

我孫子市民体育館 健康豆知識 2017/12

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

今月は『4スタンス理論』についてお届けします。

我孫子ではおなじみのこの理論。まだ知らない方がいるなら勿体ない！

身体にかかる無駄を省き効率よく運動ができる画期的な理論です。ぜひマスターして生活に運動に役立てましょう！

生まれてから死ぬまで、一生変わらない4つのパターン



何タイプかな？

人間は生まれた時から死ぬまで、一生変わらない4つの運動軸の中で身体を動かしていることをご存じでしたか？
言い変えると体の動かし方は4パターンある、と言う事なのです。

もし、学生時代の部活動などであなたと違ったタイプの指導者から運動を教わっていたとしたら…

『なんだかこの動きはしっくりこない』『いくら練習しても教わった通りに体が動かない…』と言った経験をお持ちの方も多いのでは？

それはあなたの本来のタイプではない動きを、無理やり覚え込ませようとしているだけなのです。

4スタンスで自分にぴったり合った動きをマスターすれば、運動効率は飛躍的に上がり、

ケガや故障から身体を守れるのです。

一流のアスリートは知っている！

世界で活躍しているアスリートは、すべて同じフォームで同じ身体の使い方をしていない訳ではありません。

例えばメジャーで活躍しているイチロー選手と、NYヤンキースで活躍していた松井秀喜選手は2人とも球界を代表するバッターですが、バットフォームは全く違うと思いませんか？

サッカーでもインサイドキックが得意な方、アウトサイドキックが得意で好きな方、フォームも好みもタイプによって違いがあります。それは個性です。



自分のタイプを知っている事は、身体に正直に無理をかけない動きが出来ると言う事につながるのです。今では様々な競技に採用されています。

4つのタイプは足裏で確認しましょう！

私たちの身体は、運動分野を全て脳が支配しています。つまり脳が正しく指令を出さなければ歩く事も走る事も出来ないのです。

その司令塔である脳は、安定した条件下では最高のパフォーマンスを発揮してくれるのですが、少しでも不安定になると、途端にその能力が落ちてしまう事が分かっています。

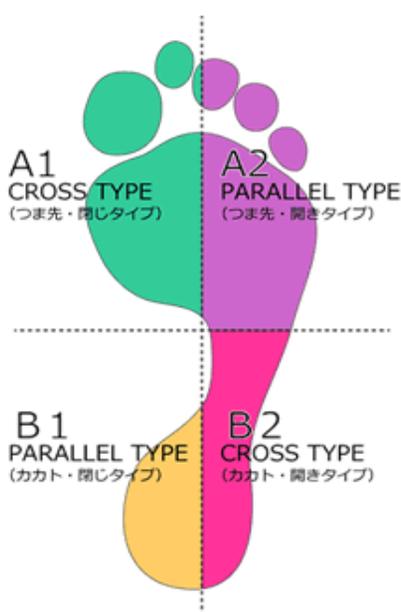
脳を安定させる条件として①運動軸と②重心が大きなウェイトを占めています。

左の足裏図は4つに区切られています。A1~B2までの区切られたポジションが①運動軸を置くポイントになるのです。

Aはつま先に運動軸を置いたほうが力が出やすいタイプになり、Bはかかとに運動軸を置くタイプになります。1は内側をさし、2は外側と言う分類で、例えると『つま先+内側』→A1となる訳です。

この分類はいくつかのテストをする事で、誰でも確実に分けることができます。

タイプが分かると、正しい重心の置き方や全ての動きの基礎が、霧が晴れるようにハッキリと理解出来るので、知らない勿体ない！という訳です。



うちの扇ぎ方一つでもつま先(Aタイプ)

と踵タイプ(Bタイプ)では肘や手首の動かし方が全く違うのです。

何せ一生このタイプと付き合っていく訳ですから…

座り方や立ち方、ガッツポーズまでタイプ

がある事に驚きます！



我孫子では『4スタンス』に関するタイプチェックやタイプ別のトレーニング指導など幅広くサポートしています。

まずはパーソナルトレーニングで、

ご自身のタイプを正確にチェックしてもらいましょう。

1月号は『断捨離は脳を活性させる』です

監修:構成 F・E・P 打林