

第1回 姿勢と姿勢保持筋の関係

地球で暮らす人間や全ての物に、常に重力という鉛直方向からの負荷が掛っています。元々、人間の身体は誰でも前後左右への重心のズレや骨格特徴を持って生きています。その関係から筋肉量の低下や姿勢保持筋に緩みが生じると姿勢保持筋での姿勢保持が難しくなり、外側にある運動筋まで活用して姿勢を保持しなければならなくなります。これが慢性的な筋肉痛からの腰痛や姿勢保持力が低下した為に起こる身体のゆがみと関節痛などの疾病の原因になると考えています。だからこそ、変形性膝関節症や腰痛症などの疾病が、本来の理由も分からずに病名としてまかり通っているのではないのでしょうか？

何故、もっとゆがみの無い、鉛直な姿勢で暮らせないのでしょうか？ 答えは明白です。未だかつて、足裏からの姿勢保持に注目して、その機能を活性させる考え方や手法が無かったからと考えています。更に、足の裏に合せてインソールや靴の内底に盛り上がりがある構造や足を巻き込んだ履物の構造が姿勢を安定できると考えられてきています。しかし、この構造は、身体を支えている姿勢保持筋や拮抗した腱の弛緩を引き起こして、転倒や障害、姿勢のゆがみの原因となるだけでなく、循環機能が低下する事から様々な疾病に起因しているとも考えられます。

足元の足底腱からの姿勢保持が出来ていないと、重力からの自重に耐えられなくなり、猫背や側弯、反り腰、回旋などのゆがみとなって現れます。そして、年齢と共に筋肉量の低下からゆがみは強くなり、その姿勢のゆがみを支えるために、歪んだ姿勢の中で身体が少しでもバランスの取れる姿勢を作ろうとします、それが結果的に重力によって潰された「老人体型」になってしまうと考えられます。

この様にゆがみが強くなると体中の運動筋まで使って姿勢を保持するようになり、慢性的な筋疲労となることから、コリや疲れの原因となるばかりか、過度の運動筋の筋力低下や関節障害を引き起こし、要介護となる危険性もあります。

一般的には、身体がゆがむのは年を取れば当たり前という世の中の前提があり、更に悪いのは、

お医者様やスポーツトレーナーのアドバイスから、少しでも筋肉量の低下を防ぐ為に、勧められた運動療法でも、ゆがんだ姿勢で行う筋力トレーニングでは、身体への負担を大きくするばかりか、歪みまで強くしてしまい関節痛や疾病の原因をとなる負の連鎖となってしまいます。

まずは、鉛直な姿勢を求める事が重要です。鉛直な姿勢で暮らすことが出来れば、重さを押し返す強い対応能力と少ない姿勢保持反応で暮らせるという事になります。

本当の楽な姿勢（鉛直な姿勢）に誘導させる為に、足裏からの姿勢保持に関わる腱を活性化させる必要があります。

ゆがみの少ない姿勢に近づく事で筋肉疲労や身体ストレスを感じなくなってくると、足元からカラダの張りを作れるようになり、自然と体が楽な方向（鉛直姿勢）を求める様になります、結果的に重力軸に沿った鉛直姿勢へと近づきます。

無意識に行う姿勢保持が、理想の姿勢を求めるために継続させられるという事です。

少ない姿勢保持筋で身体をコントロールできるようになると体幹がしっかりと安定することにより、運動時には潜在的な運動筋を最大限に発揮する事が可能となります。

当然、整った姿勢で行う筋力トレーニングは、片寄った筋力とならず、骨格への負担も最小限に筋力を鍛える事ができます。

まずは、足元から姿勢保持力を蘇らせて、歪んだ姿勢を改善する事が全ての分野でのパフォーマンスを上げる事に繋がります。その為にも、唯一、足元のバランストレーニングのできるB-T Rの使用が必要となります。