

H B B T

B - T R (バランストレーニング) セルフエクササイズ

第12回 現代人に必要なエクササイズ

現代人の身体は、車や衣服、履物などの甘やかされた環境から身体の姿勢保持筋が緩み易い状況にあります。

人間は自分の体重を足部からの運動で押し返す事によって立っていることができています。然しながら、二足歩行となった人間にとって常にバランス保持が必要となりました。

バランス保持には大きく分けて二つの方法があり、停止状態では、足部の骨盤誘導による静的バランス、移動時に骨盤をベースに足を移動して行う動的バランスに分かれます。

静的バランスの確認には、バランス年齢測定と称して、足部の基底面をベースに骨盤や手先をより遠くまで移動させる測定方法があります。筋力や柔軟性、下肢の姿勢保持能力に関係し、加齢と共に少なくなる筋肉量や柔軟性などで移動幅は少なくなってきました。

また動的バランスの仕組みが解りやすいものとして竹馬乗りがあります。常に重心の移動している方向に竹馬の足を出すことにより乗りこなすことができます。これは人間の本来の歩行や走法に大きく関係します。それは重心が移動して足が出るという基本です。

一般的にドクターやスポーツショップで言っている足を振り出して踵から着地して、脚部の弛緩により前に移動する歩行ではありません。竹馬では。常に重心が移動する事が前提にあり、足が前に出て身体が前に移動する方法では、竹馬は前には動けません。人間の歩行も基本的には、足踏みからの重心移動が本来であり、踵からの歩行を行っていると、変形性膝関節症や腰痛症になる大きな要因の一つと言っても過言ではありません。

高いレベルのバランス保持は、伸展運動による姿勢保持筋の活用なのですが、身体のゆがみが大きくなると身体の外側にある運動筋を活用してのバランス保持となってしまう、慢性的な筋肉痛や筋疲労による様々な疾病が誘発してきます。

この身体のゆがみの大きな理由は、身体が緩みやすい環境にあり、要介護や生活習慣病などを引き起こしているのは勿論、自律神経の関係からうつ病や失調症などの精神障害も関係している事も現実です。

足元の足部靭帯から始まる姿勢保持筋をしっかりと使いこなす事により、安定した姿勢は勿論、循環機能の活性が心肺機能や自然治癒能力を高める事も知られています。

緩みが当たり前となった世の中で、重さを押し返せる腱や靭帯の張りを作り、安定した骨盤位置を築くには、スロースクワットをお勧めします。

このスロースクワットは、必ず、腕の後ろ回し運動でゆっくりと行います。人間の関節の向きや動きから後ろ回しの運動は、脚部の伸展筋をしっかりと使用して元の高い姿勢に戻ろうとします。ですから、下にある物を取る時にも後ろ回し運動の延長で行う事で、腰痛や膝関節痛の予防になるばかりか、1 モーションによる動作は、物の重さも違って感じるほどの効果を感じる事でしょう。

試しに、前まわしによるスクワットや物を取る動作をすると、弛緩と荷重による低い姿勢から、改めて伸ばす運動で次の動作が行われます、2 モーションによる動作となり、無理な運動である為に、ギックリ腰やヘルニアなどを起こし易い動作と言えます。

このスロースクワットの要領で重要な事は、足関節の動きが優先して行われることです。足首が伸びる事によって膝関節が立ち上がり、足部を感じた足首の曲げ運動で低くなります。膝を緩める動きを行わないで、ゆっくりとした動作で行えることが理想です。更に高いレベルで行う場合、踵を少し持ち上げた状態で行う事が更に有効となります。後ろ回しの要領で行う事が重要なのですが、踵を持ち上げる事に不安のある方は、椅子やテーブルに手を載せて後ろ回しのイメージで運動を行う事でも効果は十分にあります。

次にロングブレスとドローインの組み合わせです。これは横隔膜を高い位置に引き上げる目的と背筋腹筋を活性させる意味合いがあります。通常、良いと言われている腹式呼吸で横隔膜の運動をするとお腹を膨らませる様な要領で横隔膜が下に向かったの運動となってしまいます。綺麗な姿勢や歩行を行うには、腹圧により横隔膜が上に上げられる事が重要です。

鼻から4秒位で息を吸い込み、1秒、間をおいて口から細く長く5秒程度で吐き出します。この呼吸を繰り返すわけですが、息を吸ったときには胸を大きく膨らませます。この時に横隔膜は下がりますので、お腹に手を当ててドローイン(押し込む運動)によって、横隔膜の下降によりお腹が内臓で膨れるのを止めます。次に息を吐き出す時には肺の空気が少なくなるために横隔膜は上昇します、この時に更にドローインを強めてお腹を経こませます。息を吸った時に内臓の下降に負けないように手で押し返し、更に息を吐いた時には、チャンスと思い更に押し込む動きが出来ると大きな効果となって身体の内面や姿勢変化に現れます。

立位での呼吸法が難しい場合には、横になって仰向けの姿勢で練習すると感じがつかめます。身体の疲れや緩みを感じてきた方、お腹のふくらみや姿勢の悪さを気にされている方、是非このスロースクワットとロングブレス&ドローインをお試ください。姿勢の変化は勿論の事、視界の変化や体調の変化にも驚く事と思います。