

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②

みなさん、お元気でしたか？
SPECの平澤です！

前回、シューズには
4つの
重心誘導箇所が
あるというお話
をしましたね

それによって
それぞれ誘導される
動作が違うんですね

そうです

言い変えると、
それらはまとめて
「動き」という動作を誘導する
性質を持っているといえますが、
他にもう一つ…

「安定」という
動作を誘導する
シューズがあるんです

安定？

細かく言えば
「安定」の中にも
静的安定と
動的安定があり
特に静的安定を
誘導するシューズが
最近の店頭では
多くみられます

それって
どういうシューズ
なんですか？

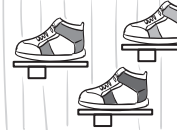
そうですね
具体的には
「静止をする使い方」
例えば

・接地を安定させる
・地面に力を
伝えやすくする
・動作の切り替えを
行いやすくする
などの役割をする
のが特徴ですね

ちなみに、
静止ポイントは
足の平のかかとの
前にあり

「安定」のシューズはここに
力が集まって止まるように
誘導されています。

静的安定



「動き」を誘導するシューズと
「安定」を誘導するシューズって
見分け方はあるんですか？



チェック方法は
簡単！

1 シューズを履き
肩幅で立つ

2 足首を固定
するよう意識
しながら前後に
揺れてみる

3 ソールが
地面から離れやすい
シューズは「動き」
地面から離れにくい
シューズは「安定」

私もやって
みよう！

SPECでは
その人が持つ動作特性と
今の体の状態を合わせながら
どの性質のシューズがよいか
アドバイスをしています

気になる方は
「自分に合うシューズが
知りたい」とご連絡ください

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。どのような動きで機能が上がるかは人によって違う。ちなみにSPECとは「Sports Performance Characteristic 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。

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。

浜名湾長水路選手権 水泳競技大会で優勝！！

齋藤優吾くん 藤本龍星くん 若林暖人くん

1月27～28日に行われた、第35回 浜名湾長水路選手権水泳競技大会において、齋藤優吾くん、藤本龍星くん、若林暖人くんが4×50mメドレーリレーに出場し、2:06.21のタイムで見事優勝！さらに平成22年以来、8年ぶりの山梨県学童新記録更新です。おめでとうございます！！



スポーツに活かすアロマ

「ニールズヤードジンジャー& ジュニパーウォーミングオイル」

今回ご紹介するのは、ニールズヤード ジンジャー&ジュニパーウォーミングオイル。ジンジャー、ジュニパーベリー、ローズマリーがブレンドされたスパイシーなマッサージオイルです。体を温めて、血流の改善やむくみの軽減、筋肉疲労の回復などの効能が期待できるブレンドとなっています。ジンジャーやローズマリーの体を活性化作用なから、マッサージをしてみると体の感覚がはつきりするのを感じます。ジンジャーという冬のイメージがありますが、エアコンなどで暑い時期も意外と冷えているもの。年を通じて疲労の回復や運動前に体を起こしたい時などに活躍しそうです。





カラダは不思議 その2

「運動プログラムと脳の中の自分」

私 私たちが生活をした

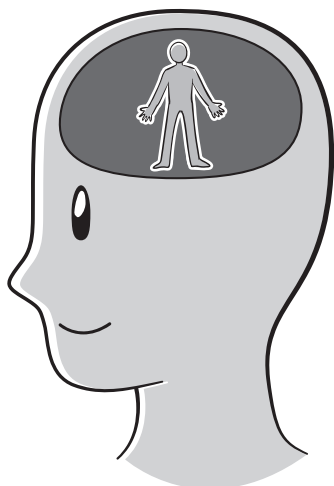
りスポーツをしたりするために「動く」ことができるのは、脳で運動プログラムが作られ、それに基づいて実行しているから。この時、ど

ういうプログラムを作るのかによって、様々な動き方の特徴がうまれます。みなさんが気になる、「腰が落ちて」「膝が硬い」「頭(首)が前に出ている」

「猫背」などの姿勢や動きも、脳で出来たプログラムの違いによって起こる結果なのです。

このような違いが生まれる理由の1つに、前号でもお話ししたボディスキーマという脳の機能があります。ボディスキーマは「身体の感覚情報に基づいて作られた脳の中の自分」であり、脳が現実として認識している自分の体です。運動プログラムは、実際の体ではなく、現実として捉えている脳の中の体に対して計画が立てられるという特徴があります。

それは感覚情報に基づいているので、指導やエクササイズ、捻挫や骨折、打撲などのケガによって脳にあがる情報に変化が起こると、ボディスキーマ(脳の中の自分)が変化し、それに対する運動プログラムもたやすく変化してしまうのです。



ケガによって脳にあがる情報に変化が起こると、ボディスキーマ(脳の中の自分)が変化し、それに対する運動プログラムもたやすく変化してしまうのです。

その変化が実際の体に合わないといつと、1つの部位に負担がかかったり、力が発揮できない状態になったりして、痛みやパフォーマンスの低下へとつながっていきます。

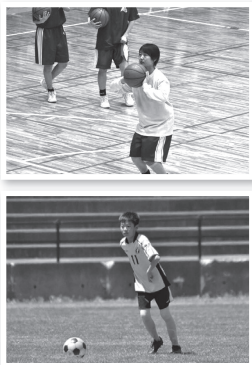
私たちが当たり前に感じている体は、肉体ではなく、肉体からの情報に基づいて作られた脳の中の体なのです。ですので、私たちが「動く」ためには、肉体としての『実際の体』と現実として捉えている『脳の中の体』という2つの体が必要ということになります。

お客様の声

SPECを受けられた皆さまより、嬉しいお声をいただきました!

バスケット/志村美優さん(17歳)、サッカー/優力さん(14歳)のお母さまより

娘 がバスケット、息子はサッカーで2人とも膝の痛みで悩み、知人に勧められSPECを受診しました。娘の膝は半ば諦めの状態でしたが1回目の施術で今まであった違和感が消え、2回目の施術を受けた後のバスケットの練習は「足が軽すぎて全然疲れなくてやばい!」、と徐々に明るくバスケットの話をする娘を見れてとても嬉しかったです。息子も1回の施術で膝の痛みは消え、足を引きづりながら走る事もなくなりました。更に背も伸び体重も増え始めました。これからも定期的に平澤先生にお世話になり子供達をサポートしていきたいと思っております。



こどもクリニック ぶう やない小児科 院長 矢内 淳さま

熱 があれば解熱剤、痛みがあれば鎮痛剤、若い頃の私はそうしていました。でも今は、熱や痛みは身体からの警告、シグナルでもあるので、それらの原因や意味を考えての治療を心がけています。SPECの施術は、痛いところをマッサージするのとはまるで違います。最初のきっかけは、首や腰の痛みで施術をして頂きました。痛みとは別の、手や足に優しく振動を与えられると、痛かった首や腰の部分が温かくなり治ってゆきます。その人に合った身体の使い方(動作特性)があるとのことと、私に合ったエクササイズをいくつか教わり、毎日、短時間ですが続けています。痛い所が出てても身体を正しく動かすことで治るようになりました。同じ症状でも、その人の体質や状態によって治し方が違うのは、漢方治療に似ていて興味深く思っています。



動作特性コース新合格者のご紹介



SPECを学んで今までは痛みがあるところしか見ていませんでしたが、全体を見る事を意識する様になり、施術の幅が広がりました。それと同時に変化を捉える難しさを知り、ますますSPECの事を知りたい、感じたいと思うようになりました。毎月の勉強会で平澤さんの纏う雰囲気を感じることが私のカンフル剤です。「答えは身体が教えてくれる」身体の声を聴けるように自分の身体、心を高めていきたいと思っております。



井手 裕太さん
動作特性 福岡
ベーシックコース4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!



当サロンではSPECの視点を使い自律神経を専門に身体を診ています。病院に行っても原因がわからない、何年も同じ症状で悩んでいるなどがありましたらご相談ください。

自律神経専門の整体サロンnaturana
〒800-0344 福岡県京都郡苅田町新津2-9-13
連絡先: 0930-55-6621
HP: <https://www.natura-seitai.com>



あとがき

スペック ボディライター第2号はいかがだったでしょうか?春は進学やチームへの入団などスポーツの環境も大きく変わる時期ですね。そんな希望いっぱいの出発をSPECも応援しています!
では、次回 第3号もお楽しみに!



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。

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



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

☎ <http://dousatokusei.com>