾の角度や位置を調整する事で頭部の適正位置をサポートします
- ⑦ 調整には腰や胸、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肩甲骨の位置調整行う事で頭部の適正位置をサポートします
- ⑧ 頸椎や頭部の適正位置を意識させて、姿勢や頭部の重さの感覚を認識させます

### c 左傾斜調整

- ① 頸椎の左傾斜は、骨盤の左位置からの腰椎・胸椎の右側への姿勢保持反応に対して最終的なバランス補正として起きている場合があります
- ② 調整方法は、指導者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スライド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適正な頭部の角度を意識して頂きます

### d 右傾斜調整

- ① 頸椎の右傾斜は、骨盤の右位置からの腰椎・胸椎の左側への姿勢保持反応に対して最終的なバランス補正として起きている場合があります
- ② 調整方法は、指導者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スライド移動させ胸椎の傾きを調整する事で行います
- ④ 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適正な頭部の角度を意識して頂きます

## 座位指導

立位の歪みと座位の歪みは同様の歪みが起きています。立位では足関節、膝関節、股関節と重力負荷を移動によって逃がす関節が多いですが、座位の場合には、移動による重力負荷を逃がす方法が無い為に重力負荷が立位より遥かに大きな力となっています。骨盤や腰椎・胸椎に集中した負荷を筋力によるサポートで保持している為に、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ます。

この座位指導では、「坐骨調整シート 楽座衛門」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、座位における腰椎の傾斜調整を行う事で、骨盤と上半身の適正位置を作り、疲労感の少ない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。全ての姿勢管理指導は、楽座衛門が無い場合と楽座衛門に座った場合との姿勢変化や姿勢保持反応の違いを理解して頂く事で座位での疾病予防や健康姿勢の指導を行います。

### 1 基本ポジションの確認

楽座衛門は日本で唯一、腰椎の傾斜や回旋に対して常時調整する機能を持った座布団です。座位における対象者の腰椎の傾きや回旋を座位でのバランステストで見極めて、適正位置に楽座衛門の向きをセットします。適正位置では腰椎・胸椎が鉛直に近いポジションになる事から強い姿勢保持反応が現れる事を再度バランステストによって確認します。遺伝的な骨格形状に対して姿勢保持能力を高める為の楽座衛門の使用は、理想の姿勢を維持継続していくための生涯姿勢管理に繋がります

### 2 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、運動指導はなるべく背もたれの無い椅子を使用する事で、対象者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 指導者が両手を対象者の両肩に於き、上からの負荷を掛ける事で腰椎と胸椎の上からの負荷に対しての姿勢保持反応を確認します
- b 指導者が対象者の両肩の外側を押さえて、前後左右に揺らす動きを行う事で、体幹や腰椎、頸椎の姿勢保持反応を確認します
- c 対象者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事で胸椎から腰椎にかけての姿勢保持反応や体幹の弛みの有無を確認します

### 3 骨盤調整運動

一般的に骨盤の前後傾斜や左右への傾斜を継続的に適正位置に留める事が困難な為に、楽座衛門を活用した無意識に行われる腰椎からの姿勢矯正が理想の対処方法になりますが、対象者は楽座衛門によって良い姿勢が作られている事も、痛みや疲労が軽減している事も、忘れてしまいます。その為、適正位置や姿勢に関しての対象者自身の平衡感覚や姿勢に対しての意識付けを定期的に指導していく事が重要となります

#### a 前傾過多調整

- ① 骨盤の前傾過多を調整するには、楽座衛門の厚み部分を前側にして両腿の下を高くする事で坐骨位置の変化と共に骨盤が起こされて腰椎が後ろへ起きる事から胸椎下部も後ろに移動します
- ② 腰椎から胸椎下部の反り腰が緩和される事が理想ですが、仙骨座りとなり上体の前弯まで起きてしまう場合には、長時間のこの位置での楽座衛門の使用は好ましくありません。基本ポジションと前位置の併用で反り腰の緩和を行います
- ③ 両腕を対側で広げて内転させる事で胸椎下部の調整を行う事ができます、胸椎上部の調整は両手の位置を前後に移動させる事で調整します

#### b 後傾過多調整

- ① 骨盤の後傾過多を調整するには、楽座衛門の厚み部分を後側にして坐骨の下を高くする事で骨盤が前傾となり、胸椎下部が前側に移動した後傾調整を行う事ができます
- ② 上体が前腕したままで前移動が起きて、胸椎下部の変化が現れない場合には、両腕を体側で広げて外転させる事で胸椎下部の姿勢保持反射運動を促す事で変化が現れます
- ③ 胸椎上部の前弯が修正できない場合には、両腕の位置を肩まで上げて外転させます

#### c 左傾斜調整

- ① 腰椎左右傾斜は座位でのバランステストを行い、骨盤と腰椎が左傾斜となっている事を確認した上で、左側に対して楽座衛門による高さ調整を行います
- ② 再度、腰椎へのバランステストを行い安定した姿勢保持反応が現れるかを確認します
- ③ 姿勢保持反応が弱い場合には、左側の回旋や斜め方向へのバランステストを行い回旋や斜め方向に弱い位置を確認して、その位置に楽座衛門のコアを1/4にして対応します
- ④ 再度、バランステストを行い全方向に姿勢保持反応が起きる事を確認します
- ⑤ 骨盤の左右の傾斜が平衡し腰椎・胸椎が垂直に立たされた姿勢を確認して頂きます

#### d 右傾斜調整

- ① 腰椎左右傾斜は座位でのバランステストを行い、骨盤と腰椎が右傾斜となっている事を確認した上で、右側に対して楽座衛門による高さ調整を行います
- ② 再度、腰椎へのバランステストを行い安定した姿勢保持反応が現れるかを確認します
- ③ 姿勢保持反応が弱い場合には、右側の回旋や斜め方向へのバランステストを行い回旋や斜め方向に弱い位置を確認して、その位置に楽座衛門のコアを1/4にして対応します
- ④ 再度、バランステストを行い全方向に姿勢保持反応が起きる事を確認します
- ⑤ 骨盤の左右の傾斜が平衡し腰椎・胸椎が垂直に立たされた姿勢を確認して頂きます

### 4 胸椎調整運動

楽座衛門を利用し調整された骨盤に対して姿勢保持反応から胸椎の前後左右への位置変化が現れます。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為に再度、胸椎上部へのバランステストを行い更にゆがみの少ない胸椎に整えます。

#### 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は、骨盤の前後傾が大きな理由ですが

骨盤位置や角度が整った場合には腰椎と共に胸椎の調整が重点となります

- ② 両側肩甲骨の開閉を行う、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両肩甲骨を開く運動、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、肩甲骨の可動の堅さを少なくし、適正なバランス保持姿勢に整えます
- ③ 上体が適正位置に調整された状態で前後バランステストを行い、腰椎や胸椎の姿勢保持反応を確認します

#### b 左右歪み調整

- ① 左右への傾きや歪みの調整は、身体の軸運動を利用する事で傾きを軽減させて、対応する筋力や姿勢保持感覚を養う事ができます
- ② 胸の前で手を合わせ（合掌）頸椎を中心とした軸を作り、身体を左右に45度の角度まで交互に回旋を行います
- ③ 指導者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ます、慣れてきたら回旋スピードを速くする事で更に軸のブレや左右への歪みを少なくします
- 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左右バランステストを行います

### 5 頸椎調整運動

座位時の骨盤や脊椎の状況が整い安定した段階で、頸椎と頭部の前後左右への向きや傾きを整えて、座位時の頭部のバランス保持を更に安定した物へと調整します。

#### 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 頸椎と頭部が適正な位置になるように骨盤の位置や向き、胸椎の向きや胸椎の前傾部分を加味した指導者のサポートとなります
- ③ 腰や胸、肩甲骨付近を抑える場合や顎や頭部を抑える場合が有ります
- ④ 両肩甲骨の開きや巻き肩が影響する為、胸椎上部の傾き調整を行います  
両腕を外転した状態で肩の高さに上げて、前後にゆっくりと移動させる事で胸椎上部の後傾が誘導される為、頸椎や頭部の位置に変化が現れます
- ⑤ 頸椎や頭部の適正位置と共に理想の座位姿勢を意識させる事が大切です

#### 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 頸椎と頭部が適正な位置になるように骨盤の位置や向き、胸椎の向きや胸椎の前傾部分を加味した指導者のサポートとなります
- ③ 腰や胸、肩甲骨付近を抑える場合や顎や頭部を抑える場合が有ります
- ④ 両肩甲骨の閉じや鳩胸が影響する為、胸椎上部の傾き調整を行います  
両腕を肩の高さに上げてから内転させた状態で、前方向にゆっくりと移動させる事で胸椎上部の前傾が誘導される為、頸椎や頭部の位置に変化が現れます
- ⑤ 頸椎や頭部の適正位置と共に理想の座位姿勢を意識させる事が大切です

### c 左傾斜調整

- ① 頸椎の傾斜は、骨盤の左右傾斜と腰椎・胸椎の姿勢保持反応の度合いによって起こります、特に胸椎上部の右傾斜が強くなると起きやすくなります
- ② 調整方法は、指導者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して頂きます
- ④ 頸椎や頭部の適正位置を意識させながら、上体の姿勢を確認して頂きます
- ⑤ 右目を閉じる事や左側奥歯を咬み合わせる事でも頭部の傾き変化を確認できます

### d 右傾斜調整

- ① 頸椎の傾斜は、骨盤の左右傾斜と腰椎・胸椎の姿勢保持反応の度合いによって起こります、特に胸椎上部の左傾斜が強くなると起きやすくなります
- ② 調整方法は、指導者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して頂きます
- ④ 頸椎や頭部の適正位置を意識させながら、上体の姿勢を確認して頂きます
- ⑤ 左目を閉じる事や右側奥歯を咬み合わせる事でも頭部の傾き変化を確認できます

## 6 総論

この姿勢管理指導は、従来の治療に付け加える事で対象者が日常生活の中で意識する事で慢性的な疾病の緩和、障害予防に即効性がある姿勢管理指導です。

重力によってゆがむ身体、ゆがみが起きる事によって病んでいく身体を理論と商品を活用する事で、無意識な姿勢保持反応からストレスの無い理想の姿勢に近づける事が可能となります。更に、この姿勢管理指導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運動力の向上やリハビリに活用する事も可能です。

現代人にとって様々な原因からの姿勢保持反応の低下は目を見張るものがあり、人間の持つ動物的な対応能力や姿勢保持機能の劣化が現代病や生活習慣病までも増大させています。生活環境から筋肉は元より各関節を弛めてしまう環境が多くなって来ています。

重力負荷を足元から感じて頂き、張りのある体を築く事でボディバランスは、非常に強い物となり、少ない姿勢保持力で大きな運動筋の活用も可能となります。

一般の方が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、大変困難な事だと思います、指導者が率先して重力を唱える事が、重要な時代と感じています。三点バランス保持理論と商品を活用する事で、この姿勢管理指導が社会に大きな変化を引き起こしてくれる事を願っています。