古谷真人の

# 従来の常識覆し 治療家に役立つ

## 古谷式思考法・実践法

連載⑤

今回は、昨年11月20日に茨城県桜川市で行われた「県西地区学校体育担当教員実技指導者研修会」と、1月12日に和歌山県上富田町で行われた今年で5回目となるNPO法人「くちくまのクラブ」主催講習会＝写真＝の2本立てで、講師として経験したことの中で重要と思われた点をお話ししたいと思います。

### ■茨城県桜川市「学校体育教員研修会」

## 実社会でいかせる「体つくり」 意外感広がる場面も

茨城県での研修会へは、私と私のオフィスのスタッフ、勝俣啓介の2人で行ってきました。内容は「『体つくり運動』をより深く理解するための整体理論および実技指導」。「体つくり運動」とは学習指導要領に盛り込まれているもので、生徒の健康や体力に応じて自ら体力を高める方法を身につけ、地域などの実社会で生かせるようにすることが目的。どうすれば「体つくり運動」を一般体育授業の中に取り込み、部活動でも生かせるかを理論的にしっかり伝えてほしい、というのが私へのリクエストでした。高校体育教諭32人、中学校体育教諭4人の36人を前に座学および実技を行いました。内容はおおよそ次の通りです。

1、骨盤のポジションの認識＝「骨盤を立てること」とその意義。動作の自動化の促進。〈理解するための知識〉①「骨盤の後傾＝悪い型」→膝屈曲→腰椎と連動しない。②「骨盤のやや前傾（必要前傾）＝良い型」→側面から見て股関節の真下に接地できる条件→腰椎前弯と連動する。③「過剰前傾＝悪い型」→ヘソよりも上前腸骨棘が外方にズレてしまい、骨盤部分の横へのねじれを生む→腰椎と連動しない。

2、左右差の見極めチェック＝右肩下がり、左肩上がりの検査。左右非対称のストレッチingを施した後の左右の水平バランスが取れていることの確認を2人1組、グループ別で検証し実践する方法で行いました。ここでは、今まで右と左で同じことをしていたことがおかしかったんだと気づいた人と、まだ信じられないという人が半々くらいでした。

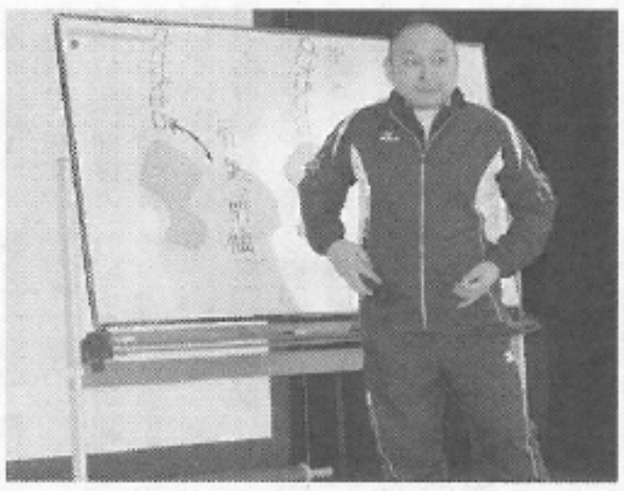
3、軸（76頁）＝同側軸、対角線軸、側面軸、それぞれの確認を、肩関節と股関節の連動と入れ替えができているか、発光シールを肩関節と股関節につけて、そのズレ方に着目して行いました。またウォーキング・ランジを主体にどのように変化するかを見てもらい、実際に体がどう変化するかを経験してもらいました。〈チェックポイント〉①ストライド幅の変化。②大腿（股関節）前方部を支点に下腿が引き出されてくるか。③肩下がりを起こさず、肩を水平にキープして体軸をつくるには初動をどうすれば良いか。④動的な動作の前に何をすれば「軸」は長い時間保たれるか。⑤大腰筋トレーニングを取り入れた時と入れなかった時の違いを検証、体験。

※本文中の頁は『強くなりたきゃ　これを読め!!　ストレッチing編』の頁。

また、習慣的に手首・足首をグリグリ回して関節・腱を緩めてしまっている場合（66頁）や、膝屈伸運動で入って膝屈伸運動で終わっていた場合（67～69頁）の不具合を誘発する理由を説明し、体育祭やマラソン大会直前の体操からは、この動作を省くべきだということを伝えました。約8割の受講者の人々がキョトンとしていましたが、後半は全員が積極的に実技に参加してくれ、ご自身で関節の安定性が増し、動作がスムーズになることを実感して帰宅されたと思います。関節は緩めてはダメ、締めることでケガの予防につながることを理解してもらえました。毎日少しずつでいいので取り入れて続けてほしいと思います。

### ■「くちくまのクラブ」主催講習会

## 伸展系トレーニングで動ける体に ケガ予防には家庭習慣も重要



子どものスポーツ振興に地域ぐるみで力を注いでいる「くちくまのクラブ」からの依頼で、今年も土井公一、古谷盛人、勝俣、私の4人で行ってきました。和歌山は来年、国体が控えており指導者、選手ともに向上心が強く、積極的に取り組んでいます。

参加者は、第Ⅰ部（13～16時）が「くちくまのクラブ」指導者、ミニバスケットの女子小学生、父兄で34人、高校野球部の生徒、先生で18人、同じく柔道部が5人、中学陸上部が38人、県職員が2人の97人。第Ⅱ部（17～19時半）は高校女子バスケット部2校の生徒、先生、トレーナー、父兄を合わせ52人でした。

◆ミニバスケット

指導者は毎年参加してくれていますので、現在実施しているウォーミングアップを行ってもらい、足りないところを補足するという方法で行いました。補足点は「手首・足首をロックする末端ロック」と「足首を立てる」ことでした。対象者が女子小学生でしたので、後ろの膝が折れないように仙骨から押し出す感じで行うウォーキング・ランジを繰り返し行いました。

◆高校野球部

部員17人中10人が腰痛。そのトレーニング内容を聞いてみると、「曲げる、曲げる、屈曲する」の俗にいう腹筋を10種類行っているというではありませんか…。驚きです！　まずは伸展系のトレーニングにすることと、屈曲をやりたければ「伸展＋屈曲＋伸展運動」の組み合わせにすることです。ポールストレッチing（48～58頁）、懸垂、背筋・バックキックなど、とにかく脊柱伸展トレーニングをしよう!!　そうしないと腰椎アーチができないし骨盤も立たないから技術が向上しません。また「動作」「トレーニング」はすべて股関節始動じゃないと良くならないということ。「君たちは膝から下を振り出して動いているから、背中が丸くなって重心が下がるんだ、それは屈曲系トレーニングによる副作用、様々な競技共通の要注意事項なんだ」と切々と訴えました。

屈曲系トレーニングから脱皮して伸展系トレーニングにすることで動ける体になります。成績向上を祈ります。「脱・屈曲トレーニング＝勝利」です。

◆高校柔道部

①骨盤を立てること②腰椎アーチをつくること③仙骨を力むことを実際にやってみようということで、大腰筋トレーニングを2人1組で実施。またバックキック・ビギナー1&2（本紙前号17面参照）も行いました。その後、寝技をしてもらったら「スムーズに押さえ込める」と実感してもらえました。学校に戻ったら後輩たちにも今回の内容を教えると言ってくれました。

◆中学陸上部

ふだんから取り入れてくれている脊柱伸展ストレッチing（通称：ネコ、78～79頁）とスタビライゼーション（80～83頁）をやってもらい、その後、モモ上げと体前屈で変化を確認。ここで足首ロックが甘く、足首を立てていないことが判明。「手首・足首（末端）をロックする」ことを再度徹底しました。その後、大腰筋と背筋（筋トレッチing）トレーニングも実施。これも足首ロックが甘いため、腰椎の前弯が得られていませんでした。何度も何度も「足首ロック」を呼びかける必要があると感じました。

◆高校女子バスケット部

2人1組になってもらい大腰筋トレーニング、ノーマルバックキック・トレーニング、バックキック・ビギナー1&2、ウォーキング・ランジなどを行いました。ここまでやって、左右非対称チェック6種を行ってみました。「えー、何でこんなにバランス取れてるの!」。この声を聞いてすぐ「この子たちには伝わったな」と思いました。

その後、顧問の先生の了解を得て、ふだん練習で行っているマンツーマン・ディフェンスをやってもらいました。バスケットは「止まる」「反転する」「ブロックする」「ジャンプする」「ボールを打つ」競技です。一番ダメなのが「止まれない」「転ぶ」「ブロックできない」「走れない」と教わっていましたから、それがどう変化するのか、選手たち自身に感じてもらいました。口々に「止まれる」「戻れる」「走れる」と体感してもらい、企画してくれた方々、講師陣も選手たちも満足の得られるものとなりました。

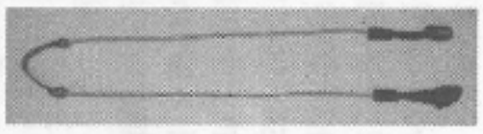
父兄の方々にできるだけ大勢参加してほしかったのは、自宅に戻った時の姿勢のあり方で、「イスの生活にしてもらいたい」を伝えるためです。膝を90度以上折りたたむと、半月板に負担がかかりズレてしまいます。ケガが練習中や試合で発生したとしても、その要因の半分は自宅の姿勢にあることを理解してもらいたいからです。正座は行儀として教えられていますが、自分の体重が膝関節と足首に乗ってしまい不具合極まりない型です。「正座は怠惰」の提言を父兄にしました。また差し入れは甘いドーナツやケーキではなく、ビタミンCを含んだものにしてほしい。「ケガの予防は家庭と指導現場、一体となって」を合言葉にして、講習会を終了しました。


ふるたに
古谷式バックキック・チューブ

安シンメトリー協会認定

安シンメトリー協会 代表
考案者：古谷真人

右脚だけのトレーニングでOKです!!



古谷式バックキック・チューブの特徴

1. どこにでも持って行けて、場所を選びません
2. 音がしないので周りに迷惑をかけません
3. 耐久性が抜群で丈夫です
4. 「どこが」「何が」良くなるのかセルフチェック出来ます

古谷式バックキック・トレーニングで期待できること

1. 骨盤の後傾と前傾し過ぎを同時に調整（仙腸関節の調整）
2. 下肢の筋肉（外転筋・内転筋）を同時に伸張し、筋肉相互の協調性が増し膝関節が締まる
3. 脊柱伸展の可動域が増す
4. お尻（殿部）の筋肉を引き上げ、表皮に張りが出来る
5. 脚部をスリムに整える
6. ダイエットにも

動画：YouTube「バックキック　古谷式」で検索

標準小売価格 3,900円（税別）　販　売：科学新聞社