

2015 年バランス理論講座コラム

第3回 誰でも体は歪んでいる

第2回のコラムにも書いていますが、人間の身体は、誰でも歪んでいると考えられます。元々、人間の身体は遺伝によって骨格が形成され、環境によって関節の可動範囲や筋肉の質や量が作られます。身体の内臓に左右の違いがあり、生活習慣に右手前や右利き、左利きといった偏った運動特徴がある事も何らかの原因かもしれません。

身体の体型的な特徴としては、骨盤の前後左右への傾斜や左右どちらかに骨盤が位置している事、更には腰椎、胸椎の構造上の特徴により、前から見たときに、C字型体型、逆C字型体型、S字型体型、逆S字型体型、右傾斜体型、左傾斜体型の凡そ6パターンが考えられます。更に、この体型の中で前後重心や左右軸の変化、骨盤位置や向き、上体の傾斜や向きが現れます。

幾つかの体型（骨格形状）が、どの時代で、何世代前から始まったのかは、全く見当も付きませんが、逆に、体のどの部分がどのような変化するとその体型になるのかは、容易に想像できます。人間の立位は、足裏の踵、拇趾球、小趾球の三点により骨盤が支持誘導されています、そして骨盤は上体をコントロールする土台として成り立っています。そして、足裏の三点支持から始まる腱や靭帯・筋肉は、身体中に巡っていて前後左右、関節の運動と合わせて常に拮抗した状態で成り立っています。

この拮抗した腱や靭帯・筋肉のバランスが崩れると体の歪みが現れてきます。

一般に、骨盤の移動や回旋を行っている部位が骨盤の周り大殿筋や側筋と思われがちですが、実は骨盤の運動は、足部のアーチ運動によって始動されています。

このように足裏の腱や靭帯の動きによって骨盤がコントロールされている訳で、基本的な足裏の三点支持やそれに伴う足底腱が適正に機能すると骨盤位置は、両足の中央に近づき、正面を向いた位置にコントロールされます。しかし、左右の足裏の状況が崩れていると骨盤は、前後左右に移動するのは勿論、前後傾や左右傾、回旋までも起こしてしまいます。

その結果、腰椎、胸椎の立ち上がり方が変化してバランス補正を行う為に、その結果が歪んだ体型となってしまいます。この歪んだ体型を重力に負けない強い体にする為には、足部の腱や靭帯を活性させて足元の土台をしっかりとさせる必要があります。足裏の踵、拇趾球、小趾球

の三ヶ所に支点の押し返し運動がコントロールされることによって、鉛直で綺麗な姿勢を取り戻すことが可能となります。そして、BALANCE工房のオーダーメイドインソールは、このような理論をベースとした調整技術によって、お客様の理想的な姿勢を求めて製作されています。

オーダーメイドインソールによって調整された姿勢は、骨盤位置が前後左右、前後傾、左右傾などを理想的な位置へ調整されることから、先に書いているように、骨盤位置が両足の中央に位置し、左右方向へのねじれも正面に向いた姿勢となることが可能です。

そのことにより、オーダーメイドインソールは、鉛直方向の重力軸と体軸が重なり、一軸となった姿勢保持となります。

身体の歪みによって疲労感やストレスを感じられている方やスポーツの世界でより完成度の高い身体を築きたい方、姿勢を整えて綺麗なスタイルや歩行を望まれる方などに、効果が期待できます。このオーダーメイドインソールによって作られた身体は、強い体幹が作られることにより、多方向からの圧力にも反応できる足部や身体が築かれます。

究極のオーダーメイドインソールが、生涯、杖を使わず、しっかりとした身体で暮らすためには、必要なアイテムのである事は間違いありません。

しかし、遺伝や履物によって、足部の腱や靭帯の反応が衰えている現状では、先ず行わなければならないことは、足裏の三点支持を感じ、活性させる事が重要と考えます。

足裏の三点支持を活性させる為の道具であるB-T R (バランストレーニング)インソールは、甘やかされて、弛みきった体を足裏から整えて、強い姿勢保持を作ってくれます。

B-T Rは、写真撮影に使うカメラの三脚と同様に、片足の三点支持反応を高めることで、カメラの台座となる足関節の距骨位置を安定させてくれます。片足立ちがしっかりとすることで、両足への交互移動運動である歩行や運動時に強い姿勢を作り出してくれます。

両足部の三脚の機能が高まる訳ですから、B-T Rはオーダーメイドインソールと違い、二軸での姿勢保持となり、常にどちらかの足部によってコントロールされた生活となります。

オーダーメイドインソールもB-T Rも使用しているだけで、無意識に鉛直方向への姿勢保持調整を行っています、姿勢がより鉛直に近づき、無駄な筋力による姿勢保持が少なくなりますが、綺麗に整った姿勢や効率の良い身体を確認するためには、自分では難しいために、第三者の目やテストが必要となります。

BALANCE工房では、三点バランス保持理論講習やバランス測定実技講習、各種運動指導等の講習会を毎月、関東と関西で開催しています。そしてこの養成講習で十分に研鑽された方々が、オーダーメイドインソールを取り扱うことのできるエキスパート代理店です。

(ホームページに記載) 生涯を綺麗な姿勢で過ごせること、自分だけでなく自分の周辺や一族

も含めて、健康で体のストレスを感じさせない生活をおくる為にも、是非、エキスパート代理店でのバランス診断や運動指導を受けられることをお勧めします。

身体の歪みの改善だけでなく、ご自身の重心位置や身体特徴、運動特徴も理解する事ができます。身体の特徴が解る事により、ご自身の身体の弱点や弱い方向、痛みやすい部位など多くのことを確認できるでしょう。体の歪みが少しでも整い、杖を必要としない、しっかりした身体で、いつまでも歩き続ける身体を作る事は可能です。

老いて体の自由が利かなくなった時に考えるのではなく、早い段階から足部を活性させる事で、体の疲れやストレスを感じさせない整った健康姿勢を保ち、いつまでも自分の力で歩き続けられる体を築いてください。