BALANCE工房

2014 年バランス理論講座コラム

第８回　スポーツ傷害の原因について

遺伝や幼児期の成長過程により各々の骨格形状が形成され、その後の生活習慣等により、各関節の可動範囲や筋肉が作られてきます。運動を行う場合、身体バランスの違いにより左右の筋力や神経系の働きにも関係し、体重移動やスピード・パワー・回旋に格差が生じます。それが個々の運動特性となって、歩き方や運動時の特徴（癖）となって表れる訳です。
持って生まれた骨格形状が生涯の土台となる為に、運動の強い方向や弱い方向、身体の運動特性や怪我の部位や種類までも、実は推測することが可能なのです、身体の骨格形状は、正直に運動特徴やその運動特徴からの障害やその部位の答えを出してくれます。
運動を起こす場合、最も重要となるのが骨盤です。そして、その骨盤の運動を引き起こしているのが足部のアーチであり、身体の様々な運動特徴を左右しているのも足部をベースとした下半身である事を理解してなくてはなりません。

身体バランスが悪い場合、重力や抵抗に対して、各々が無意識の内にバランス補正運動を行っています、身体の歪みや身体特徴に対して、無意識にバランス補正運動を行っていることが、各部の筋肉疲労や関節痛、スポーツ障害などの発生の原因となっている場合があります。
勿論、スポーツ傷害の原因には、様々な原因がありますが、環境整備や身体バランスを理解した上でのスポーツ指導やプレーを行うことで、多くの傷害は防ぐことができると考えています。

スポーツ傷害の原因

1　環境的な原因
　環境の不整備、安全性の欠如、他スポーツとのスペースの共有
2　人的な原因
　格闘要素がある場合、過信、無計画、精神不安定、采配ミス
3　用具が原因
　用具選択（技術、パワー、サイズ）　メーカー（開発ミス）
4　骨格形状が原因
　骨格による運動特性に逆らった運動を行った場合

Copyright ©　バランス工房 All rights reserved.

５　指導内容が原因

指導者が骨格形状の違いによる運動特性を知らない場合

画一的な技術指導を行った場合

指導者の運動理論・用具理論に対して研究不足

スポーツを行う上で、自分から選んで守れるのは、２くらいでしょうか
自分の骨格形状から起こる特徴を知っている事、正しい用具理論を持っている事、
とても難しいことだと思います。だからこそスポーツ環境を作る方々、スポーツ指導者や用具を提供するスポーツ業界の役割が重要なのです。
スポーツ指導者に至っては、もっと体の事や用具に対しての認識を深めて、選手個々の体に合った指導やその対象者に適した用具を選択する役割が求められます。

スポーツを行うことで怪我をしても、怪我をスポーツで治すことはできません。同様に健康の為にと思って行っているスポーツが、自身の身体バランスを知らないで行っていると、シューズや骨格形状が原因となって、関節障害を引き起こしている場合も多々あります。

残念ながら現在のスポーツ用品には、体に負担を掛けてしまうシューズやインソール、更に悪化させてしまうようなケア商品など、多々あるのが現状です。誤ったメーカーのコンセプトに姿勢保持力や安全性は元より、通常のパフォーマンスまでも引き出せない商品もあります。
スポーツシューズやインソールで、土台となる足部を足の形状に合わせて盛り上げているタイプ、
シューズのトウが上に反っているタイプ、これらは足部の靭帯が通常よりも引っ張られ、その状態が慢性的になると逆に体全体が弛緩状態となり、姿勢保持が困難な身体となってしまいます。
更には、よりフィット感を持たすために、足部の巻き込みをしっかりさせたシューズの場合、足部の関節群の運動まで束縛し、膝関節は元より、股関節まで負担を掛けてしまいます。

青竹踏みの上で一日中過ごすことや足に包帯・テーピングを巻きつけて運動することが、本来の
人間のパフォーマンスを引き出せることなのでしょうか？
スポーツメーカーなのか、小売業なのか、ユーザーなのか、　誰が目を覚ませば、現状の誤ったコンセプトのシューズやインソールなどに、歯止めが掛るのでしょうか？

足裏は靭帯が伸び縮みすることによって、アーチの形が出来て、そのアーチが活性し、カメラ

Copyright ©　バランス工房 All rights reserved.

の三脚と同様に三点支持効果による足部からの安定性が生まれ、足裏の靭帯の動きによって足部が活性することにより、下肢の「第二の心臓」と呼ばれている心肺機能の補助的な役割が果たせています。
三点バランス保持インソールは、この足部の機能を開発・育成できる世界で唯一のインソールです。

スポーツ愛好者には、本来の足裏の機能を活性させる事で、基本的な能力が発揮できるレベルに調整または補正することが可能となり、潜在能力を十分に引き出し、強いパワーや俊敏性・左右のバランス能力や運動能力を高めることが可能となります。
それにより筋肉バランスも整い、技術や運動の理解・習得スピードが高まることは基より、関節負担を少なくできる事による傷害予防にもつながります。

高齢者が身体バランスの調整を行ったシューズを使用することで、上下・前後・左右方向に対して、対応できる体軸が保て、無意識のうちに、少ない筋力で身体全体を保持する事が可能となります。基本的な歩行・ジョキングなどの運動や各種のスポーツが行える事により、関節痛や筋肉痛などの身体的な問題の克服は基より、さらにスポーツを楽しむ事の出来る、ベースとなる理想的な身体バランスが作られます。
また身体バランスが整う事により、循環器系の働きが活発になり、血行が促進されることで、生活習慣病や現代病の克服は元より、治癒能力が高まることで、内臓疲労、筋肉疲労、眼精疲労などの
軽減緩和にも効果があると考えられています。

半世紀にも渡るシューズやインソールの過ちを正して、足裏のアーチを育成・回復させる事で、しっかりした体幹を作り上げて、本来的な健康を求めたスポーツを行うことは可能です。
更に、怪我をしない、させない考え方が生まれる事によって、安全で高いレベルのスポーツ環境を作り上げて、潜在能力を十分に引き出せたスーパーアスリートが一人でも多く世の中に現れる事を
考えています。

Copyright © バランス工房 All rights reserved.