

第6回 骨格形状と運動特徴

人間の骨格は、遺伝と生活環境や習慣によって形成される事は、何度も書いていますが、骨格形状と骨格形状によって現れる運動特徴について簡単にまとめてみたいと思います。まず、骨格形状の違いは、左右の骨の長さや曲り、大きさ、各関節の可動範囲、前後左右で拮抗した各靱帯などの状況に起因して、数種類の形状となって現れます。

前から見た時の骨格(姿勢)のイメージが、「**C字型タイプ**」このタイプは、骨盤が右足側に位置し、アルファベットのC字型の様に上体が左に傾きを持っている骨格のタイプを指しています。次に、逆に左足側に骨盤が位置している「**逆C字型タイプ**」。

「C字型タイプ」の胸椎から左右の肩のラインが、軸足側に姿勢補正の為の傾斜が現れた「**逆S字タイプ**」、「逆C字型タイプ」から同様の姿勢補正の行われた「**S字タイプ**」。

骨盤位置が、右足側に位置し、右足の脚長が長い場合や骨盤の右側が大きい場合など、右腰が上に上げられた場合、腰椎、胸椎は、更に軸足側に傾き「**右傾斜タイプ**」となります。左腰で同様の特徴が現れた場合には「**左傾斜タイプ**」となります。

大まかに分けると、骨格形状には、上記の6種類のタイプに分かれ、更に、人によっては、骨盤や上体の回旋や歪みも併せ持った骨格（姿勢）となって現れています。

骨格のタイプを分ける骨盤の左右位置や傾き・回旋方向を決定づけているのが、足部の踵骨、拇趾球、小趾球で、姿勢保持の為に押し返しの運動を行っている足裏の各靱帯の反応となります。

一般的には横アーチ、内側縦アーチ、外側縦アーチと呼ばれることが多いですが、これは関節群の形状を指して名づけられた言葉です。

実際に骨格形状の基盤となる骨盤を誘導しているのは、このアーチの形を作っている靱帯群であり、その靱帯の働きにより姿勢保持、衝撃吸収、循環促進機能が行われています。

スポーツシーンでの骨盤の回旋や移動するための初動運動は全て、足裏の靱帯運動によってコントロールされています。

特に骨盤の回旋は、左右の足の内側縦アーチの靱帯に関係し、足部の外返しや背屈を行った場合に、足首関節と膝が反対方向に倒されて腰の回旋が行われます、また、外側縦アーチがO脚又は踵骨回内、骨盤後傾による外股が強くなった場合にも弛緩されて、その足側に脚部の誘導によって骨盤は回旋されます。

足裏の各靱帯によって骨盤位置や骨盤の方向が決定付けられる訳で、各種の骨格形状(姿勢)や体の向きは、足裏の靱帯の押し返しの強弱により、骨盤が移動されて形作られています。そして骨盤の位置や方向・傾斜の状況により、上体が姿勢保持を行うために、姿勢に変化が起きて骨格形状として現れます。

そして、頸椎が頭部を前後左右に移動させる事で最終的なバランス保持が行われています。また、頭部の回旋（顔振り）は主眼によって影響されて顔の向きが決定しています。

骨盤が位置する側は軸足となり、生活は元より、全ての運動が行われています。重い荷物を手にぶら下げたり、肩に担いだり、するのも軸足側です。

逆側の手で物を持つ場合には、やや引き上げて物を持ちます、これは引き上げ動作により、骨盤位置を中央又は物を持っている側に移動させた持ち方となっています。

骨盤を中央に移動するために、姿勢矯正には有効な持ち方なのですが、持ち疲れてぶら下げてしまうと、元の骨格を更に悪化させてしまいます。

走っている状態から急に止まった場合に、前側にある足が軸足となります。軸足は、身体の重さが乗っている為に、確実な踏ん張りや押し返しが可能なために、高い所から下を覗く場合にも前側に来る足となります。然しながら常に自重が乗った状態にある為に大きな障害、ヘルニアやぎっくり腰などは、軸足側で起きやすくなります。

反対に、フリーな足側は器用に動かすことが可能な反面、腕や膝関節などに怪我をし易く、軸足側に流れる腰を支えるために腰痛等もちちら側に発生することが多くなります。

運動特徴としても、軸足側に常に荷重している事から、軸足側に向かった移動は、反対側に荷重してから移動となる為に、初動が遅れやすいです。当然、フリーな足側には軸足を瞬時に蹴る事が可能なために素早い動きが可能となります。

右足に軸足がある骨格形状の運動特徴として、バッティングはダウンスイングとなり易く、ピッチングはスリークォーターがこの骨格の特徴となります。軸足を強く蹴る事が可能な反面、左足でのストップ動作が弱いのも特徴の一つです。

また、左足に軸足がある骨格形状の運動特徴としては、バッティングでは、アッパースイングが特徴で、右足側が踏ん張れない為に、テイクバックでの溜めを作る事が難しく、上体によるバッティングが主体となります、但し左足での軸がしっかりとて要る為にバットコントロールが上手なタイプです、ピッチングでは、肘や手を上に上げたオーバースローが可能な骨格形状です。

通常の各種骨格形状に腰や上体の回旋が伴うと猫背や反りかえり等の姿勢改善も難しくなります。背骨の構造上、姿勢改善を行う場合には、最初に回旋を修正し、その後に側弯、最後に前後の上体の姿勢改善が有効な姿勢作りとなります。