



2014 年バランス理論講座コラム

第12回 革命的な商品が引き起こす未来

ここ数年の間に、シューズビジネスの世界に革命が起きると信じています。

BALANCE理論の啓蒙とこれらの商品に対する絶対的な評価は、従来のシューズの概念や理論を覆して、新しいシューズの文化が生まれると考えています。

足元の既成概念が覆るということは、靴の常識が変わり、スポーツ、美容、健康などの世界まで、

根本的な対処方法が変わるという事であり、今まで普通に考えていたスポーツ指導理論や美容・健康の為に行ってきたことまで、実は根底から変わる可能性があるということです。

人間の生活の根本に関わる重大な事ですが、この革命的な理論や商品は、新たに発見したものではありません、人間の解剖学的な理論をそのままに、二足歩行を行うために必要とした能力を高めるように設計し実践した結果です。

足裏の踵、拇趾球、小趾球の三ヶ所に厚みを作る事で、支点保持力を強く保ち、そこから出来上がる各アーチの運動や反応を引き出すことで可能となりました。この三点バランス保持理論は、各アーチの支点保持力を高める事でアーチそのものを育成する事が目的です。

下肢の靭帯（特に足部）を活性させる事により、足の形状やアーチの高さ・強さに変化が現れます。

普通に使用しているだけで、1ヶ月から3ヶ月程度で、足裏の形やアーチの反応が強くなってきます、足裏から靭帯の張りや姿勢保持筋への反応が現れると、骨盤の前後位置や前後傾・左右傾が整い始めて鉛直な姿勢に近づきます。その事により上半身の猫背や反り腰、側弯等の歪みまで改善させることが考えられます。BALANCEインソールを使用する事で、無意識に楽な方向へ、姿勢を整えようとする反応が体に現れて、徐々に姿勢が真っ直ぐに変化してくることを感じられます。

無意識に楽な姿勢で暮らそうとする生活（姿勢保持反応）により、重力に対して、より鉛直に近い身体に整ってくる訳ですから、歪んだ体を立て直すための慢性的な運動筋による姿勢保持は少なくなり、当然のことながら筋疲労から起こる膝関節や腰の痛みや頭部の傾きから発生す

る肩こりや首の痛みも軽減してくるようになります。

更に、姿勢矯正されることにより、少ない筋力で姿勢を保持している事が可能となる為に、日常生活における姿勢保持や歪みから起こる身体ストレス、精神的なストレスが大きく軽減されます。

立っている間は、絶えず足裏が行う骨盤の移動により下肢の筋肉が稼働して、「第二の心臓」と言われる循環促進効果、静脈やリンパ・水分などの循環を促進し、心肺機能を補助する事にも役立っています。言い換えると体へのストレスを無くして、自律神経の働きを高められるという事になります。

BALANCEインソールだけでなく、疲れ知らずの身体を築き、痛みやストレスの無い生活を営む為に、欠かせないアイテムがもう一つあります、坐骨調整シート楽座衛門です。

この楽座衛門の凄いところは、歪んだ骨盤が安定することから起こる上体の姿勢矯正にあります。BALANCEインソールの立位と同様に、座位での姿勢改善は勿論、姿勢保持の為にやっている腰や背中、肩、首などの無駄な筋力による保持を軽減させて、長時間の座位を可能にしてくれます。

楽座衛門は骨盤位置と角度を調整することで、上体の前後の傾きや左右への側弯を矯正してくれる座布団です。四十肩・五十肩などの肩のこわばりや痛みを軽減すると共に、背骨が鉛直方向に整うことから肩関節の角度や位置が変化して、徐々に前後左右への腕上げの辛さを軽減し、動きをスムーズにしてくれます。

長時間、座位で仕事をされている業種の方、飛行機や車両での移動の多い方、座位での姿勢改善をしたい方、ヒップアップやスタイル矯正に取り組みたい方に自信をもってお勧めできます。

人間の活動には、重力に対して土台の異なる立位の生活と座位の生活がある為に、姿勢を矯正・改善するには、立位、座位の双方で、鉛直な姿勢となるように骨盤に対しての調整を継続している必要があります。しかしながら、従来から行われている姿勢矯正の殆んどが、筋肉に対しての緊張または弛緩による一時的な方法で、関節の動きを円滑にしたり、筋肉を鍛えたり、緩めたりする筋肉への対処療法である為に、効果や姿勢を継続させる事が残念ながら出来ない状況です。体への重力による負荷により、元の身体に戻されてしまうという事です。

一時的な痛みの緩和や精神的なやすらぎは有るのですが、物理的な解決にはなっていないということです。骨（ハード）に対しては道具（ハード）を使っただけの継続的な微調整が必要だということ、また、その道具は日常生活に溶け込んだもので、無意識に使用できるものでなくてはなりません。

姿勢改善や姿勢矯正の為に、敢えて使用するものや手間暇のかかるものは、例え効果が期待で

きるものであっても飽きてしまうのが常だからです。

BALANCE工房の様々なインソールや坐骨調整シート楽座衛門を使用する事で、生まれてから現在に至るまで、感じたことのない根の生えたような足裏感覚と姿勢良く立たされている感覚、姿勢良く座らされている感覚を感じる事でしょう。

足元や骨盤の土台がしっかりとすることで、スポーツの世界、美容の世界、健康の世界、特に介護や看護世界では、根本的な姿勢改善を行うことにより、介護予防は勿論の事、健康な身体を取り戻すことさえ可能性のある道具と考えています。

過去の誤った理論や履物の世界から抜け出して、土台となるバランス保持理論による、足元や骨盤からの健康生活に向けた姿勢管理を是非とも行って欲しいと思います。

半世紀にもわたる様々なシューズメーカーの誤った理論による商品を、何も知らずに使用している事が、自分は元より子供や孫たちにまで、悪影響を及ぼしてしまい、スポーツと怪我、ファッションと不健康、加齢と杖が当たり前の世の中になってしまいます。

本来の人間の能力を高めて健康を築いてくれるインソールや座布団を使用する事で、多くのスーパーアスリートが育ち、ファッションと健康が融合し、幾つになっても杖の要らない、元気に姿勢の良い生涯を過ごせる、スポーツを行うことで障害を引き起こすのではなく、姿勢を整えてスポーツを行う事で更に健康を促進する。そんな可能性を十分に感じていただける理論や商品です。

誤ったインソールや履物から脱却し、本来の三点バランス保持理論商品を体感してください。

BALANCE工房 技術顧問 関口正彦