

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(実践編)

みなさん、お元気でしたか？
SPECの平澤です！

動き
安定

シューズは、「動き」や「安定」など、さまざまな身体の使い方を誘導するという事を前回お伝えしましたね！

しかし、あなたの身体が本来の使い方からズレている場合

合わないシューズを「履きやすい」と判断してしまふ可能性があるんです

ズレた身体に合ったシューズを履いてしまうと、合わない使い方が強化されたり、合う使い方への修正が困難になったりします

うつつつしたらいいのか教えてください！

ええ

オススメなのが目の動きによる選び方！

目!?

全身がズレていても反応がはつきり出やすい傾向にあります

比較的ズレにくく

スグやってみてみたいですね！

①まず、シューズを脱いだ状態で足踏みなどをし、履いていたシューズの情報を抜く

②高速まばたき

できるだけ速く「パチパチパチ」とまばたきを繰り返します

い

に

さん

③高速眼球運動

シューズを履かないで頭を動かさないように注意しながら、目だけを上下左右、回転とできるだけ速くランダムに動かします

④シューズを履いた状態で同じ動きをする

必ず、シューズを履いたら足踏みしたり少し歩いたりしてなじませてからテストを行ってください

どちらの動作もシューズを履かない時と比べて、軽くリズミカルに大きく動くようであれば、本来の身体の使い方と合っている可能性が高いです

逆に、重々ぎこちなくなる場合は合っていない可能性が高いので、シューズ選びに自信がないという方は、ぜひ参考にしてみてください

私は目が点だからわかりづらいです...

くるん

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PFCとは「Soft 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。



今回ご紹介するのが「WELEDA(ヴェレダ)アルニカマッサージオイル」です。配合されているアルニカオイルは、古くから薬草としてヨーロッパで利用されてきたそうです。効能は、痛みや炎症を抑える作用があり、筋肉痛や関節炎、打撲などを緩和させるのに使われています。10種類あるWELEDAのマッサージオイルの中でも、私自身も愛用しています。オイルの効能だけでなく、情報としても「身体に合った使い方」を引き出す、思っています。またスッキリしたハーブの香りです。

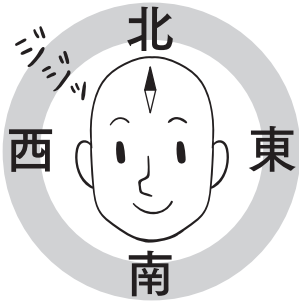
スポーツに活かすアロマ

お客様の声

だれに聞いても待つしか無いと言われたオスグッドが一度で!!

少年野球最後の年に突然右ひざの痛みを訴え、整形外科を受診した結果「オスグッド」と診断。騙し騙し痛みを緩和するサポートを付け、アイシングを続けるしかない!と言われました。他の誰に聞いても「待つしかない」と言われ、あきらめかけていたその時、ネットで「スペック」がヒットしたのです。お客様の声に、オスグッドが一度で治ったとありました。知人に話しても、「騙されているんじゃないの?」というような雰囲気。そして施術当日、一言でいうと催眠術にあったような感じでした。結果、「オスグッド」はたったの一回の施術で治り、初めて耳にする「動作特性」という、その子に合った体の動きの重要性を知ることができました。

佐野太勇さん(11歳)
競技種目:野球
お父様より

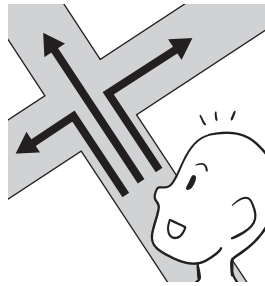


「あなた、どこかに行きたいと思った時、すんなり目的地に着くことができず、スムーズに到着する人もいれば、とんでもない方向へ行ってしまう訳が分からなくなってしまう、俗に言う「方向音痴」な人もいます。なぜこのような違いが生まれるのでしょうか？」

その理由の一つとして考えられているのが、脳の中にある「頭方位細胞」です。この細胞は、自分の頭が東西南北どの方向を向いているのかを覚えてくれる働きをします。それぞれの方向に特化した細胞があり、頭が南を向いたら南に対応した細胞がジジッと、西に向いたら西に対応した細胞がジジッと発火します。

方向感覚に優れた人は、この細胞が発達しているといわれています。このタイプは方向の情報を得る時、方向を基準とする、東西南北系となります。

この二つの系は最適な道順を得るためにどちらも大切なのです。しかし、東西南北系、優位であれば、目的地を含めた街全体が基準となるため、自分が動いても方向を見失わなくてすむのですが、前後左右系が優位になると、基準が自分なので、動くたびに目的地に対する方向があつちこつち変化してしまふのです。



それに対して、方向音痴といわれる人は頭方位細胞が発達していないので、方向を基準にすることが難しくなっています。ですので、自分が動く方向を基準としていく傾向になります。例えば、「この角を右に曲がる」「ここを真っ直ぐ進む」などです。このタイプは、自分を基準として方向の情報を得る、前後左右系となります。

カラダは不思議 その3

「あなたは、東西南北系？それとも前後左右系？」

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。



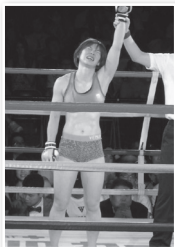
AGGワールドカップ5位!
志村ももか選手
(日本女子体育大学3年)

4月15日に決勝が行われた「2018 AGGワールドカップ・オーストリア大会」において、志村ももか選手が Team JAPANのメンバーとして出場し、ロシアの2チーム、フィンランドの2チームに続く5位となりました。AGGとは「Aesthetic Group Gymnastics」の略称。新体操の団体演技に似た女子の徒手団体種目で、身体の動きの美しさや団体同時性はもちろんのこと、音楽と調和したストーリー性のある演技構成などの芸術性にも重きを置いたスポーツです。見ている側も楽しめるAGGは、ヨーロッパでは人気スポーツなのですが、今後日本でも注目度が高まることは間違いありません!



DEEP JEWELS 20
3-0で判定勝ち!
MAO選手
(フリー/総合格闘技)

2018年6月9日、新宿FACEで行われた『DEEP JEWELS 20』にMAO選手が出場し、見事デビュー戦を勝利で飾りました。MAO選手は、自転車ロード競技の日本チャンピオンの経歴を持ち、今回が格闘技界への初参戦。MAO選手の新しいチャレンジをこれからも応援していきます!



動作特性コース新合格者のご紹介



私が、動作特性に出会ったきっかけは、臨床でのつまずきからでした。動作特性を学び、臨床での治療方だけではなく、患者様への接し方から自分自身を見つめなおす良いきっかけとなりました。難しい治療法でもある為、壁にぶつかる時もありますが、壁を乗り越え、患者様への笑顔に繋がった時の感動は忘れられません。今後も動作特性を学ぶ仲間と共に、患者様の笑顔を増やしていけるように日々精進していきます。



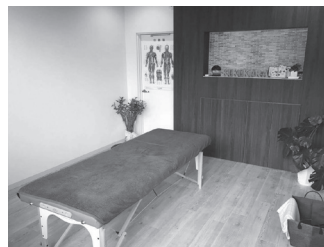
岩元 秀年さん
動作特性 福岡
ベーシックコース6期

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!



当院では、SPEC理論を用いてスポーツ障害・慢性症状を専門として診ております。なかなか寛解されない症状やパフォーマンスを向上されたい方の根本的な原因の解決を目指しておりますので、お悩みの方はご相談ください。

ここカラ整体院 連絡先: 0979-64-8756
〒871-0021 大分県中津市沖代町1-6-35-102号
<https://kokokaraseitai.jimdo.com>



あとがき

スペック ボディレター第3号はいかがでしたか?

当店では、もっと多くの方にSPECを体験してもらえるよう準備の真っ最中。内容は随時お伝えしていく予定です。では、次回第4号をお楽しみに!(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>