Feb Special 器具を使わないトレーニング

気づきの効果

「投稿」

フェルデンクライス・メソッドを使ったアプローチ

森近貴幸・フェルデンクライス・プラクティショナー、理学療法士、日体協

動きのクセや姿勢は筋力強化だけでは修正できないと感じていたとき、森近 氏はアメリカでフェルデンクライス・メソッドと出会った。選手の主観を大 切にしながら行われる同法の理論と実施方法を、股関節を例にして解説して いただいた。

フェルデンクライス・メソッドは 赤ちゃんの動きを取り入れた学習の システムで、物理学者のモーシェ・ フェルデンクライス博士により考案 されました。本来持っている潜在能 力を引き出すことで、パフォーマン スの向上や傷害の予防、スポーツ復 帰のサポートなどに活用できます。 フェルデンクライス・メソッドでは、 自身の身体に注意を向け、動きの可 能性を広げます。また、「気づき」 によって過緊張や動きのつながりを 改善し、効率的で無駄のない動きに 導くことを目指します。

フェルデンクライス・メソッド とは?

「フェルデンクライス・メソッド| について、我が国では馴染みのない 方もいらっしゃるかと思いますが、 欧米では身体教育法の1つとして、 リハビリテーションやパフォーミン グアート、さらにはスポーツの分野 などでさまざまな活用をされていま す。身体の動きを通して能力を引き 出す方法で「人間が成長過程で動き を学び、動きを通してあらゆること を学ぶ| というシステムに基づいて 開発されたものです。フェルデンク ライス・メソッドの動きは赤ちゃん が成長していく過程の動きをもとに 構成されています。赤ちゃんは動き を通して脳の神経システムに働きか け、滑らかで無駄のない動きを全身 を使って学習してゆきます。たとえ ば、赤ちゃんは牛まれてから9から 18カ月で歩くことに関わるさまざ まな機能を学びますが、誰かに教え てもらうのではなく、自分で腕を伸 ばしたり、転がったり、這ったりし ながら、次第に重力に適応してゆき ます。最適な筋活動と骨格による支 持を認知し、上体を起こして座り、 床から立ち上がり、数多くの経験や 学びから全身の機能を統合させて歩 くようになります。一旦習得できれ ば、無意識な習慣として能力を発揮 できますが、大人になるに従って、 動作ができるということで満足し、 獲得した能力をさらに磨こうとした り、同じ目的を達成するための別の 方法を探ろうとしなくなってしまい ます。自分では気づかないうちに、 効率的で楽ではない方法でのみ動く ように習慣化され、次第にワンパタ ーンな動きに陥ってしまいます。そ の結果、習慣的な悪い運動パターン や動きにくさが生じ、さまざまな問



もりちか たかゆき

題が現れやすい身体環境をつくって しまいます。フェルデンクライス・ メソッドは、新しい動きを手に入れ、 パフォーマンスを向上させるため に、もう一度赤ちゃんの頃に行って いた動きを通して脳や神経システム を再学習するための方法といえま す。

「気づき」を引き出す

フェルデンクライス・メソッドを 実施するにあたり、自身の身体に対 する「気づき」を利用しながら「学 習 |を図ってゆきます。「気づき |は、 習慣に囚われてしまった身体の動き を改善し、潜在的に備わっている能 力を引き出す手掛かりとなります。 赤ちゃんのころ行っていた学習過程 では、反復運動や、フォームをまね ることなどしていません。動きを獲 得し、その動きを容易に行い、さら に滑らかに行うには「気づき」が重 要な要素となっています。赤ちゃん が動作を洗練させる上では、興味や 心地よさから試行錯誤を繰り返し、 違いを知りながら動きを洗練させま す。「気づき」とは「違いを知る」 とも言い換えることができます。自 分の身体や動きに注意を向け、意識 することで「気づき」を促してゆく ことをフェルデンクライス・メソッ ドでは2つの方法で行ってゆきま す。

(1) 動きを通しての気づき

(Awareness Through Movement: A.T.M.) …言葉の指示を出して、そ れを聞きながら動きます。他人と同 じように行う必要はなく、動きの模 節もしません。自分のやり方で動き ながら、自身の身体に目を向けてゆ きます。

(2) タッチによる機能統合

(Functional Integration: F.I.) …や さしく触れて動きをガイドします。 自分では気づかなかった過緊張や関 節の動き、また動きのつながりなど を再調整します。ストレッチや関節 の矯正、筋力強化ではなく、あくま でも動かされることから自身で発見 し機能に結びつけます。

フェルデンクライス・メソッド による具体例

股関節機能に注目したフェルデン クライス・メソッドを用いた取り組 みの具体例を紹介します。股関節の 動きについては動作観察から判断す ることが多いのですが、股関節の可 動域に問題がないにもかかわらず、 股関節を分化させて動かすことがで きないため、力の伝達が悪くなった り、股関節を痛めたりすることがあ ります。重心を低くした姿勢、いわ ゆるスクワットポジションにおいて 骨盤が後傾し背中が丸くなってしま うケースでは、トレーニング効果を 低下させ、効率的な動きが行えなく なってしまいます (写真1)。トレ ーニングの場面では口頭指示や別の フォームをとらせることで一時的に 改善しますが、股関節機能に対する 学習が起こっていないため、動きや 動作の中では再び従来の習慣化され た悪いフォームに引き戻されてしま います。このような場合に、フェル デンクライス・メソッドを用いて、 股関節への意識を高め、動きの選択 肢を与えて、自分自身の習慣に気づ き、違いを発見することにより、自 分にとって最適な股関節の動きを見 つけやすくしてゆきます。

他動的にやさしく動かす(F.I.)

F.I.では股関節を他動的にやさし く動かすことで、股関節に注意を向 けさせ分化させるように行います。 荷重下では股関節に意識を向けにく いため、非荷重下にて他動的に小さ くやさしく股関節を動かします。可 動域改善が目的ではないため、制限 を超えて動かしたり、関節面を離開 するような牽引なども行いません。 F.I.を行う際は、できるだけ閉眼し、 自身を内側から観察する内観にて実



股関節を分化できず腰が丸 まっているスクワット姿勢

施します。仰臥位にて股、膝関節と も屈曲約90°の肢位で膝関節から大 腿骨頭を臼蓋に軽く押しつけるよう な小さな圧迫力を与えながら、内外 転や内外旋を行い、股関節への注意 を高めてゆきます。口頭指示は行わ ず、あくまでも「感じる」ことを目 的とし、どの方向に抵抗感があるの か、どこで骨盤が動き始めるのか、 股関節以外の身体のどこを固めてい るのかを探求します(写真2)。そ の後、股関節に関連した身体各部の 動きのつながりを統合するため、腹 臥位にて膝関節屈曲約90°で足部を 内外転させ、その力が下腿の回旋、



写真2 F.I.の一例: 骨頭を臼蓋に軽く押しつけるようにしながら、股関節 をやさしく動かす



写真3 F.I.の一例: 足部を動かしながら、股関節への影響を感じてもらう



骨盤から順番に椎骨を一つずつ持ち上げ、上から順番に床に下ろす

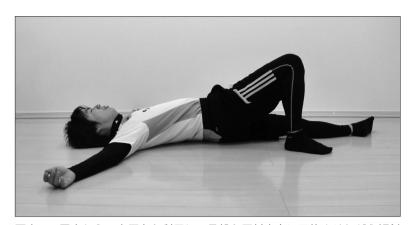
膝から大腿の回旋、股関節へと順次 伝わり、骨盤や脊柱を動かし始める ことにも気づきます(写真3)。F.I.終 了後、立位での荷重感の違いや、ス クワット動作での股関節機能の向上 を確認します。F.I.は、動作時にお ける股関節の分化を図り、身体各部 の動きを組織化させる効果があると いえます。また、肢位は側臥位や坐 位で行うことも可能で、左右差や実 施前後で比較しながら違いを認識さ せてゆきます。

動きの指示に対して能動的に動 < (A.T.M.)

A.T.M.では、言葉の指示に対して 能動的に動きながら股関節への意識 と分化を図ります。まず、仰臥位に て両膝を立てます。楽に両膝を立て ておける位置を探し、両足底は地面 に接地させておきます。この状態で 腰にどれくらい隙間があるのか、隙 間の左右差はあるか、など問いかけ ながら身体を内観してゆきます。腰 の隙間を小さくして戻す動きをゆっ くり繰り返します。ここでは腹筋に 力を入れることなく行うように指示 しながら呼吸にも注意を向けさせま す。足底で地面を押した力が下肢を 伝わり、股関節を分化させて骨盤を 傾斜させていることに気づきます。 次に腰の隙間を小さくしたり大きく したりしながら交互にゆっくり骨盤 を頭尾側方向に転がします。不必要 な緊張を抑制し、股関節を軸にした 骨盤の前後傾の動きを感じることが 容易になると、骨盤の動きだけでな く膝や脊柱の動きにも関連を発見し 始めます。最後に、いわゆるブリッ ジ動作を行いますが、力の伝達を意 識させるために、殿部(または腰部) から持ち上げるのではなく、足底で 地面を押した力が下肢を伝わり骨盤 を後傾させ、尾骨から順番に脊椎が 持ち上がってゆくように指示します (写真4)。ここでは脊柱を鎖とイメ ージしながら椎骨を1つずつ持ち上 げる(鎖の輪を1つずつ持ち上げる) ようにゆっくり行います。降ろす際 は上から順番にゆっくり降ろしてゆ きます。股関節から骨盤、脊柱の分 化を図って腰椎から骨盤帯をひとか たまりに持ち上げるような習慣的な 動きから、それぞれを分化させなが ら持ち上げるバリエーションある動 きへと導きます。ストレッチやマッ サージでは一次的に筋が緩んだ状態 をつくれますが、習慣的な活動が再 び関節のズレや偏った筋収縮を引き 起こし、いつもの筋が短縮してしま います。動いていない(普段動かし ていない)ところを強制されること なく動かすことができれば、動きの 選択肢が増え筋骨格系の柔軟性は高 まります。

A.T.M.とF.I.の組み合わせ

次に股関節から動きのつながりを 意識するA.T.M.とF.I.を行います。背 臥位で、片膝を立てて、足底でゆっ くり地面を押しながら骨盤帯を反対 側に転がすように回旋させ、再び元 に戻す動きをゆっくり繰り返しま す。つまり、このとき支持脚側の股 関節は外旋し、反対側の股関節は内 旋していることになります(写真 5)。脊柱も腰椎から上位に向かっ て順番にゆっくり捻じれてゆきま



足底からの床反力を利用して骨盤を反対方向に回旋させながら傾斜 写真5 させる

す。立てている膝は動きの最中は内 外に倒れないよう上を向いたままに しておくよう指示します。この制約 によって股関節の回旋の動きを促す ことができます。1回行うと休止し、 より楽に地面を押せる場所に足部の 位置を修正し、再びこの動きを繰り 返します。腰部や体幹の筋力を使っ て骨盤を動かすのではなく、足底か らの床反力が下腿、膝、大腿、股、 骨盤、脊柱、頭部へと順番に力が伝 わってゆくことに注意を向けさせま す。左右行うことにより、努力感や 動きの質の違いに気づきます。動き のスピードや回数、大きさを要求す るのではなく、動きの滑らかさを要 求して効率のよい動きへと導きま す。数回行った後にスクワットやフ ロントランジを行うと股関節の動き と重心ラインの修正が能動的に行わ れ、姿勢やフォームの改善が認めら れます。

F.I.ではA.T.M.と同じ動きを他動的 に行います。立てている膝と同側の 骨盤にサポートの手を置いて骨盤を 反対方向に転がします。また、立て ている膝にもサポートの手を置い て、膝が内外に倒れないようにしな がら、足底に荷重しやすいよう誘導 します。足底への荷重から股関節の 回旋が起こり、骨盤が転がるイメー ジを持てるようにゆっくり動かしま す。伸ばしている脚や腰部、腹部に 緊張が入らないように注意して、少 ない力で骨盤を転がせるアイデアを 他動的に動かしながら提案してゆき ます。F.I.の場合も左右行い、動き の質の違いを認識させてゆきます。 能動的に動かすA.T.M.では気づかな かった細部の動きをELによって発 見することがあります。また、強い 習慣にとらわれてしまっているケー スではA.T.M.でも習慣的な動きに陥 りやすいため、F.I.によって習慣か らの離脱を図ります。これらの A.T.M.やF.I.を行うことで、股関節が 床反力を上体に伝達する役目として 再機能しはじめ、動きのつながりを 意識しやすくさせます。フェルデン クライス・メソッドによって筋力強 化だけでは改善しきれない神経系の 再調整を促すことが可能です。

荷重下での取り組み

最後に荷重下での取り組みを行い ます。臥位で、股関節への意識づけ、 分化、力の伝達が学べたら立位によ り全身の動きを統合するよう働きか けます。肩幅程度に下肢を開いて立 位姿勢をとります。一側下肢(写真



写真6 支持脚の股関節を軸にした 外転運動

の例では左脚)をゆっくり外転し、 戻す動きを繰り返し行います。ここ では、外転している下肢の股関節に 注意を向け、頭部から体幹が側屈し ないよう注意します。次に、外転の 動きを行っていた下肢を支持脚とし ます。支持脚の股関節を動きの軸に して頭部から体幹、反対側の下肢ま でを1本の棒状にしたまま固定して 支持脚の方向に傾け、ゆっくり戻し ます。この動きを繰り返しながら、 支持脚側の運動軸になっている股関 節に注意を向けます。上体が傾いた 分だけ支持脚ではない下肢を側方に 持ち上げ、頭部から下肢までを棒状 に固定しておくことで相対的に支持 脚の股関節は外転運動していること になります(写真6)。このように 非荷重下と荷重下での股関節の分化 を図り、全身を協調させてゆきます。 股関節の屈曲ー伸展と外旋ー内旋も 前述同様、非荷重下での動きを行っ た後、動かしていた下肢を支持脚に して荷重している股関節を運動軸に した動きを左右行い、それぞれの違 いを認識させます。荷重下での股関 節の分化を図ることで、姿勢や動作

がより効率的なものとなり、トレー ニング効果を高めることにつながる といえます。

フェルデンクライス・メソッド の流れ

このようにフェルデンクライス・ メソッドでは練習など日常の動きや 姿勢から問題となっているであろう 関節や身体の使い方を推察し、他動 運動であるF.I.を用いて動きの制限 や動きのクセに気づかせながら、動 きの幅を広げてゆきます。そして自 動運動であるA.T.M.によってその関 節を分化させ、効率よく全身が調和 して動かせるように学習させて、最 終的には非荷重下での動きから荷重 下での動きへと機能的な統合をさせ てゆきます。また、自身の身体に注 意が向きにくく「気づき」を引き出 しにくい選手に対しては、ボディス キャンという方法をトレーニングの 前段階に取り入れます。仰臥位にな り静止状態で、床と身体の接地感に 注意を向けます。閉眼で、床に着い ている部位と床から離れている部 位、接地が曖昧な部位など身体各部 に注意を向けながら関節や筋肉の状 態を認識させてゆきます。踵から始 めて、下肢、骨盤、腰部、体幹、肩 甲帯、上肢、頸部、頭部へと、ゆっ くり身体各部の接地感を文字通りス キャンしてゆきます。関節の向きや 筋の過緊張などを把握することが難 しい選手にとっては、接地感という 床からのフィードバックを利用する ことで「気づき」を引き出しやすく させます。さらに、ボディスキャン をF.I.やA.T.M.の前後に行うことで、 身体状況の違いを認識し、効果を実 感することも可能ですし、慣れてく れば仰臥位だけでなく、坐位や立位 でもボディスキャンができるように なります。A.T.M.だけでなくボディ

スキャンも自主トレとして活用して ゆきます。

スポーツ場面における効果

私がフェルデンクライス・メソッ ドをスポーツ現場に取り入れるよう になったのは、アメリカ留学の際に リハビリテーションやダンサー、ア スリートなどに用いられているのを 知ったことがきっかけとなりまし た。筋力強化や反復運動を十分行い、 口頭指示を出しながらフォームや動 きを見せてトレーニングをさせてみ ても、一時的な改善はみられるもの の、動きのクセが残存してしまい思 うような効果が得られないケースを 多く見てきた経験から、姿勢や動き を改善する効果的な手段はないかと 模索していたところ、フォームロー ラーを用いたトレーニング場面に遭 遇しました。このフォームローラー を考案したのがフェルデンクライス 博士であると知り、フェルデンクラ イス・メソッドに興味を持ちました。 フェルデンクライス・メソッドは「不 可能を可能に、可能を容易に、容易 を優雅に」という基本コンセプトが あります。この言葉がスポーツ現場 における私の悩みを容易に解決して くれました。フェルデンクライス・ メソッドを取り入れることによっ て、動きの無駄や過緊張が抑制され 正しい動きを獲得できるようになり ます。よりスムーズな動きを見つけ ることができれば、容易にその動き が行えるようになります。さらに、 動きのつながりを意識し、全身との 調和が図れるようになれば滑らかな 動きを身につけることができます。 分化や床反力の利用を通して、筋力 に頼りすぎない効率的な動きを身に つけ、パフォーマンスの向上や傷害 からの早期回復、競技復帰へとつな がります。また、関節が動きにくい、

動かしにくい環境にあったものが改 善されるので、筋も働きやすくなり、 ストレッチとしての効果や筋出力向 上としての効果も期待できます。

最後に

アスリートは一般の方に比べて自 分自身の身体に注意を向ける機会が 多いといえます。たとえば、「何だ か違和感がある」「少し重い感じが する|「張りやこわばりが影響して いる」「タイミングがズレている」「筋 出力が弱い|「動きがぎこちない| など、傍目にはわからないような微 妙な感覚を持ち合わせており、小さ いころからそのような環境に置かれ ていることも影響しています。何 百万回も同じ動きを繰り返している ため、よい意味でも悪い意味でも、 習慣化されてしまっている場合が多 いといえます。悪い習慣ではトレー ニング効果が発揮されず、パフォー マンスも向上しにくくなります。筋 力強化やストレッチを直接的に行う だけではなく、よりトレーニングを 行いやすい環境に身体を再調整する こともトレーニングの一環として捉 え、フェルデンクライス・メソッド を用いた取り組みを紹介しました。 赤ちゃんの動きを通して、筋骨格系 に作用させるのではなく、感覚器や 中枢神経系へのニューロネットワー クの再構築を促し、習慣的な動きか らバリエーションのある動きへと導 きます。トレーニングにおける新し い考え方として取り入れていただけ れば幸いです。 (編集/紀平晃功)

■メモ

フィジオスタイル

http://okayamafeldenkrais.web.fc2. com/

森近氏連絡先

okayamafelden@gmail.com