

# I・I つ ま だ 整 骨 院

2018年2月

こんにちは、つまだ整骨院の銚崎と申します。今回はご縁があり愛川町で歪みをご自身で治す為の体幹トレーニングとして、当院のbonerit™をご紹介していきたいと思っております。

今までパーソナルな治療やトレーニングの提案・説明をしてきましたが、多くの方へ同じ説明という形は、新しい試みですので、至らない点もあるかと思えます。

どうぞ、お手柔らかにお願い致します。

まずは私の自己紹介を簡単にさせていただきます。

2000年 治療家を志し、整骨院勤務・専門学校・夜間救急救命でアルバイト

2003年 茅ヶ崎で一日100名以上来院する整骨院の副院長となる

2004年 プロアスリートや芸能関係の個人依頼での活動始める

2005年 横浜で現在の治療の軸となる治療法に出会う

2006年 厚木市妻田西に開業

2012年 現在の場所に移転 加圧インストラクター・薬膳の資格取得

2014年 全国で有名な頭痛の治療院として雑誌掲載

雑誌「ひよこクラブ」に産後骨盤矯正の専門として掲載

施術データが25万症例 5万人の施術実績達成

2015年 DNSの日本第一人者川尻先生と体幹トレーニング作成

2017年 ウェブメディア「こそだてハック」骨盤記事監修

週刊誌「女性自身」にて神の手の治療院として掲載

一般市販薬販売の登録販売者資格取得

簡単な経歴となります。

現在では、bonerit™という「骨の適合性」を意識し、治療やケアなどに邁進しております。

トレーナーとしての活動は2004年から行っている、プロアスリートやパフォーマーなどへのメディカルトレーナー（現場復帰サポート）やコンディショニング調整。

2012年に加圧インストラクターとなり、リハビリに特化したトレーニング。

2014年DNS（動的神経筋安定化）の日本第一人者の川尻隆先生との交流から生まれた体幹トレーニング。

そして、2018年今回ご紹介するbonerit™トレーニングの公開は初となります。

改めまして本日は、よろしくお願い致します。

院長 銚崎 聖宗

# bonenefit™

bone「骨」fit「適合」するという言葉を合わせた造語です。

当院では骨の適合性をしっかりと診ることで多くの症状を回復に導いてきたと自負しております。

厚木に開業して12年目、治療を始めて約20年になりますが、のべ5万人、25万以上症例を診てきた経験から骨の適合性が大切と考え、治療の軸として説明をさせて頂いています。今回は、その考えをケアにスポットを当ててお話ししたいと考えております。

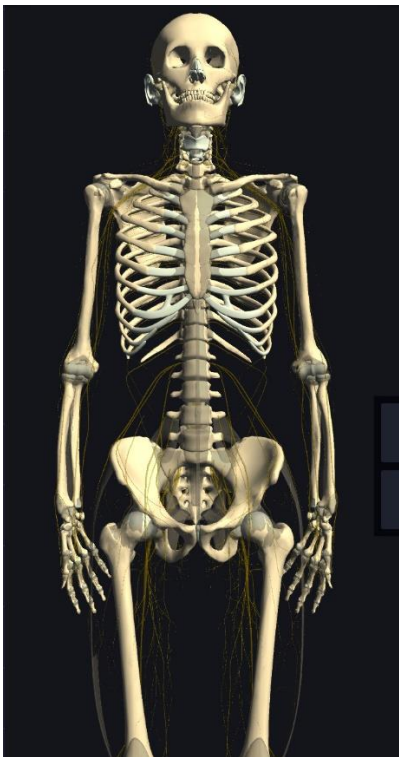
## bonenefit™の3つのポイント（ベース体幹）

その3つとは？

- ・呼吸がしっかりできているか？
- ・骨盤の捻じれ、左右の前後差があるか？
- ・骨盤の傾き、骨盤の上下の差があるか？

体幹とは、両腕両脚（四肢）を除いた身体の部分のこと。

つまり、肋骨、脊椎、骨盤の事を体幹という。



### 呼吸（肋骨）

呼吸は全生物が行う大切な運動です。しかし、当たり前過ぎて意識していない。

呼吸レベル（チェック項目）

レベルⅠ 肋骨の動きを正しい動きにする

レベルⅡ 腹斜筋や腹横筋を意識し腹圧の使い方を覚える

レベルⅢ 腹圧をコントロールし、身体の連動性を上げる

## レベルⅠ 肋骨の動き

肋骨が横に広がること、胸郭が上に動くことが大切。

肋骨の動きに対してレベルⅡのドローインで安定、レベルⅢの腹圧コントロールで連動性が得られる。

### レベルⅠの解説

呼吸が浅かったり、腹式呼吸が出来ていなかったりと意識した呼吸ができないと肋骨が前後に膨らみ、肩が上がり腰椎が前彎する。

bonefit™では、異常運動呼吸（missmove）という。

異常運動呼吸（missmove）が起こると

- ・パフォーマンスの低下
- ・脊柱起立筋や多裂筋を拘縮傾向
- ・脊柱起立筋や多裂筋が硬くなる→背中・腰の痛み始まり、肩凝り、首凝り
- ・いわゆる現代病の原因

肋骨の横に広がる動きが出来ていない身体は、どの体幹トレーニングの効果も半減大げさに言えば呼吸だけで疲れていく、肩こり腰痛などの慢性痛の原因だと考えています。

簡易検査は『肋骨を横から触ってもらって呼吸する』こと



横から肋骨を把持してゆっくりと深呼吸してください。  
息を吸う時に、肋骨が横に広がり、お腹が全方向に膨らむのが理想  
しっかりと鼻から吸って、口から吐く  
この時しっかりと吐き切ると肋骨の動きがつかみやすい  
(しっかりと吐き切ったあとどう膨らむかに注目です)

一番よくないのは、肩が上がり、肋骨が前に膨らむこと、または、腰が反るように膨らむこと

実は、咳やくしゃみなどでも肋骨はこの動きをします。  
咳やくしゃみは異常呼吸 (missmove)

意外と出来ているようで出来ていないことをまず気づくことが大切！！

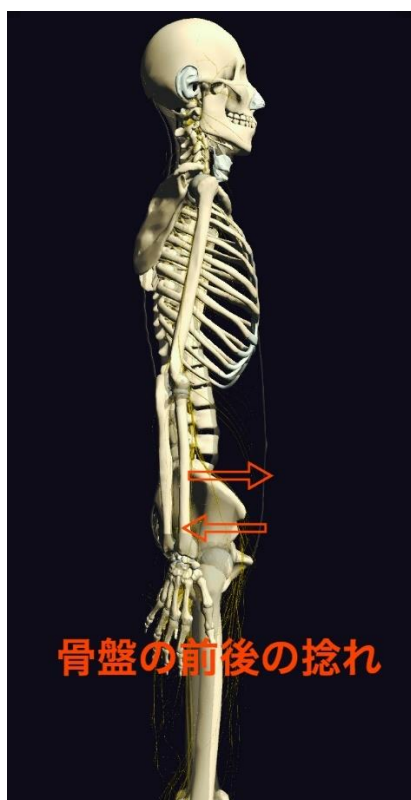
### 骨盤の捻じれ

骨盤の前後の捻じれは、歩行や日常の癖が大きく関与  
筋肉は捻じれにより、硬くなる。

日常の捻じれを除去することは、身体や骨盤のリセット！！

本来、寝返りなどで歪みがリセットされることが多い

疲労や寝ている状況などで、正しいリセットが出来ず捻じれが複雑化していく  
複雑化した骨盤の捻じれは、腰のみならず全身の動きに影響を及ぼす



簡易検査は『どちらかに捻じって立ってもらう』こと

座った状態で、腕を前に組み少しだけ左に捻じり立ち上がってください。その立ちやすさと腕を前に組み右に捻じって立ち上がった時の立ちやすさを比べて下さい。

どちらかが楽に感じたり、つらく感じたりする時には、骨盤から体幹が捻じれていることとなります。

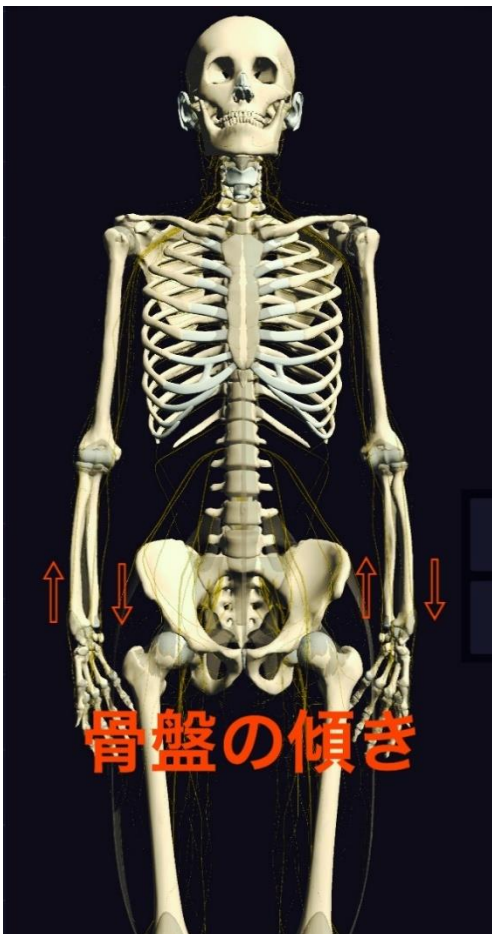
### 骨盤の傾き

骨盤の傾きは、重心の軸、脊柱起立筋、股関節など複合的な歪みとなります。

特に姿勢が悪いと言われるような立位、座位などの癖や作業が大きく関与します。

この歪みは、身体全体の筋力にも影響してしまう歪みです。

少し時間かけて治さなければなりません。



簡易検査は、『良い姿勢で座った時の肩の高さ』です。

ご自宅では、鏡の前に座り良い姿勢を取ってください。どちらかの肩が上がっていると傾きがあるということになります。今回はお隣さんに高さを見てもらってください。

後ろから肩の高さを確認して頂けると分かりやすいかと思います。

歯磨きなどで立って確認してもらっても良いですが、股関節や臀部の筋肉の緊張により補正が作られ、骨盤の検査という意味では座った時の肩の高さを確認してほしいです。

いかがだったでしょうか？

簡易検査は、日々の中で簡単に確認してもらいたいという狙いがあります。  
ではここから、上記の3つの **benefit™トレーニング** を少し深くご説明をしています。

### **benefit™トレーニング** の基本ルール

- 1、回数よりフォームを意識すること
- 2、最大で15秒または15回行うこと
- 3、呼吸は鼻から吸って、口から吐くこと
- 4、ストレッチとトレーニングを合わせて行うこと
- 5、前後で検査結果を確認すること

### 体幹全体評価

中心軸がどちらに時に弱くなるかを判断する検査となります。  
片足立ちをし、さらにつま先立ちをしてください。5秒間出来ればOKラインです。  
アスリート系は閉眼（目をつぶって）行ってください。同じく5秒間がOKラインとなります。  
明らかに一方の脚だと難しい場合は、弱い脚での踏ん張りがきかないので、片方に偏った作業やプレーなどで、怪我をしてしまう可能性が高くなります。

体幹全体評価をセルフケアで治すための3つのキーワード

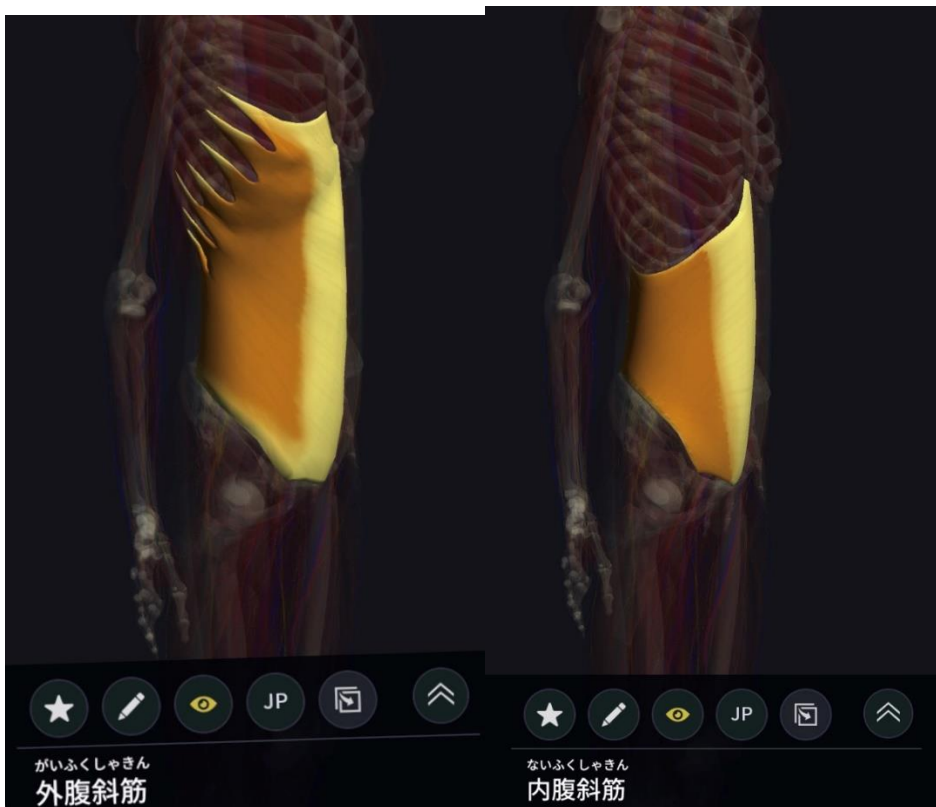
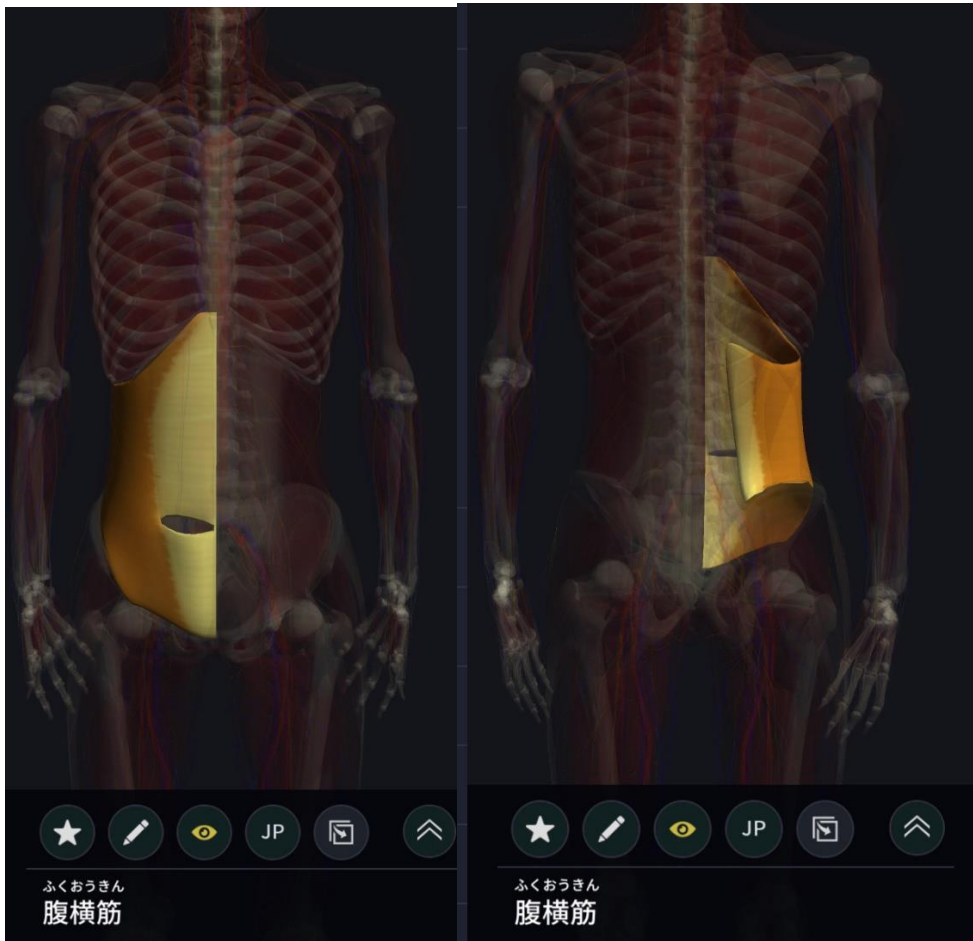
- ・ドローイン（呼吸・腹圧の安定）
- ・骨盤の前後の捻じれ
- ・骨盤から上の傾き

### ドローインとは

簡単に言えばお腹を凹ませることです。これに呼吸を加えていきます。  
おへそをまっすぐ背中につけるようなイメージで凹ませてください。  
分かりにくい場合は仰向けで膝をまげて寝て頂いて行うとつかめやすいです。  
立位や座位で行う時は、背中が丸まりやすいので、良い姿勢を心がけてください！

では、仰向けになって頂き深呼吸からお腹を凹ます感覚をつかんでいきましょう。  
この時に腹横筋、腹斜筋がしっかりと使われています。

次のページに腹横筋と腹斜筋の画像があります。  
どこからどこまでを動かせば良いかイメージしてください。



お腹を凹ませる感覚がわかったら、次はドローイン+呼吸です。



息を吐いて、お腹を締めていきます。この時横隔膜が肋骨に巻き込むイメージで行ってください。

気を付けて頂きたいのは、肩は上げずに、肋骨とお腹が動く事を意識してください。肋骨の意識は、先ほど話した肋骨の動きの事です。意識して横に広げてくださいね。

最大限、息を吐き切ると肩は下がってきます。その感覚を覚えましょう！

## 応用編

ドローイン+呼吸をしたままプランク  
より体幹が安定

ドローイン+ニートゥーエルボー  
ウエストシェイプ

ドローイン+仰向けでレッグレイズ  
下腹部のシェイプ  
(脚を伸ばしたまま真上から45°まで脚を下すことを繰り返す)

腹圧の連動性について少しだけ触れておきます。(時間があれば後で詳しくお話します)

腹圧はお腹を全方向に膨らませる事が基本

DNSトレーニングは赤ちゃんトレーニングと言われ、赤ちゃんが立つ為に行う本能的なトレーニングです

赤ちゃんはお腹を膨らませて足を上げています。

その動きがDNSの原点と考えられています。

ドローインでお腹の筋肉を使える感覚が出来たらチャレンジしてみてください。

## 骨盤の前後の捻じれのチェック

骨盤の歪みというのは、実は複雑です。

前後の捻じれ、上下のズレ、骨盤(恥骨)の開き、回旋、左右差など、3Dとして考えると様々な軸からズレがある。

今回トレーニングで注目したい1つは、前後の捻じれ

前後のズレは、日常での動きで良くズレる

しかし、寝返りや休むことで元に戻ることが多いズレである。

癖や疲労などで戻らなくなったとき、複雑な歪みに移行していく。

骨盤の前後ズレというのは、骨盤を頭の方から見た時に、左(右)の片方が前に歪んで捻じれている状態



## 骨盤の捻じれのチェック

椅子から立ち上がり、その場で足踏みを10～15回

しっかり静止し、そのまま椅子に座る

膝を寄せて、膝を上から覗くように確認

膝が揃っていれば骨盤の捻じれはありません

膝が揃っていない場合は骨盤が捻じれている

ケアの基本は、フラットな状態に戻すこと

そして、トレーニングによりフラットな状態をキープすることが大きな怪我を起こさない事、パフォーマンス力が上がることに繋がる

## 骨盤の捻じれのケア

どちらかの膝が高い、前に出ている方を戻すという方法

前に出ている膝と逆の手（右膝なら左手、左膝なら右手）で拳を作り、内ももに挟む  
挟んだ拳を脚の力で3秒間潰す。それを3回繰り返す

拳を外して、また上から確認

揃ってない方はまた、3秒3回を行ってください。

膝が揃ったら、立ち上がり10～15回足踏みして、もう一度確認

また高さが違う場合には、3秒3回

足踏み後も揃っている方は、身体のバランスが良い方

。

すぐにズレてしまう場合には、この後のタイプ別のトレーニングをすることでズレにくくなりますので、体幹のブレを治していきましょう。

右前の方はA右、左前の方はA左と記入してください。

## 骨盤の傾き検査

これは、2人一組で行います。

検査される側は椅子に座り、出来るだけ良い姿勢を維持

まずはトレーニングの為の検査として、先ほどの簡易検査の肩の高さをもう一度確認してください。

右肩が上の方はB右、左肩が上の方はB左と記入して下さい。

## 起立筋反応（強弱）

力が入りにくい方は、起立筋が反応しないところまで歪んでしまっています。

トレーニングとは別に、姿勢のケアが必要となります。

椅子の後ろに回り両手を揃えて、どちらかの肩に乗せ真下に向かい肩を押す  
このとき検査される側は、手を使わずに倒れないように踏ん張って下さい。  
(椅子だと幅がなくて危険な場合もありますので、後ろの方は椅子を踏んでください)

反動をつけると危険ですので、絶対に反動をつけないでください。  
左右の肩に行い、弱い方があるのであれば、弱い側の起立筋が弱く肋骨、骨盤と続く腰の筋肉が  
反応しない為、ケガの元になります。

起立筋反応が悪い場合、弱い方のお尻だけにタオルを引きます。  
そうすることで弱い側の骨盤が少し上がり、肋骨回りや脊柱起立筋群に刺激が伝わります。

骨盤の捻じれトレーニング (A トレーニング + ストレッチ)

- ・ラテラルニープランク
- ・回旋筋群のストレッチ

ラテラルニープランク

肘とつま先を床につけ腕立て伏せのように身体を一直線にする。  
肘は肩の下、前腕で三角形を作る。  
腹筋、特に腹横筋、腹斜筋に力をいれドロインとともに骨盤を後傾するイメージに。  
検査で前に出ている膝を曲げて横から肩方向に脚を引き付ける  
脚は出来るだけ高い位置を目指す。  
この時身体が傾かないぎりぎりの高さを目指す。  
回数は15回 (A 左は左のみ、A 右は右のみ)

回旋筋群のストレッチ

トレーニングが終わったらストレッチ

検査で出ている膝を立てて座り、逆足の外へ置く  
立てた膝と逆の腕を伸ばし、膝の外側に当てる。  
腕で膝を押しながら、身体を捻ってキープ。15秒 (A 左は左膝を立てる A 右は右膝を立てる)  
もう片方の腕は後方につき身体を支える。

身体が硬いと感じる方は、ゆっくりと30秒行う

骨盤の傾きトレーニング

- ・ディップス
- ・片側僧帽筋ストレッチ

ディップス

椅子やベッドに腰かけて足を伸ばす。  
お尻の横に手を置き、お尻を滑らすように、椅子やベッドから外れるような位置に動きます。

肘は軽く曲げて肩をすくめた状態から、肘を伸ばし、座面を押して身体上げて肩を押し下げる。  
この時に左右の肩の高さが同じになるように注意する。

15回

#### 片側僧帽筋ストレッチ

椅子に座り、検査で上になっていた側の手は座面の端をしっかりとつかむ。  
検査で下になっている側の腕で逆側の側頭部に手を当てて横に倒すように伸ばす。  
この時首から肩にかけてストレッチが効いている位置や角度を探す。  
15秒（B左は右手で側頭部、B右は左手で側頭部を把持）

#### 肩こりの方の **benefit™**

肩こりの多くの方が、肩甲骨が背骨に寄らない！！  
肩甲骨が背骨に寄るには、腕や肩の動かし方に順番がある。

斜め45度横下に腕を伸ばす。  
次に、手のひらを上に向ける。  
そのまま、うしろへ腕ごと肩甲骨を寄せていく。  
行けるところまで行ったら、上を向くように首を曲げる。  
その状態で3回深呼吸してください。（約15秒になります）

#### 股関節の連動性の **benefit™**

脚のトラブルでは、ほとんどの場合、中殿筋

中殿筋が弱くなる、または麻痺をするとトレンデレンブルグ歩行といい異常歩行となる。  
トレンデレンブルグ歩行というのは、体幹の横ブレが起こる歩行。

#### 検査と評価

目をつぶり軽く膝を曲げ、片足立ちになる検査  
この時に膝が揺れるか、上半身が揺れるかどちらが揺れても弱い  
膝が揺れる→足にトラブル多い  
上半身が揺れる→腰痛や背中に痛みが出やすい

#### 中殿筋のトレーニングとストレッチ

中殿筋に関しては2つのストレッチと2つのトレーニング

順番は内転筋ストレッチ→中殿筋外旋筋群トレ→リバースランジ→中殿筋梨状筋ストレッチ

## 内転筋ストレッチ

うつ伏せになり手を額の下におく。※眼鏡は外しましょう。  
脚の股関節と膝を90°に曲げて骨盤を床に押し付けるようにしてキープ  
膝、股関節が硬い方は出来る範囲で  
15秒を両側

## 中殿筋外旋筋群トレーニング

横向きに寝る。  
膝と股関節が90°になるように曲げる。  
その時下になっている腰をベタッと下につけずにキープするイメージ  
上になっている足を少し上にズラす。  
つま先は下の足の土踏まずにつけたまま、股関節を開くように膝を天井に向ける。  
動く範囲で構わないので、それを15回  
お尻の奥が熱くなる感じがあったら正しい使い方。

膝が天井に向かないからと股関節や膝の角度を変えないように心がけましょう。  
まずは、いけるところまでから始めてください。

## リバースランジ

ランジというのは、脚を前に出してしゃがむような筋トレ  
リバースランジというのは、脚を後ろに出してしゃがみ、前にあるお尻の筋肉で  
立ち上がるスクワットのようなもの

気を付けてほしいポイントが3つ

- ・後ろ足で蹴らない
- ・前傾にならない
- ・前足のつま先を少し浮かす

リバースランジは、しっかりと使う連動性を養うトレーニング  
左右15回ずつ、最初は10回ずつでも構いません。

## 中殿筋梨状筋ストレッチ

椅子に座り、片方の足を逆の足の上に乗せ、内側のスネが天井向くように開く。  
手で足首と膝にそれぞれにのせ、膝の方に乗せた手で膝を少し下げないように押す。  
足首と膝の高さがそろくらいがベスト。  
その状態を崩さずに、少しだけ姿勢を良くしたまま、前屈  
お尻の奥の方が少し痛む感じを感じられたらOK。  
鼻から吸って口から吐き、15秒行ってください。

この4つの一連したトレーニングで、中殿筋の missmove 異常な動きの大半が改善されます。  
ケアで行うための boneft™トレーニングとしては、この4つをお勧めします。

本日は最後までお付き合い頂きありがとうございました。

皆さんに健康のお手伝いが出来れば幸いです。

つまだ整骨院&つまだ研究室  
神奈川県厚木市妻田西 2 - 1 0 - 3  
046-295-1541  
<http://tsumadaseikotsuin.jp>  
公式 LINE @tsumahige

今回のトレーニングや治療のことは、LINE でカウンセリング致します（有料メニュー）  
[Web カウンセリング \(LINE、Zoom\) | tsumada-lab \(tsumada-labo.com\)](#)

上記よりご購入の上、LINE にてご連絡下さい！