

BALANCE工房

2015 年バランス理論講座コラム

第7回 重心の前後バランス

人間の重心位置は、足元から男性で56%から57%、女性で55%から56%に位置していると言われていています。男女の身体機能に関わる骨格の違いと思いますが、現在の女性は昔と比べて8頭身、9頭身などのモデル体型と言われている姿勢まであるので、単純な身長や質量の割合だけでは判断できないように感じます。

種族を守り子孫を残す役割のある女性は、足が長くスタイルの良い姿勢であっても重心位置は同じ身長の男性と比べて低い位置に有るのかも知れません。また、男女だけでなく、人種や生活習慣によっても骨格や筋肉に違いが現れ、重心位置は微妙に変化すると思います。

一般的に身体の重心は、おへソの少し下にある丹田とも言われますが、その位置は、骨格形状の違いによって、数種の体型となり、足元の土台（基底面）の前後左右のどちらかに片寄った位置にあります。そして、重心は左右の片足でのバランス保持位置（片足時に足裏の重心を感じている位置）を結んだライン上を移動することでバランス保持を行っています。

姿勢保持の為に無意識に行っているこの重心の移動量が多い方は、余計な筋肉負荷が必要となる為に疲労や体の歪みの原因になります、また重心の移動量の少ない方は、少ない筋力で姿勢保持を可能として要る為に、立ち疲れや腰痛、肩こりなどの疾病が起こりにくい姿勢という事になります。この重心位置や姿勢を見極める事で、前後の姿勢保持力の強弱や左右差、足部の前後バランスに対しての足部の対応能力などを知る事が出来ます。

重心位置や前後左右への体の対応力を測定するには、単純な手押しによるテストが有効です。まず、被験者に股関節幅（腰幅より少し狭いスタンス）で足の向きを平行にして真っ直ぐ前に向けて立っていただきます。次に両手をおへソの前方に出して手のひらを上に向けて重ねます、この手のひらを少ない力で上から押して、被験者の反射運動による変化を見て、重心位置や前後バランス保持力の強弱を判断します。

手が下がり身体が前に移動した場合は、日常の重心位置が前にある場合と骨盤を前に出す為の足部や前脛骨筋の対応能力（背屈力）が弱いことが確認できます。

同様の要領で手のひらを下に向けて、下からその手のひらを少ない力で押し上げる事で、後方に対しての対応能力を判断します。

手のひらが上に上がり身体が後ろに倒れる場合、日常の重心位置が後ろにある事と骨盤を後側に移動する為の足部の対応力（押し返し）が弱いことが確認できます。

次に、左右腸骨の前当りで、片手で同要領のテストを行います。左右の前後への対応力の違いを比較することで、左右の骨盤前後位置や骨盤・上体の回旋度合いを知る事が可能です。左右側での前後反応が異なる場合、仙腸関節からの骨盤の左右の歪みを知る事も出来ます。

左右側の前後反応が確認できた段階で、骨盤と上体の前後位置を確認します。

この確認により、日常生活の中での、骨盤と上体の前後左右の歪みと足部の前方への押し返しや背屈の強弱の原因を把握すると共に、常に重心方向に流れやすい姿勢を保持する為に、対応している部位や筋肉疲労、痛みや疾病の起きやすい部位が推測できます。

後重心の場合、足趾は浮き指となり易く、骨盤が前に出て、上体が後側に位置するために、膝が弛緩しやすく前方に抜けて緩んだ状態になります、上体は前後の姿勢保持の為に、猫背になり易く、頸椎もストレートネックの反応が出やすくなります。

また前重心の場合の足趾は、ハンマートウとなり易く、骨盤は後側に位置して前傾している場合が多くなります、結果、反張膝や出尻・鳩胸といった姿勢保持反応も現れます。

重心の前後位置は骨盤の前後移動により、上体が姿勢保持反応を起こす為に猫背や反りかえりという反応が現れるからです。前後に行き過ぎず、理想的な位置に維持させるためには、足部から行う骨盤のコントロールが必要となります。

前後だけに限って言うと、足裏からの三点支持による土台の確保と骨盤を前後に移動させる足底筋と足首関節の動きとなります、骨盤を理想の前後位置に誘導させ維持することで、姿勢改善や疲れの少ない安定した姿勢を築くことが可能です、

骨盤の前後位置だけでなく、重心や上体の姿勢保持反応が起きやすい原因に、骨盤の前後傾があります、腰椎から直接的に傾きを作る為に、上体の保持反応が強く現れます

足部の内返しや外返しなどによるものと股関節位置や大腿骨の向き、身体の前後を拮抗した靭帯のバランスが弛緩により崩れた場合、上体の前後変化が大きく現れる場合があります。

前後にブレの少ない、歪みの少ない姿勢を築くためには、足首の屈伸による押し伸ばしや背屈の動きを活性させて、足裏の内外の縦アーチ（前後運動）や横アーチ（内がえし、外返しによる左右運動）の反応を高める必要があります。そして、足裏の三点支持の押し返しの反応を無意識に継続して行えるようにすることが重要です。

重心の前後バランスの崩れた姿勢では、足病は元より、筋肉疲労や関節痛などのストレスが多くなり、生活習慣病にも繋がってしまいます。

身体の姿勢保持反応を壊しやすい履物を避けて、少しでも早く、足元から三点バランス保持による姿勢保持力を高めて、綺麗な姿勢に整えた生涯を送って欲しいです。