

第9回 活動時の姿勢保持筋の弛緩について

私は過去に16年間、ウィンタースポーツメーカーに勤務し、用具開発や販売促進活動に携わってきました。その時代の用具変化、特にインソールの形状変化は目を見張るものがあり、フラットなインソールから徐々に足裏のフィット感が重点となり、素材や形状にも様々な変化が表れてきました。その新しい構造のインソールに可能性を求めて、数万円の出費をするアスリートは多かった事を記憶しています。

この頃から、従来あまり見られなかったブーツ内骨折やアキレス腱断裂、中足骨（特に拇趾球や小趾球）の変形等も多く発生していました。

スキーブーツの中で足にフィットするインソールがブーツとの一体感を作り、より強い運動に導いてくれると思っていたのですが、実際にはフィット感との代償にバランス感覚が弱くなり、足裏からの初動で始まる重心移動ではなく、上体からの荷重移動や膝を傾けて運動を起こすと言う初歩的な誤った操作まで行われていました。

インソールによりスキーブーツ内での弛緩が起こったスキーヤーは、更にブーツとの一体感を求めてスキーブーツのバックルを締めて運動を行っていました。

今になってみると、より一体感を作る為に足が締め付けられるほどにスキーブーツのバックルを締めていた状態で、とても危険な事をやっていた訳です。

人間の体、特に体幹は、驚くほど簡単に緩んでしまいます。体幹に係る上体の関節を動かすと即座に体は弛緩状態となります。首を回しても、肩を回しても、身体は弛緩した不安定な状況におかれます。恐らく、確認できる方法が限られているために、このような現象は、ドクターも体育学者も知らないことだと思えます。

その前にご自身の体で、体幹とか、体幹部の強さとかを感じたことがあるでしょうか？
腹筋や背筋などの筋肉を硬直させて作る体幹では、只の運動筋の緊張で、体幹や体軸を感じるどころか、筋疲労や傷害の原因となってしまいます。

体幹とは自身の背骨を中心とした軸であり、上体や姿勢を脊髄反射による無意識なコントロールが出来ているかです。無意識な中で、腱や筋膜が姿勢保持反応を行うことで、安定した強い体が築かれています。そして緩みやすい体幹を常なんていした軸を作る為にも、常に体幹の反応を作る事ができる、足裏からの腱や靭帯の緊張が必要となります。

ソフトコラムにも書いたように、スポーツを行う直前のストレッチや柔軟運動は傷害を起し易く、薦められません。アメリカでは数年前から話題となり、日本でもようやくドクターやスポーツトレーナーが警鐘を鳴らし始めました。

昔から運動前には怪我をしないように各関節を良く動かして、様々な筋肉をストレッチするように言われてきました。実はこれが、身体の弛緩を引き起こして、スポーツ開始後の怪我の発生や最初からパフォーマンスを引き出すことが出来ない原因となっていた訳です。

これまで35年以上、足元やインソール、シューズを研究して、辿り着いたのは、人間の二足歩行の原点であった足裏の三点支持と足底腱からの姿勢保持でした。

オーダーメイドインソールを開発し、その後にベーシックな既製品となる三点バランス保持インソール、B-T Rを作り上げたことにより、このインソールが体幹を感じさせ、体の弛緩や伸展による反応がどのように起こるのかを教えてくださいました。

今では、足裏の腱が適度に張った状態で体の姿勢保持筋をコントロールできることが、怪我をしないでパフォーマンスを発揮できる唯一の方法であると確信しています。

簡単に緩んでしまう体幹は、常にリセットしていることが重要です。足裏の靭帯から姿勢保持筋に働きかけて、安心安全なスポーツや生涯をお過ごしください。