

京都新聞 夕刊連載 「トレーニングらいふ②③」

2014年10月11日

前回の「上半身の簡易チェック」はどうでしたか？今回は、体幹のチェック方法をご紹介します。可動域と動きやすさをチェックしてみましょう。左右の動きに違いがないか、またスムーズに動かすことが出来るか確認してみましょう。

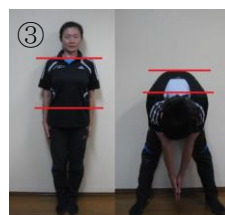
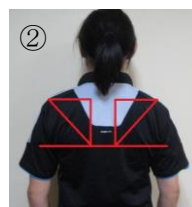
○チェック方法○

- ① 首（頸椎）^{けいつい}チェック：椅子に座り姿勢を正します。
首を右へ45°回し斜め前を向くことが出来ますか？
次に、顔はそのまま上体を右へ回します。
身体も顔と同じ向きに向けますか？左方向にも
チェックしてみてください。（同①）



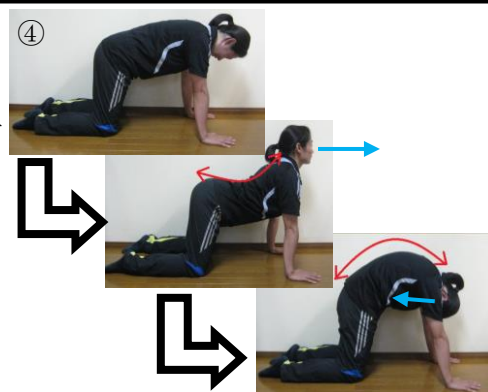
○チェック方法○

- ② 側弯^{わん}チェック：
姿勢を正して立ちましょう。
右と左の肩甲骨の高さは同じですか？（同②）
右と左の肩の高さは同じですか？ウエストラインの高さは同じですか？
右と左の手のひらを合わせて身体を前かがみにします。
この時に、身体をねじらないように注意します。
右の左の背中の高さや腰の筋肉の高さは同じですか？（同③）



○チェック方法○

- ③ 四つんばいチェック：
上体を伸ばしたまま肩の真下に手を、股関節の真下に膝をついて
四つんばいになります（同④）。
その状態から、背中を反り、顔をおこして正面が向けますか？
次に背中を丸めて、おへそを見る事が出来ますか？



<評価>

今回のチェックは、主に脊柱（背骨）の動きのチェックです。人間は寝返りからお座り、四つんばいから二足歩行動物への移行により、初めは後方に凸だった腰椎湾曲を立て直し逆転させ、前方に凸の腰の反りが出現します。また、個人の発達過程をみると、生後1日では腰椎は後方凸、5カ月では軽度後方に凸であり、13カ月でしか腰椎はまっすぐになりません。3歳から腰椎の軽度の前の反りが現れ、その後8歳で明確となり、10歳で確立すると言われています。このように個体の発達は人間の進化と一致しています。脊柱は、体幹の中心柱を形成しており、神経系の保護の役割も担っています。身体機能としてとても重要な役割を担っているのです。健康アップ体操を行い、今後も支障なく日常生活を過ごすことが出来るように予防を心がけましょう。