

## 2015 年バランス理論講座コラム

### 第9回 骨盤の回旋運動

骨盤の回旋運動は、足部と股関節を使って行っていますが、立位での骨盤の回旋は、主に足部によって始動回旋されています。足部の内返し（足を外向きに回旋させる動き）や外返し（足を内側に回旋させる動き）による縦アーチの運動により、膝関節が移動し、大腿骨、骨盤と回旋が始まります。骨盤を回旋させない場合や骨盤だけを回旋させる場合には、股関節の運動が主となって行われています。

また、骨盤の回旋運動は重心が両足の中央付近に位置している時には可能ですが、どちらかの足に荷重が強くなった時には、軸足となった股関節の可動が妨げられる為に、回旋運動が出来ない仕組みになっています。

骨盤を回旋したい場合や骨盤を回旋したくない場合の姿勢や骨盤位置は、体の仕組みによって決まっているという事です。付け加えると腰椎と胸椎の関係から猫背の場合、骨盤を回旋すると上体までが同調します。また反り腰の場合、逆に上体は止まる（捻じれる）動きとなって運動が現れます。

誰でも左右のどちらかの足に軸足や体軸がある訳ですが、骨盤を回旋したい場合には、重心位置を左右の中央に移動して行うことでスムーズな回旋が行われます。

また、骨盤を回旋したくない場合には、どちらかの足に強く荷重する事で骨盤の回旋を止めておくことが可能となります。但し、上体の猫背が強い体型で、上体の回旋を行った場合には、骨盤も誘導されてしまうので、骨盤の左右への移動が起こり回旋してしまいます。

骨盤の回旋能力を高めるには、足裏のアーチ運動や反応速度、姿勢保持力や踏み蹴り反応を高める必要があります。足裏からの初動の速さや脚部に伝える押し返しの反応を上げることで、回旋能力（速さ・強さ）は高いレベルとなります。

足部のダンビロ（開帳足）、甲高（ハイアーチ）、扁平足（内側縦アーチ弛緩）が強い場合には、一般的なスムーズな骨盤の回旋運動を行うつもりでも、ベースとなる安定した足部の運動を行うことが難しい為に、膝関節や股関節に無理が生じます。それでも早い回旋や強い回旋運動を行った場合、余計な部位まで筋負担が掛かり、膝関節障害や腰痛症といった疾病となってしま

います。

一般的に足裏の各アーチの反応は、遺伝と生活習慣によって前後や内外に偏っているために、自然な立ち位置でも、骨盤と上体はどちらかの方向に回旋しています。特に軸足側の足部の回旋している方向に対して、押し返しの反応をしなければならぬアーチ運動が弱くなっているという事です。腰や上体を回旋した時に、回し易い向きや回しにくい向きがあるのはこの為です。

左右に均等な骨盤の回旋やどちらかに偏った骨盤や上体の向きを整えて、脚部と同方向に真っ直ぐ向く為には、骨盤と上体を正しくキープさせる足部の反応が必要となります。足部の反対方向に向けての内返し、または外返しの運動を行い、アーチの運動や足部の押し返し運動を高めます。

日常から足の向きと骨盤や上体の向きが、綺麗に真っ直ぐ前を向いた姿勢や歩行をしている方は、実は殆どいない状況です。足元のアーチの支点保持反応を高めることにより、足部からの姿勢の安定は勿論の事、骨盤の回旋運動や日常からの骨盤の向きの修正も可能です。

綺麗に真っ直ぐ前を向いた鉛直な姿勢で、生涯を過ごす為には、足部の内返しや外返しの運動で、アーチの支点となっている拇趾球、小趾球、踵骨の三支点の姿勢保持反応を高めて、股関節運動、上体の左右へのストレッチを行い調整していく事が欠かせないと思います。

B-T Rには、支点保持力を高めて、使用時に骨盤位置を安定させる機能があります。

そして、継続的に使用する事で足部の反応や体幹を維持コントロールする事が、無意識に行われるようになってきます。元々の人間の機能を活性化させて、より綺麗なスタイルで生活する事の提案を今後も続けていきます。