



2015 年バランス理論講座コラム

第8回 重心の左右バランス

二十数年間、オーダーメイドインソールの理論を構築しながら、体幹・体軸といった身体の芯を感じさせた姿勢作りを多くの方々に提供してきました。その中で、人間の大きな特徴として、誰でも必ず、左右どちらかの足に近い所に骨盤や重心が位置している事です。

これは足部の状況や脚の骨長・骨盤の大きさや傾きによってつくられています。勿論、基本的には遺伝により、どちらかの親の骨格に類似して起きている現象です。

この重心の左右位置により、荷物を担ぐとき、持つときの左右側が決まってきます。また、全ての身体を支える動作や反射的な運動を起こす場合の運動特徴となって現れます。

よく腰を入れて物を担ぐとか言われているように、常に重心の位置している側で強い運動が行われています。重心の位置している軸足とは、走っている状況から急に止まった場合や高所から降り出して下を覗くような場合に必ず前側で支えている足となります。

この軸足側の腕や足は、体軸に近いために強い運動が可能となりますが、常に荷重している為にその足を移動する場合の初動が遅れる特徴があります。

逆に、軸足と反対側の脚部や腕は、軽やかな動きや動作が可能な反面、体軸や体幹を感じ無いままに運動を起こすことも多く、腕や脚部に傷害を起こしやすいという特徴もあります。言い換えると強い運動や重さに対応する動きや反応が弱いという事です。

右足が軸足となっている方の骨格特徴は、第3回のコラムにも少し書いていますが、一般的に前から見た時に、C字型体型、又は逆S字型体型などの体型となって現れます。

この体型の運動特徴は、右打ち、右投げの場合、バッティングはダウンスイング、スローイングはスリークォーターが特徴となって現れます。左足からのステップは可能ですが、右足からのステップに遅れが生じます。片足立ち時のバランス姿勢も軸足では日常との大きな変化がなく立てるのですが、逆足になると上体でのバランス補正が必要となります。右打ちや右投げの場合、軸足からの移動となる為に重心移動がスムーズに行われ、脚部による踏みけりも強く行う事が可能な反面、移動後の逆足が不安定なために身体が流され易い特徴があります。有名な野球選手では、ニューヨークヤンキースの田中将大投手（マー君）がこの骨格を持った選手です。他にもマリーンズ鈴木一郎選手（イチロー）も同様の骨格を持ったタイプで右投げとなり

ますが、バッティングは左打ちの為に、下記にある左足が軸足となっているタイプの運動特徴だけが右足軸ですが現れます。またプロゴルファーでは石川遼選手がこのタイプの骨格を持っています。

左足が軸足となっている方の骨格特徴は逆C字型体型またはS字型体型となります。この体型の運動特徴は、バッティングではアッパースイング、スローイングではオーバースローが運動特徴となります。ステップや片足立ちに左足での同様の特徴が現れます。右打ちや右投げの場合、右足を移動させるクイックな動きは可能なのですが、スローイングやバッティングでの踏み切り運動やテイクバックにおける「タメ」を作る事が難しく、上体を生かした運動特徴となります。フォロー段階での軸が安定しているために、姿勢の崩れが少なく、バットコントロールなども上手いタイプとなります。有名なプロゴルファーでは松山英樹選手がこの骨格を持っているタイプです。

この様に左右どちらかに重心が位置して軸足となって生活しています。骨盤の位置や前後左右への傾きによって上体や頭部が無意識に姿勢保持反応を起こして、個々の姿勢が形成されています。また足を組む動作や腕を組む動作も上体の傾きから現れる姿勢保持反応です。年代によって変化する姿勢や何気ない動作の全てが、重力に対しての姿勢保持反応であり、骨格形状と筋肉量によって、重力に対してその時々楽な姿勢を無意識に取っています。

足部や体幹の筋肉がしっかりとしている内は、身体を起こして自分の中での鉛直に近い姿勢を取る事で身体の揺れをコントロールしています。しかし、足部からの姿勢保持反応が弱くなると筋力で支える事が辛くなり左右への歪みや猫背、反り腰といった歪んだ姿勢となって現れます。そのような姿勢の悪化を防ぎ、いつまでも自分の力で歩けるように、安易なフィット感重視のシューズで満足するのではなく、三点バランス保持による足裏からの姿勢保持力を活性させて、骨盤位置をより安定した位置に整える事が必要であり、二足歩行を可能とした人間本来の機能を活性させる事が、甘やかされた生活環境で弛緩した現代人にとって重要な事なのです。