ミーティングリポート

今回は、鞍馬口医療センターリハビリ室にてプロバスケットボールbjリーグ京都ハンナリーズでトレーナーをされている北川雄一氏に「動きの発達過程に基づいたファンクショナルトレーニングの漸進法」について講演をして頂きました。

― 主　な内　容 ―

近年、様々なトレーニング情報をインターネットで知ることができます。そこで知った情報でトレーニングを行っている方もいるかと思いますが、私が大事に思っていることは、このチーム・選手が今どういう状況で何のトレーニングが必要になるのかを判断し、適したトレーニングの方法や種目をプログラムし行っていくことであると思っています。

また、トレーニングを行う順番も基礎となる部分から行っていくことが必要であると考えています。

Motion：動き（関節や部位の動きの様子）、と Movement：動き（体全体が動いている様子）に加えてバランスや姿勢のコントロール、認知やコーディネーションといった運動制限能力が必要になます。
Motion の改善は Movement の改善とはならないと考えています。この Movement こそが人間が生きていくうえで最も大事なものの一つと思います。

動きの発達過程に基づいた動きは、人間本来の基礎の動きのパターンとなり、機能的な動きを獲得するためのパターンとなります。人間はもともと持っている基礎の動きのパターンが機能障害によって変化をします。脳でプログラミングされた動きのパターンをトレーニングすることによって、動きのパターンの再構築がなされます。

ファンクショナルムーブメント（機能的な動き）には①～⑦を考えの軸としてもって行っています。
① 重力の利用：無意識に反応して収縮する。
② 筋肉は常に ON と OFF を繰り返す。
③ ローディングとアンローディングについて理解する。
　人間の動きは、力が加速される前に必ず力の減速が起こり、力の減速と加速との間には安定（スタビリティ）がある。人間はエネルギーをためて、解き放つということで動きを行っている。
④ キネティックチェーンを理解する。
　軟部組織が協調しあうことにより、機能的で効率の良い動きが生まれる。筋膜の張力を利用して力を生み出すことで、より効率のいい動きを生み出すと考える。
　筋膜のラインにはスパイラルラインがあり、菱形筋から骨盤、膝につながってくるラインがある。
⑤ 解剖における三面を使っての運動。
⑥ 共同と分離。
⑦ 関節と関節は重なっているが、それぞれ役割がある。
　また隣りあった関節には代償が起こりやすくなる。隣りあった関節で動くべき関節、動かない関節と分離し、共同にして動かすことが大事になる。

次に、トレーニングの漸進法としては３つのコンセプトで行っています。
① DNS（ダイナミック　ニューロマスキュラー　スタビライゼーション）
② The４×４matrix
③ ストレングス・パワー、スピード、シフト

DNS は、赤ちゃんの発達にフォーカスを合わせたトレーニングとなっています。またトレーニングを行う中で正常な呼吸が必要になります。呼吸を見るポイントとして、まず胸郭の動きを見ます。腹式呼吸を行う際に、胸郭下部を押さえ、横隔膜を動かすように意識をさせて行います。そうすることによって腹腔内圧を高め、脊柱を安定させることができるようになってきます。

また、The ４×４Matrix 漸進法について、姿勢を４段階、負荷を４段階としてレベルを分けて段階的にトレーニングをプログラムできます。

現場であっても選手がどのレベルにいるのかを判断し状態に応じたトレーニングを行っていくことが重要だと考えています。

参加者：理学療法士８名、PNF 専門家１名、治療家１名、トレーナー１名、学生５名、　合計１６名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次　回　の　開　催　予　定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成26年7月7日　「野球肩・肘に関して」