

機能を引き出す ツールボックス活用法

株式会社Pono Life
代表取締役
森部高史
MS, ATC, Certified Rolfer™

株式会社Pono Life All Rights Reserved 



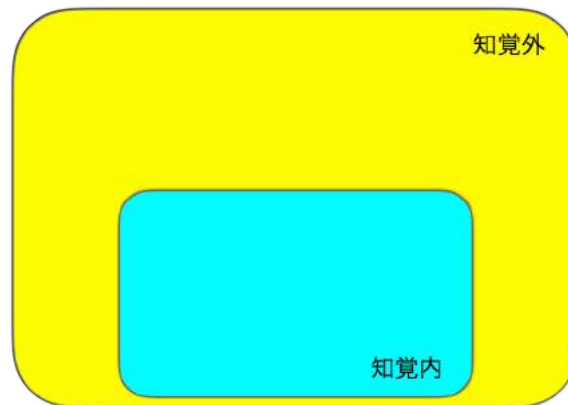
機能を引き出すためのツールの整理

- どのようなツールが思い浮かびますか？

ツール

- 触れる
- 動かす
- 動く
- キューイング
- 空間認識

認識外のこと



株式会社Pono Life All Rights Reserved 

専門家のはまる注意点

- クライアントの身体を自分の常識にあてはめていないか
- 身体はその人の人生の履歴書

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

なぜ身体にアプローチをするのですか？

- 身体の良い状態を取り戻す
- では、身体の良い状態とは？

健康とは？

健康とは身体的・精神的・霊的・社会的に完全に良好な動的状態であり、たんに病気あるいは虚弱でないことではない。

— WHO

身体が正常に機能するために必要な器官

- 管理センターである脳
- 情報を受け取る受容器、及び伝達する神経
- 血液を送り込む血管・心臓循環器系
- 筋肉を作り上げる筋繊維
- 土台となる骨格全体を包み、繋げる筋膜
- それらが正常に機能するための水分・栄養素の状態

簡単な話ではない！

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

機能を失っている身体に 起こっていること

- 滑走性不良：癒着
- 線維の高密度による圧縮：硬化
- 慢性化による組織の変性：線維化

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

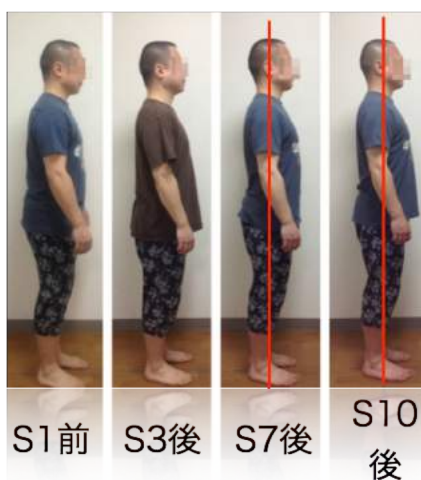
構造が機能を決定する

- 動きのアプローチだけでは限界がある
- 組織へのアプローチだけでは限界がある

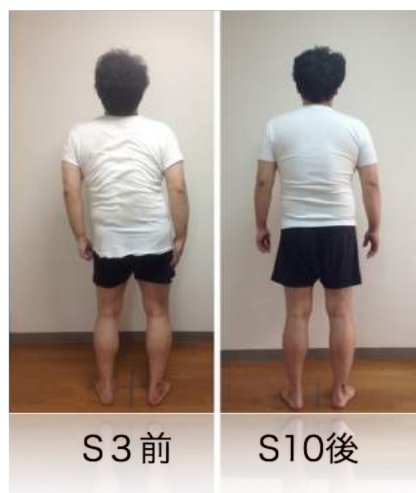
お互いの限界を知り、お互いをうまく活用すること

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

30代男性



40代 男性



株式会社Pono Life All Rights Reserved 

身体の輪



株式会社Pono Life All Rights Reserved 

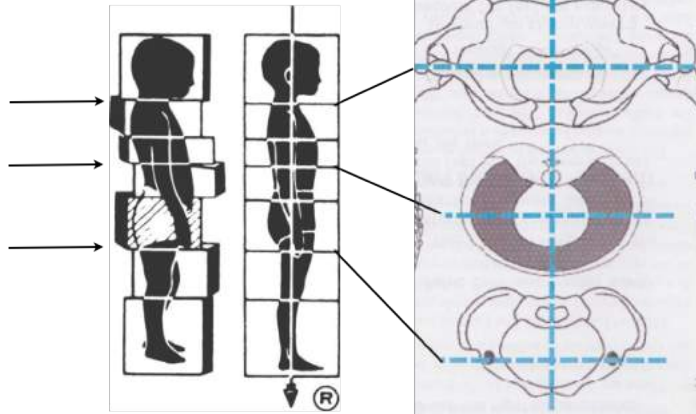
胸郭出口



横隔膜



骨盤底



Maupin, E, 2005

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

全体性を見直す：身体の適応

- 身体と重力
- 身体は特定の物理的環境に依存
- 身体構造に特定のストレスが加わると
構造的ストレスを減らすよう身体の調節をする

インプットとアウトプット

- 生理学のおさらい

知覚の変化により 引き起こされる動きの変化

- アクティビティ

ボディワークとは？

“心身両面の鎧を作り上げ保持している筋肉の緊張を和らげ様々な固定観念やイメージを解消し、日常生活で習慣化されたパターンから心身を解き放つこと”

ー 「ボディワイズーからだの叡知をとりもどす」 より

機能を決定する要素

- **構造**（筋膜を含む骨格、筋、内臓など）
- **意識**（神経系・プロプリオセプション）
- **重力**（力のベクトル・オリエンテーション）
- **流動性**（動きの質）
- **全体性・統合**（局所との関係性）

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

機能を引き出す目的

- クライアントによって千差万別
- そのヒアリングができているか
- ゴール共有ができているか
- ゴールが変わっている可能性があることを認識しているか

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

動きとは何か

動きとは表現である

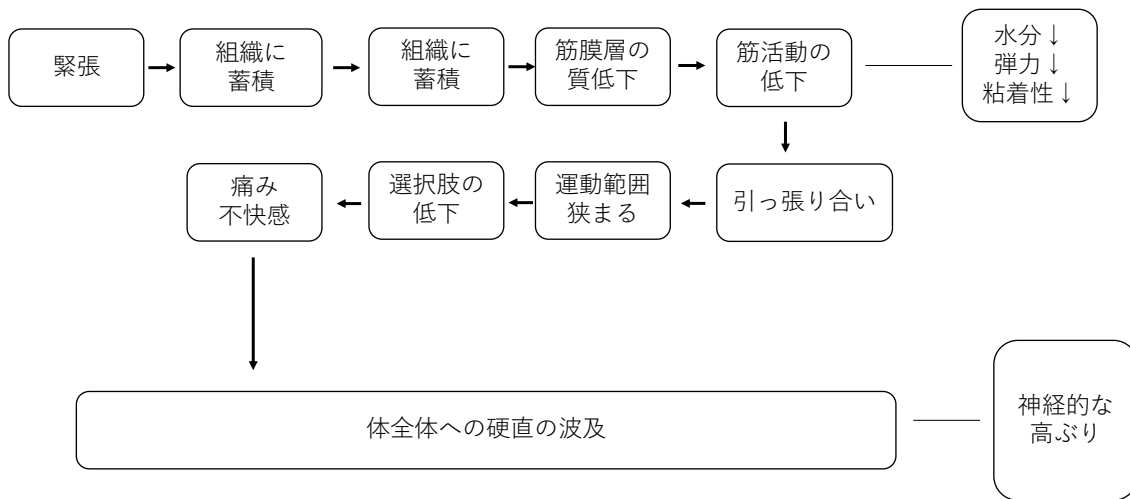
株式会社Pono Life All Rights Reserved 

美しい動きとは？

効率の良さ
滑らかさ
伸びやかさ
パフォーマンス
主観的快適さ
連動性…etc

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

動きが非効率になる一連の流れ

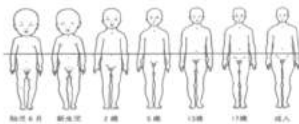


株式会社Pono Life All Rights Reserved 

人の重心

男性			
年齢 (歳)	人数	重心高 (cm) (足底から重心の位置まで)	第2仙骨高に対する重心高の% (足底から)
5~6	1	52.4	56.3
6~7	23	54.3	56.8
7~8	42	55.7	56.4
8~9	58	56.3	56.2
9~10	40	57.1	55.8
10~11	31	57.8	55.9
11~12	30	57.8	56.1
12~13	39	57.8	55.6
13~14	48	58.3	56.2
15~22	125	59.0	56.0

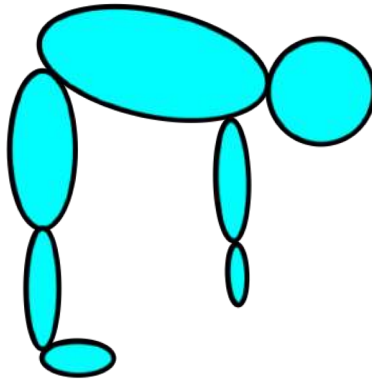
女性			
年齢 (歳)	人数	重心高 (cm) (足底から重心の位置まで)	第2仙骨高に対する重心高の% (足底から)
5~6		50.4	
6~7	30	53.0	57.0
7~8	40	54.7	56.5
8~9	43	56.1	56.2
9~10	38	56.4	56.3
10~11	41	57.9	55.9
11~12	49	58.3	55.7
12~13	43	57.1	55.6
13~14	40	58.0	55.4
15~22	140	58.5	55.3



足底から男性で56%
女性で55%の位置
第2仙骨の3センチ前

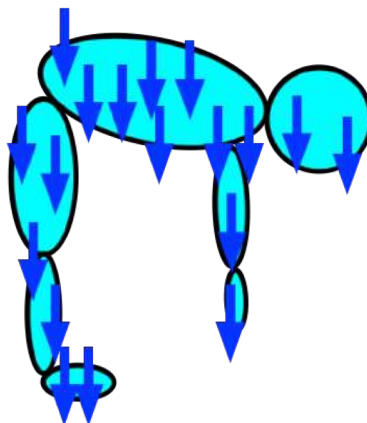
株式会社Pono Life All Rights Reserved 

重力の通り道



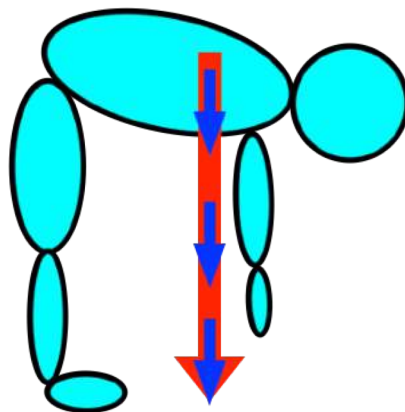
株式会社Pono Life All Rights Reserved 

重力の通り道



株式会社Pono Life All Rights Reserved 

重力の通り道



株式会社Pono Life All Rights Reserved 

バランスについて考えよう

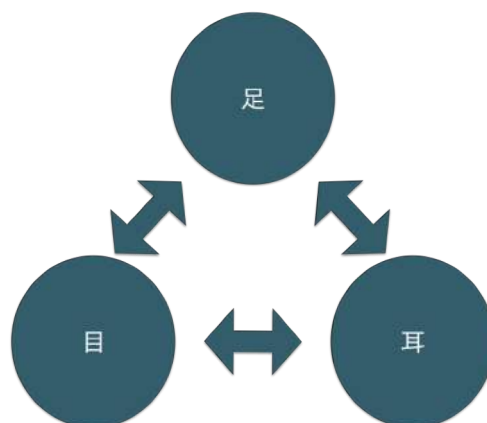


株式会社Pono Life All Rights Reserved 

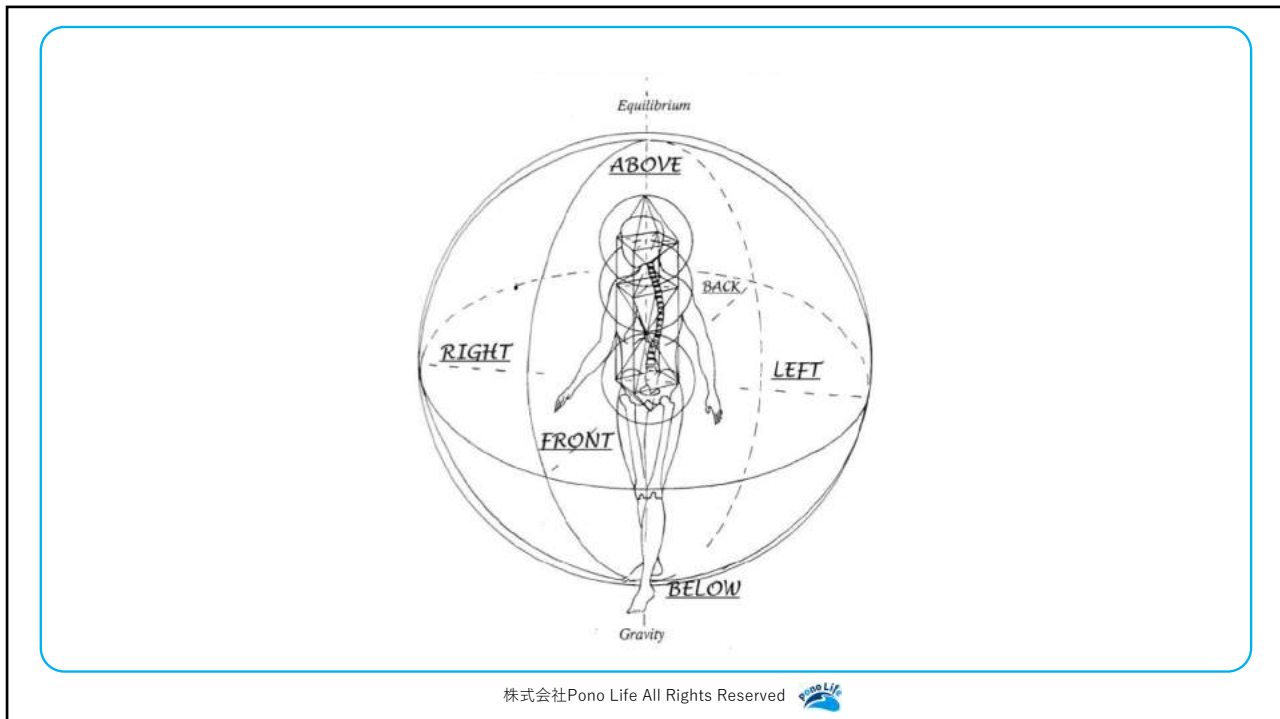
安定とは何か

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

バランスをどのようにしてとるのか



株式会社Pono Life All Rights Reserved 



動きの選択肢



重心はどこ？支える面は？どこが働いている？

クライアントに何回でも聞き直したい質問



その力、本当に必要ですか？

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

オプションはないのか？



そのやり方は本当に一つなのでしょうか？

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

キューイングの種類

- インターナル キューイング
 - 身体の内部に意識を向ける
- エクスターナル キューイング
 - 身体の外側に意識を向ける

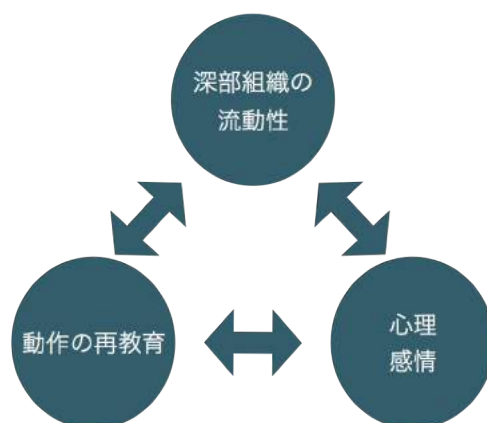
なぜキューイングを使うのか

クライアントに伝わらない理由

- 思い込み
- 専門知識との格差
 - 専門家の落ち度

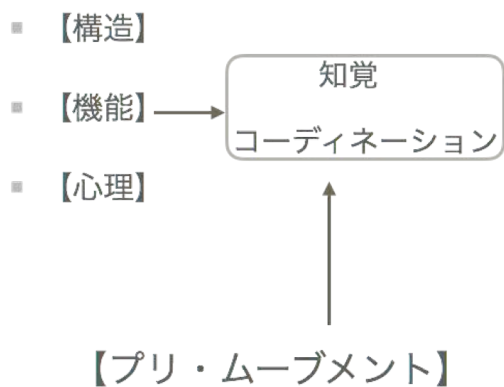
株式会社Pono Life All Rights Reserved 

機能的であるための要素



株式会社Pono Life All Rights Reserved 

動きの質に繋がるもの



株式会社Pono Life All Rights Reserved 

プリムーブメントとは

- Pre-movement pre-「前」 / movement 「動き」
- 実際の動きが起こる前の動き
- ここが変わらなければ動きの本質は変わらない
- 一度動き出したらその線路の上をひた走る

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

プリ・ムーブメントに影響を及ぼすもの

- イメージ
 - 言葉
 - ボディマップ
 - セルフ・ボディイメージ
 - 環境、、、etc
- 「こう動かさなければ」と考えている間は自分の動きになっていない

動きと空間の関係性

tensegrity / テンセグリティ



建築用語Tension（張力） + Integrity（統合）

張力と圧力の（引く力と押す力）のバランス

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

筋膜の定義

- 結合組織の軟部組織全身に繋がる立体的マトリックス（構造のサポート）
- 全ての内臓、骨、神経線維を包み、身体のシステムが機能するための独特な環境を生み出している全ての繊維性軟部組織
- 腱膜、靭帯、腱、支帯、関節包、内臓膜、神経上膜、髄膜、骨膜、全て筋筋膜の筋内膜や筋間中隔の繊維もふくむ
（First International Fascial Research Congressより）

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

統合された身体とは

- 安定性
- 可動性
- 順応性
- 流動性
- 創造性
- 可能性

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

サポートとは

**“In a human body,
support is not something solid.
Support is relationship.”
- Dr. Ida Rolf**

“人体においてサポートとは確固としたものではない。
サポートとは関係性なのだ”

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

重力は敵ではない

“It is gravity that is the tool;
it is gravity that is the therapist.”

「重力がツールであり、
重力がセラピストである」
- Dr. Ida Rolf

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

クライアントとの関係性

株式会社Pono Life All Rights Reserved 

森部 高史 / Takashi Moribe



: <https://moribetakashi.com>



: @moribeimori



: facebook.com/takashi.moribe