姿勢パターンを基にトレーニング法開発
「右下がり」改善で症状緩和

古谷真人の
従来の常識覆し 治療家に役立つ
フルタニ式思考法・実践法

連載⑥

もし、あなたの治療院に症状は違うのに原因が同じという患者さんがいるとしたら……。そんなことを考えたことがありますか？足首が痛い、膝が痛い、股関節が痛い、腰が痛い、肩が痛い、肘が痛いなど様々な症状を持っている方々を診させていただくうちに同じ特徴があることに気がつきました。

「右下がり」を改善するということで、どの症状も改善するということです。痛みや症状である現象と原因はイコールではないということです。100％ではないにしても、高い確率でこの法則は当てはまります。

臨床歴二十数年、トレーニング指導歴二十数年。9割以上のアスリートが右下がりでした。右腸骨後方下方（PI）転移と左腸骨前方上方（AS）転位は一致します。

右下がりのパターン

身体を腹臥位（後方）から見て後上腸骨棘（PSIS）を左右で比べてみると、右後上腸骨棘（PSIS）が後方に突き出している。PSISの最下部は下がっている。左PSISは後方に突き出していない。PSISの最下端部は上がっている。「突き出している」「突き出していない、上がっている」の多少の差はあれ、ほとんどがこのパターンで検出される。

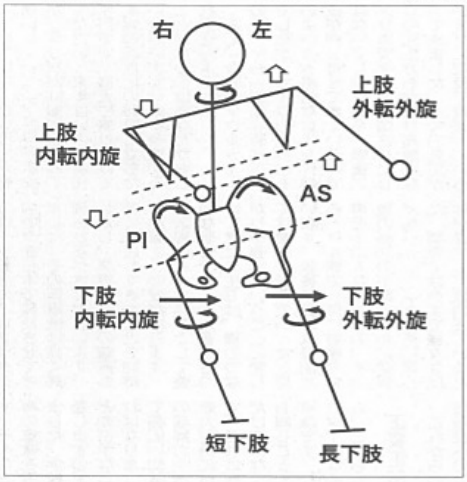
腹臥位で足首をロックして、膝伸展にして股関節を支点に下肢挙上テストを実施して左右対比すると、右下肢の角度が小さい（浅い）。左下肢の角度は大きい（深い）。これは右腸骨の後方下方転位を示す。

腹臥位で下腿三頭筋、アキレス腱の状態（硬さ）を踵骨（足関節）を固定して牽引してみる（参考：SOT：ヒールテンドン、ヒールテンション・テスト）。右はアキレス腱、下腿筋腱移行部でロックがみられる。深部で硬い。左は下腿三頭筋、筋腹部でロックが見られる。腓腹筋が肥大している。

腹臥位下肢伸展にて、内顆で右短下肢、右ヒールテンドン＝腱紡錘、内顆で左長下肢、左ヒールテンション＝筋紡錘が検出される。

腹臥位で肩峰を上方から下方に押すと、右肩峰部（肩鎖関節）は下方に下ったままで上ってこない。これは右肩下がりを示す。左肩峰部（肩鎖関節）は下方から上に押し上がってくる。これは左肩上がりを示す。腸骨後方下方転位側はハムストリング筋が短縮している。腸骨前方上方転位側は下肢外転筋群が肥大および伸張している。

これらの要素が右下がり、左上がりを誘発する。これに伴い外腹斜筋、内腹斜筋の左右のアンバランスが発生し、上肢の内転内旋、外転外旋が起こり、右肩下がり、左肩上がりの状態となり、下部頸椎のPR転位をまねく（左上の図）。



右下がりパターンの骨格バランス（前方から見た図）

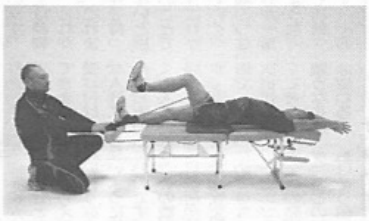
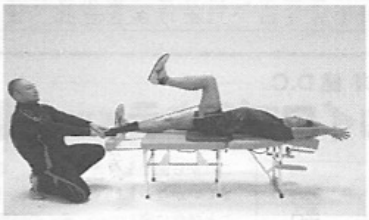
バックキック・トレーニング

仙腸関節では、右下がり側は非加重側で、左上がり側は加重側になる。

「右下がり、左上がり」左右非対称、この法則と同じ原理で考えたトレーニングがバックキックである。

◆バックキックで得られる効果

●仙腸関節の矯正（右PI、左ASの改善）●仙骨ポジションの改善（AI－R、伸展＋屈曲、全体的屈曲）



大腰筋シングルレッグ・トレーニング（㊤スタート、㊦フィニッシュ）

です。明らかに腓骨頭が突出しているケースはそれが凹むのが観察できます。

膝の状態が締まると、ジャンプ力が増したり、連続動作の正確性と再現性が高くなり、動きの精度が上がる結果を得ました。プライオメトリック（瞬発力）アジリティー（俊敏性）トレーニングの効果を高められ、技術の向上と試合でのよい動きが期待できます。

「無意識で反応できる」「身体が勝手に反応するようになった」と選手に好評です。

左右非対称の研究

左右非対称である身体にトレーニング効果を出すためにはどうすればよいかを研究と検証を重ねてきました。骨盤（膝関節、仙腸関節）のズレを矯正し、同時に下肢関節を安定させるためには、右下がり側に存在する「腱紡錘」の性質「時間の長さに反応する」を理解することに答えがありました。

一つひとつの動作を止めながら行うことで改善されることに気づいたのです。膝の横径が小さく（減少）なり、関節の締まりが得られること、関節が締まった状態になることがわかりました。

バックキックを行っていると、支持足となる左側はこの時点で腸骨の過剰な前方上方（AS）転位は矯正されています。どうしても左側に刺激を加えたいと考えた場合にどのように対応すればよいのかを述べます。

左上がり側には「筋紡錘」の性質「時間の速さに反応する」を理解することに答えはありました。

一つひとつの動作をリズミカルに動的に行うことで改善されることに気づいたのです。ただし、初めの1回とその動作のフィニッシュでは5秒ほど止める行為をすることで、より効果の出ることもわかりました。

実際に一番効果があるのは大腰筋シングルレッグ・トレーニングです（右の写真）。仰臥位、最大伸展位で寝こびます。股関節屈曲90度から、100～110度くらいの屈曲ポジションを強く引くように行います。

何をアドバイスしようか迷ったときに「バックキック」をご提案ください。身体に混在するいろいろな負の不確定要素を排除してくれます。

（古谷施術院院長）

◆バックキックの5段階レベル別目安

ビギナー1　やさしい刺激が仙腸関節に入る

ビギナー2　軽度の刺激が仙腸関節に入る。

ノーマル　中程度の刺激、圧縮応力が発生し寛骨臼に大腿骨頭を収めることができる。

クラウチング　強い刺激。腰椎前弯強め、上半身のブロックを強くする。肩甲骨の寄りは強い。

プロ（2本以上）　最強刺激、肩甲骨の寄せ最大。下肢伸展の刺激が足りない、または脊柱全体への刺激がもっとほしい人向き。

触診で膝周囲が締まったかどうかわかるようになるまでは、実施前と実施後にソフトメジャーで膝周囲を測っておくとわかりやすい。

今回紹介したトレーニングについては『強くなりたきゃこれを読め!!　ストレッチング編』（科学新聞社刊）および筆者のホームページ（http://www.furutani-chiro.eei.jp/）でも説明しているので参考にしてください。

フルタニ式
バックキック・チューブ
だれでも、どこでも、バックキック

「施術直後の状態を維持したい」、「出張や遠征先で体調を維持したい」など、多くの患者さんやアスリートの要望にお応えします。バックキック・チューブは、軽量でかさばらず、どこにでも持って行けるので、ご家庭やホテル、試合会場でも、壁に向かって手をつくだけでキックバック・トレーニングができます。

重さ：約350g
適用身長：150cm以上

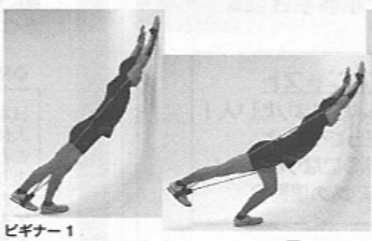
標準小売価格　3,900円（税別）

バックキック・トレーニング

「右下がり、左上がり」左右非対称の法則と同じ原理で考案されました。

5段階の刺激が得られるキックバック・トレーニングは、様々な症状に悩む患者さんや一般の方、プロアスリートまで、それぞれに合った強度でのトレーニングができます。

トレーニングで期待できること　仙腸関節の矯正 / 仙骨ポジションの改善 / 膝関節が締まり、股関節の伸展機能が向上 / 脊柱伸展の可動域増加 / 殿部筋の左右差改善 / ウエストの引き締め効果 / その他


ビギナー1（やさしい刺激）

ビギナー2（軽度の刺激）

ノーマル（中程度の刺激）

クラウチング（強い刺激）
両手の指を立てて、ノーマルの運動

プロ（最強の刺激）
2本のキックバック・チューブでノーマルの運動

バックキック・チューブ
●応用トレーニング●

大腰筋トレーニング

ラットプルダウン

プッシュアップバー・トレーニング

現在制作中の『もっと強くなりたきゃこれを読め!! 軸・腱トレーニング編』（古谷真人 著）に、上記のトレーニングをはじめ、様々なトレーニングが詳しく紹介されています。ご期待ください。

お問い合わせ お申し込みは
発売元：科学新聞社 出版局　〒105-0013 東京都港区浜松町 1-2-13
TEL：03-3434-3741　E-mail：book@sci-news.co.jp
Web からのお申し込み　http://www.chiro-journal.com