



スペック ボディレターは皆様の健康促進のため、動作特性を中心に身体に関する知識や情報をお届けするニュースレターです。

## まんが 動作特性を活かしたシューズの選び方

こんにちは！  
「動作特性」のお時間です。

突然ですが皆さんシューズを選ぶとき何に気を付けて選んでいますか？

まず、サイズと足のカタチと

あとは好きなメーカーとかデザインでも選ぶかな？

それも大切ですがもう一つ気にして欲しいのが…

「どのような動作を誘導するシューズなのか？」という事

例えば、売り場に行くと蹴りだしを力強くスムーズに！

重心移動を滑らかに！

などなど、そのシューズの特徴が書いてありますよね。

あるある

あはは、好きなメーカー

幅広 甲高

SPEC

それってつまり、その特徴のような「動作が誘導されるよう意図して設計されている」わけですよ。

…というごことは

「誘導される動作」と自分の動作特性が合っていることが大切？！

その通り！

たとえば、シューズと動作特性との関係で大きな影響与えるのが「重心の誘導」です。

シューズには大きく分けると重心誘導箇所は4つ!!

ど

この違いによって、各関節がどの方向に反応しやすいのか？

どの関節を優位に使うのか？

歩く際に振り出し優位なのか？蹴り出しが優位なのか？

など様々な使い方の違いが生まれます。

それってつまり、その特徴のような「動作が誘導されるよう意図して設計されている」わけですよ。

…というごことは

「誘導される動作」と自分の動作特性が合っていることが大切？！

その通り！

たとえば、シューズと動作特性との関係で大きな影響与えるのが「重心の誘導」です。

シューズには大きく分けると重心誘導箇所は4つ!!

ど

なので、シューズの誘導動作が自分の動作特性に合わないとならば、身体が行きたい方向とシューズが行かせたい方向とが「ケンカ」をし、ひえー

パフォーマンスの低下やスポーツ障害の原因となることもあるわけです。

だからまずシューズは

1 「その人に合った動作を誘導するシューズ」を選ぶ

2 その中から、サイズや足の形状にフィットした履きやすいシューズを選ぶ

という、順番で選ぶのをオススメしますよ。

なるほど！

皆さんも、ケガの原因やパフォーマンスの低下を予防するため、ぜひ動作特性に合ったシューズ選びをお試ください。

詳しく知りたい方は、一度おたずねください！

「イナーメスポーツアロマ[Breath]」

スポーツに活かすアロマ

動作特性とは、動きに対して機能が上ったり下がったりする体の性質のこと。どのよう動きで機能が上がるかは人によって違う。ちなみにSPECは、Sport Performance Characteristics(スポーツ動作特性)の略で、スポーツに特化した動作特性という意味。

今回ご紹介するのは、呼吸に着目したマッサージオイルです。

ホホバオイルをベースに、呼吸器系全般に効果があるというラバンサラとユーカリラディアータ、ユーカリグロブリス、ペパーミント、フランキンセンス、ミルラというアロマを配合。

実際、私も胸元に塗ってみると、肺の形がはっきりわかるくらい呼吸が深く吸えるようになる感覚があります。

呼吸はどのスポーツにおいても大切なもの。

サポートアイテムとして使用してみたいかがでしょうか？

「イナーメスポーツアロマ[Breath]」

スポーツに活かすアロマ

お客様の声

「オスグッドと診断されましたが1回の施術で痛みが消えました」

サッカー仲間からSPECのことをお聞きし、最初は半信半疑でしたが、施術をしながら丁寧に説明をしていただき、人の体の仕組みを少し知ることができました。

息子はオスグッドと病院で診断されましたが、チーム仲間がSPECに施術してもらい、その日に治ったと聞き、本当に???でしたが、息子も同じように1回の施術で両ひざの痛みが消えました。痛みには理由があることもはっきり分かりました。

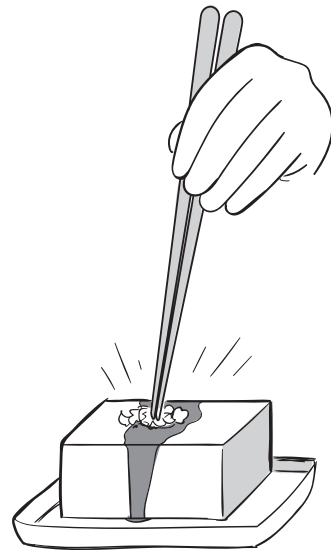
迷った時にはまた平澤さんに相談したいと思っています。その後、痛みもなく元気に走り回っています。本当にありがとうございました。

丹沢海斗さん(12歳)  
競技種目: サッカー  
お母さまより



# カラダは不思議 その1

「ボディースキーマ(身体図式)」



**あ** なたが、今、箸を使って冷奴を食べていると

目をつぶって豆腐とお皿を交互に触れたとしたら、その質感の違いからどちらに触れたのかを感じる事ができますよね。しかし、箸の先にはヒトの感覚器はありません。どうして違いを感じる事ができるのでしょうか。

それを可能にしているのが、「ボディースキーマ(身体図式)」という脳の機能なのです。

ボディースキーマとは、分りやすくいうと「身体感覚情報に基づいて作られた脳の自分の」ということになり、ます。無意識下の姿勢や運動の調整に役立っていて、このボディースキーマが正確であればあるほど、実際の動作もより正確になっていきます。さらにボディースキーマは、身体のみならず空間や道具

にまで延長するという性質を持ちます。

つまり、周囲の空間や手に持つ道具やボール、身につけている帽子やシューズなどにも「自分の身体の一部」として脳にマッピングするのです。

この性質のおかげで、自分の身体ではない箸の先で物を感ずることが出来ます。

また、車幅を感じてハンドルを切るといった車の運転も、ボディースキーマが車体にもまで延長することにより可能となっているのです。



スポーツの世界でよく言われる「ボールと友達になる」や「道具を手入れて大切にすると力を貸してくれる」という言葉も「触れれば触れるほど、自分の身体の一部としてより正確に脳にマッピングされる」と考え、とても重要であることが分かりますよね！

## 動作特性コース新合格者のご紹介



動作特性は、今まで出会ったことのない治療方法だったので、学ばば学ばほど難しくなっていました。でも、実際に動作特性を学んだことで治療に効果が出ていると感じるため、さらに試行錯誤しながら勉強を続けて行きたいと思っています。これからもっと練習して、実際の臨床の場で一人でも多くの方を治したいですね。



宮原 良典さん  
動作特性 福岡  
ベーシックコース6期

動作特性を今の仕事に活かしたい方のために活動しています。



山梨・関東・九州などで、動作特性を臨床に取り入れ現場で実践していただくための勉強会や講習会『動作特性コース』を開催しています。※詳しくはブログをご覧ください。

ココでも!

「動作特性」が受けられます!



さくらクリニックではPT(理学療法士)8名全員が『動作特性ベーシックコース』に参加しており、動作特性の受けられる医療施設としてリハビリテーション科全体で施術、エクササイズ指導を行っています。

医療法人育優会 さくらクリニック  
〒811-2311 福岡県糟屋郡粕屋町長者原643-1  
連絡先: 092-939-6008



## アスリートの皆様からうれしいご報告 活躍してます!

多くのアスリートからうれしいご報告をいただきました。皆さんをご紹介できず申し訳ありません。



### さいたま国際マラソンで日本人2位に!

内山真由美選手(ニトリ)

11月12日に行われたさいたま国際マラソンで、日本人2位の2時間41分27秒でゴールした、内山選手ご本人から感想を頂きました。終始単独走で、これまでの最善を尽くすためにひたすら己との戦いでした。目標だった自己ベストは更新できませんでしたが、何度もくる起伏のあるタフなコースと、向い風という簡単ではない条件の中ここまでやれたことは、自信となりました。テレビや新聞にもここまで取り上げて頂き、応援してくれる人が増えたことは私にとって何よりのモチベーションです!次回はタイムにこだわったレースをしますので、これからも応援よろしくお願ひします。



### ジュニアオリンピックにて2年連続の表彰台へ!

笠井彩愛選手  
(東海大学翔洋中2年)

10月29日、日産スタジアムで行われた、第48回ジュニアオリンピック走り幅跳びにおいて、笠井彩愛選手(東海大学翔洋中2年)が5m39cmで3位に入り、2年連続で表彰台に上がりました。雨で気温が低いコンディション、更に体調が万全ではなくトップ8を棄権した中での表彰台は本当に頑張ったと思います。これからの活躍が楽しみです!



## あとがき



スペック ボディレター 第1号はいかがだったでしょうか?「動作特性」「身体の使い方」というピンときづらげけど、身体にはとって大切な要素をプロの漫画家北出さんとタッグを組んで、皆さんに分りやすくお伝えしていけたらと思っています。次回、第2号は春頃を予定しています。お楽しみに!(平澤より)

ご予約は、お電話かメールにてご連絡ください

**SPEC Physical Performance Academy**  
スペック フィジカル パフォーマンス アカデミー

☎ 080-5091-4951

✉ law\_of\_nature@ezweb.ne.jp

営業時間: 9:00~21:00 (日・祝日 定休)

※混み合う場合もございますので、早めのご予約をおススメしております。



気軽に「スペック」とお呼びください!

〒409-3851 山梨県中巨摩郡昭和町河西1625-4  
イオンモール甲府昭和店から徒歩8分  
最寄駅: JR身延線 常永駅

ブログも更新中! <https://ameblo.jp/lawofnature/>

☎ <http://dousatokusei.com>