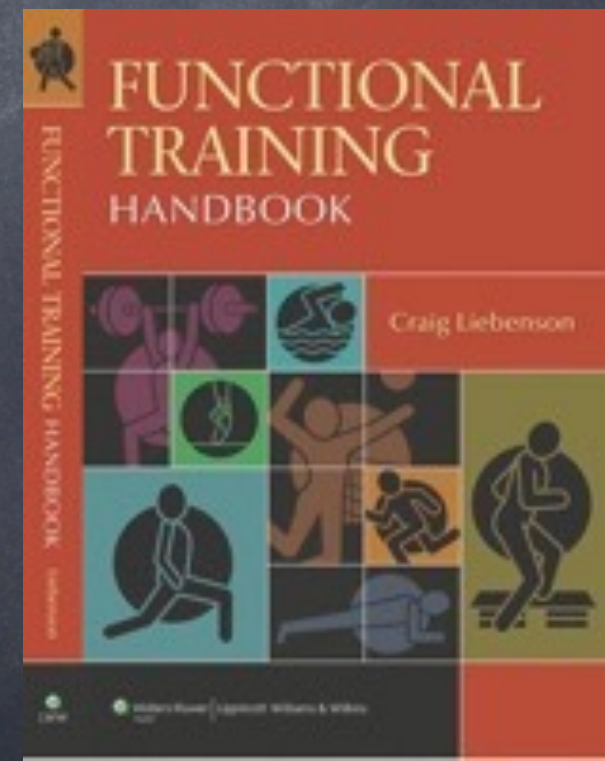
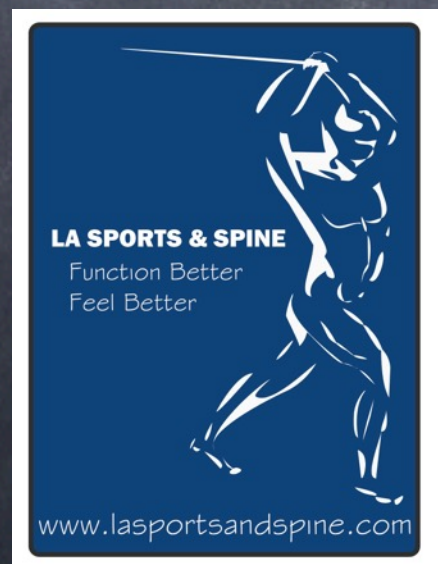
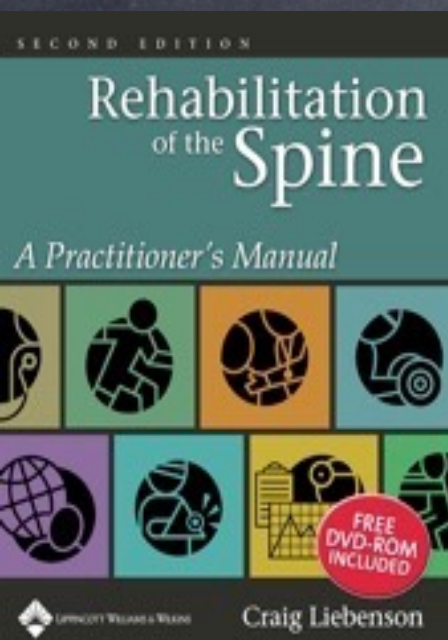


# XI) 胸椎

- 👁 重力
- 👁 職場のデザインの不具合
- 👁 トレーニング神話





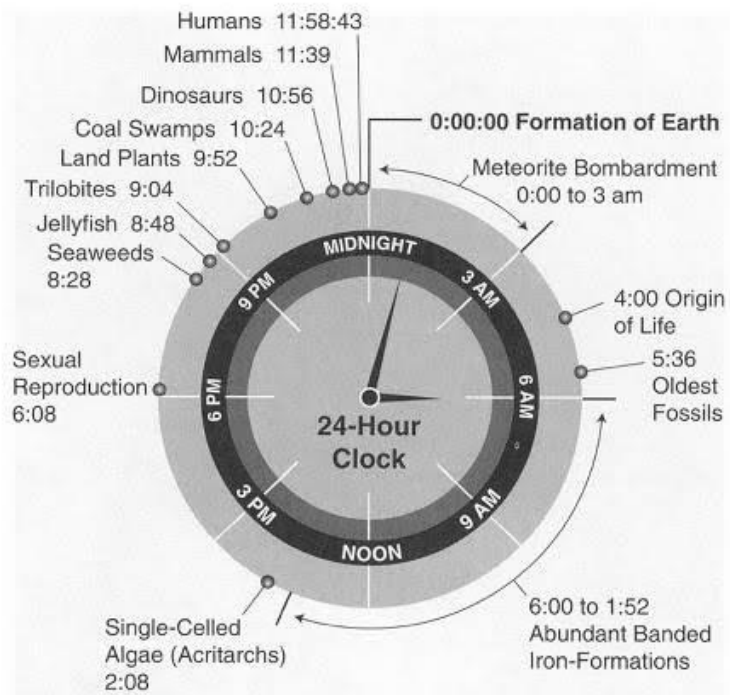
これはよくあること？

これは問題？





## The History of Earth As A Clock



Source: [UW-Geoscience](#)

## THE STORY OF THE HUMAN BODY

EVOLUTION, HEALTH, AND DISEASE

DANIEL E.  
LIEBERMAN

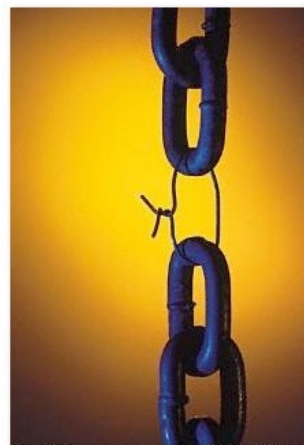


BAD POSTURE

EXAMPLES

courtesy of The Cartoon Blog

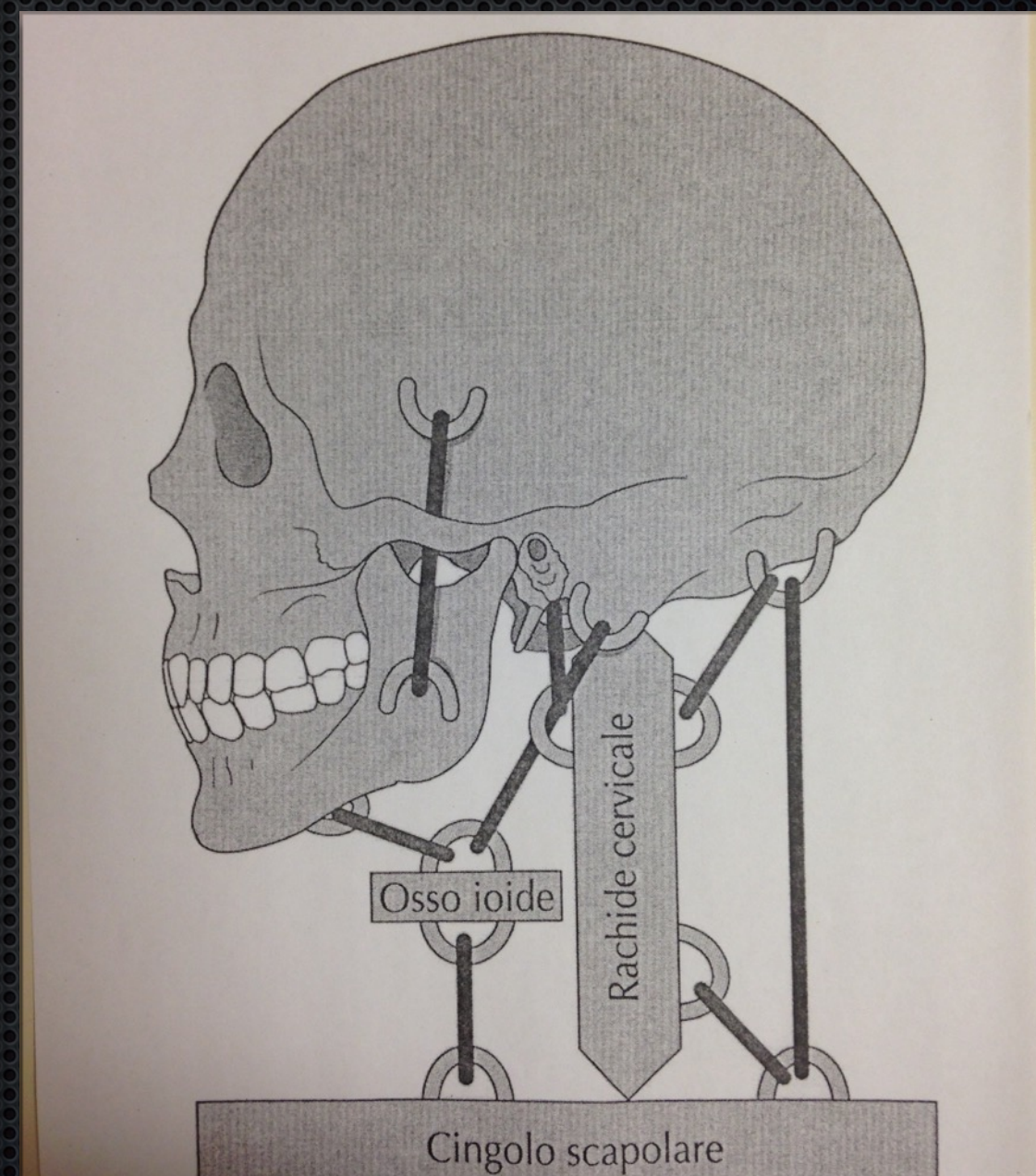
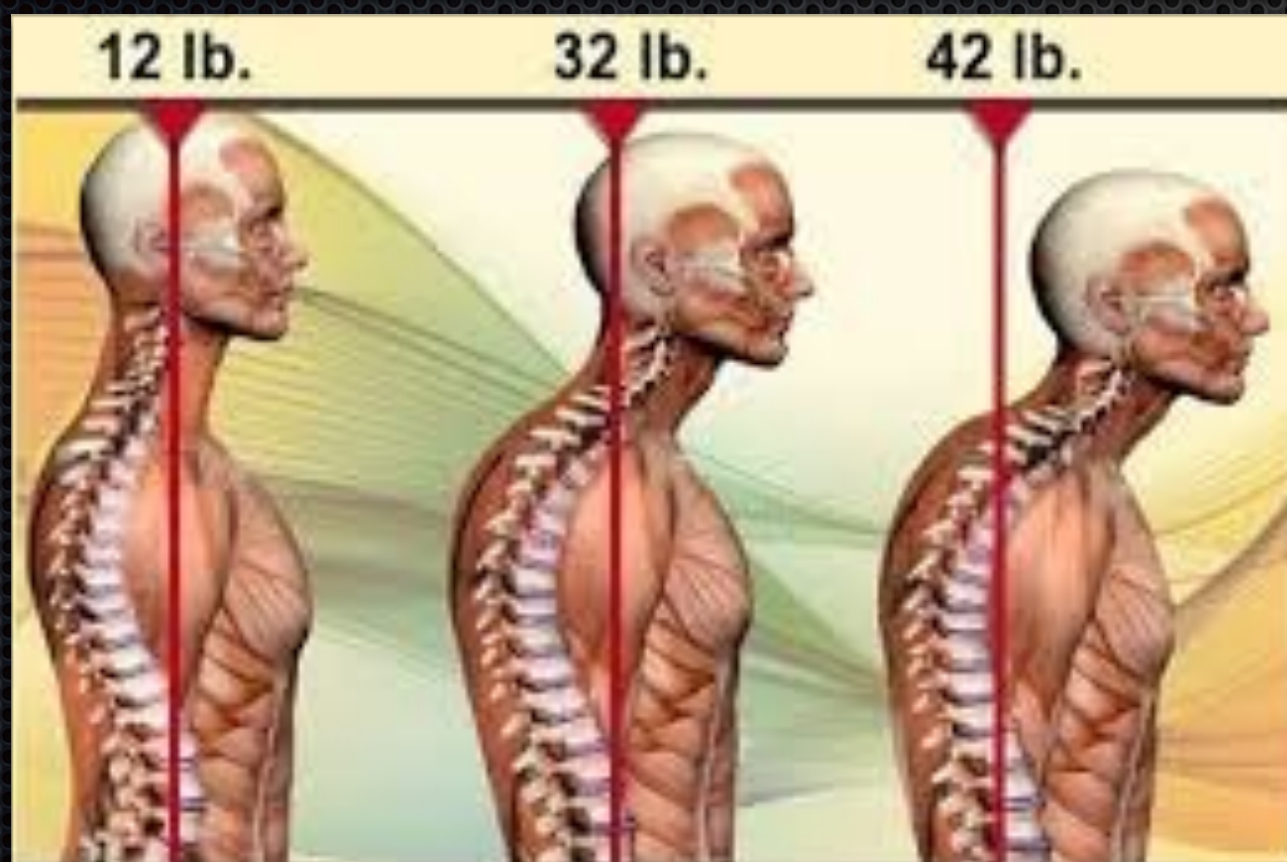
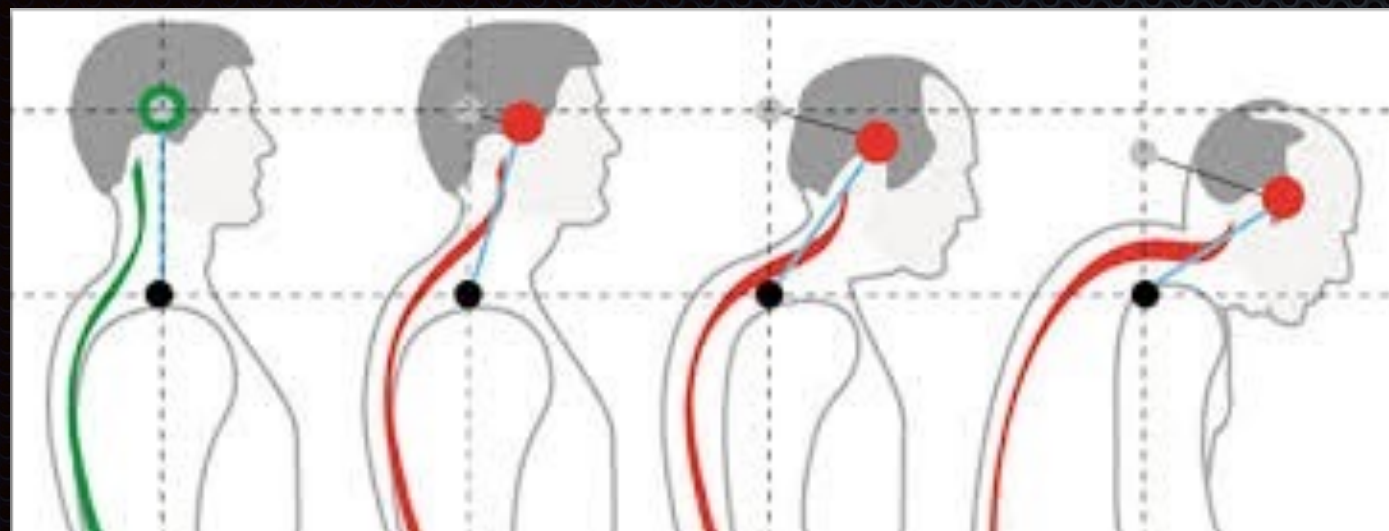




座位が新たな喫煙と言われるのはなぜか？









ワークアウトすれば改善できますよね？



# Janda's Approach



# ほとんどのジムでのエクササイズは 私たちを硬くする



● “ジムでのワークアウトを考えてみよう。全ての動きが内側に折りたたむような動きだ。カールやクランチやスクワットをして身体を固めて閉ざしている。”

*Laird Hamilton*





# FIRST MOVE WELL

THEN  
MOVE  
OFTEN



# GRAY COOK

[graycook.com](http://graycook.com) \* [functionalmovement.com](http://functionalmovement.com)



# 局所相互依存

- ◉ モビリティ／スタビリティ
- ◉ ジョイントバイジョイントアプローチ
- ◉ レイヤー（層化）症候群
- ◉ 上位交差／下位交差症候群

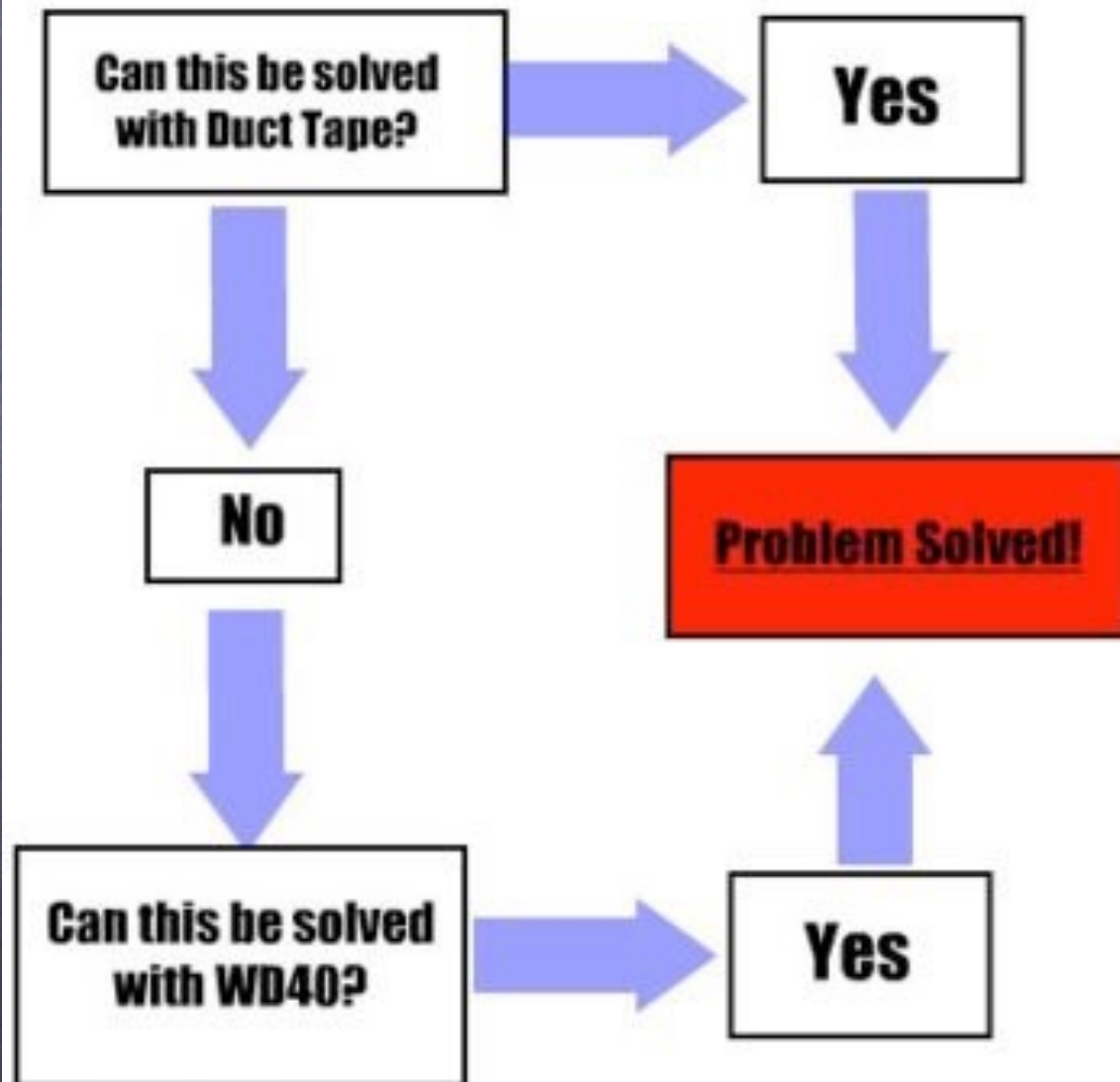




# モビリティー&スタビリティー



## Two things you need in life



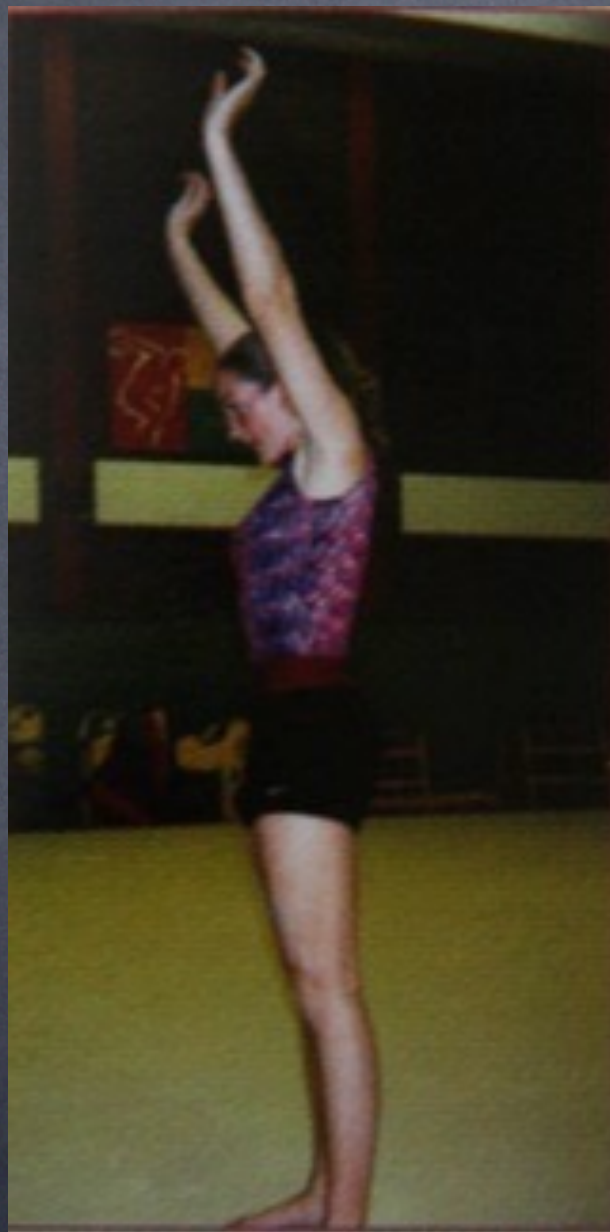




スタビリティー／モビリティー



上半身



胸椎は何を必要とする？

肩関節は何を必要とする？





モビリティー／スタビリティー







モビリティー／スタビリティー

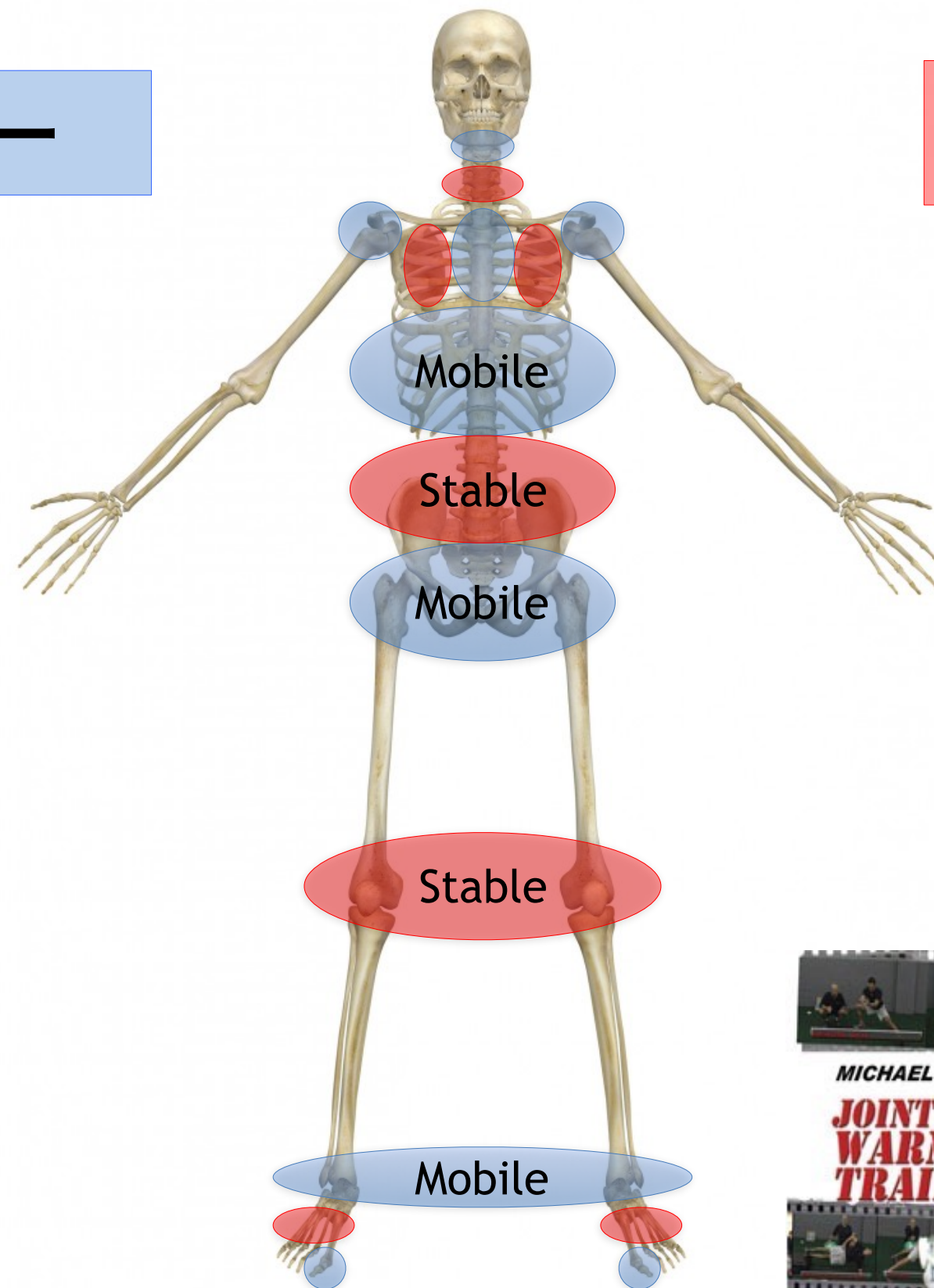






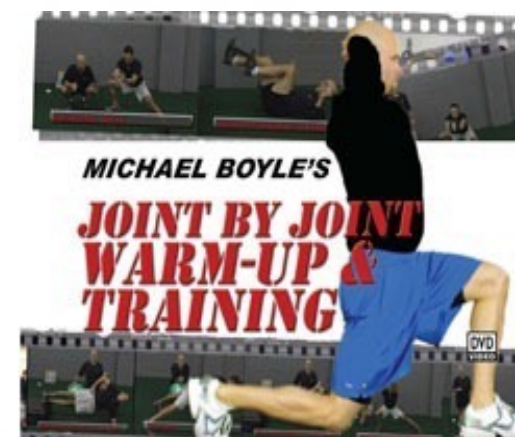
## モビリティー

後頭下  
肩関節  
胸椎  
股関節  
足首  
第一MTP



## スタビリティー

頸椎  
肩甲胸郭  
腰椎  
膝  
足（足底）





# レイヤー症候群



## 筋発育不全

### Muscle Hypertrophy

#### Muscles which tend to inhibition

Lower stabilizers of the scapulae

Shoulder girdle external rotators

Lumbosacral  
Erector spinae

Gluteus maximus

sole of foot

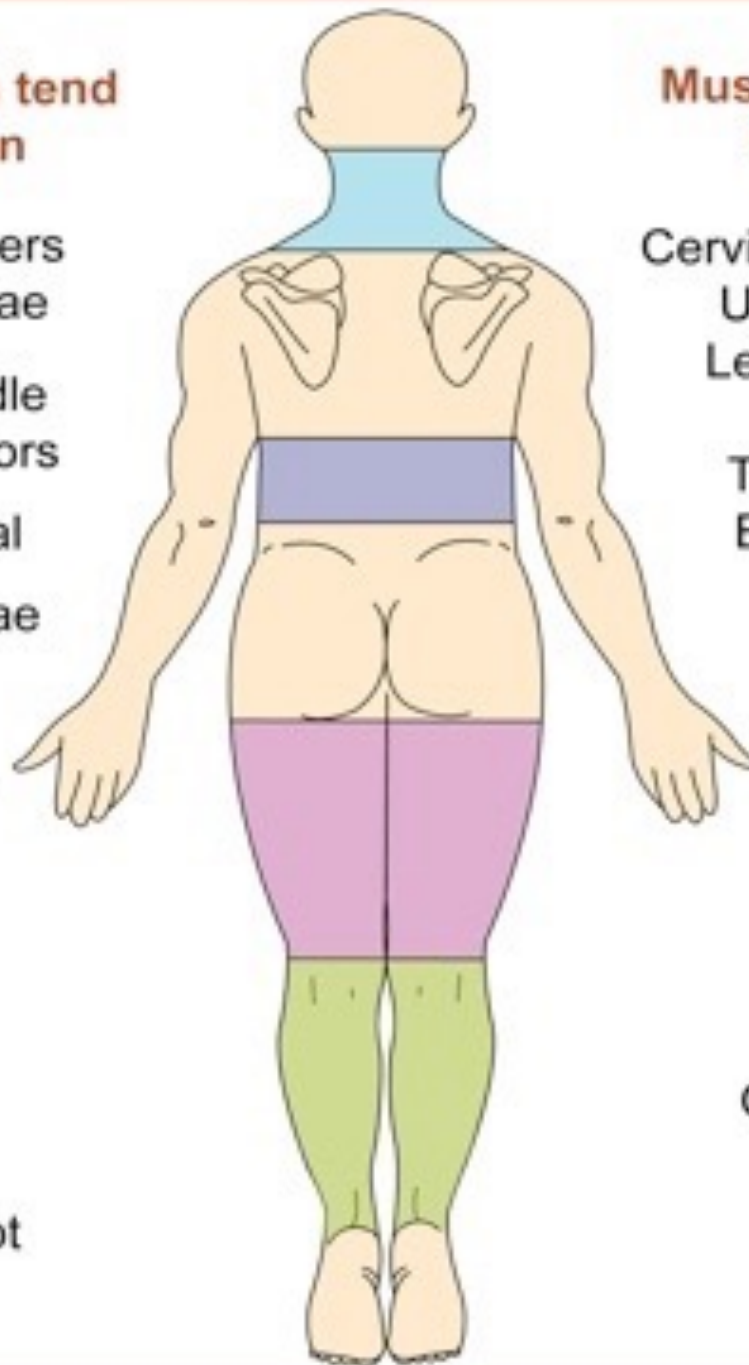
#### Muscles which tend to tightness

Cervical erector spinae  
Upper trapezius  
Levator scapulae

Thoracolumbar  
Erector spinae

Hamstrings

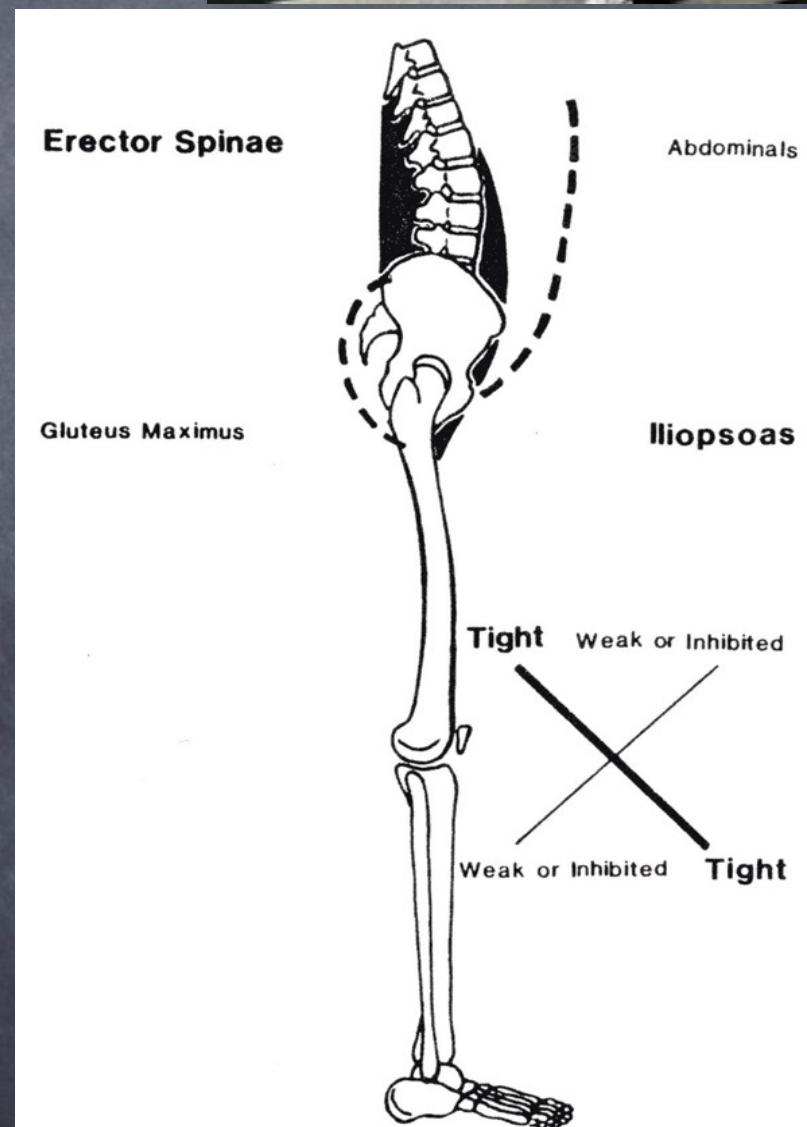
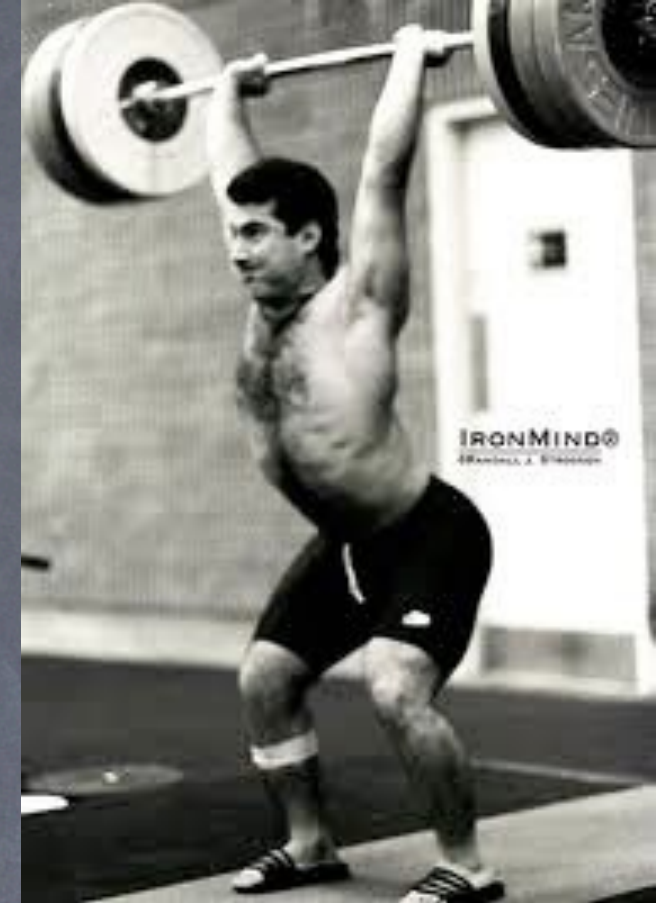
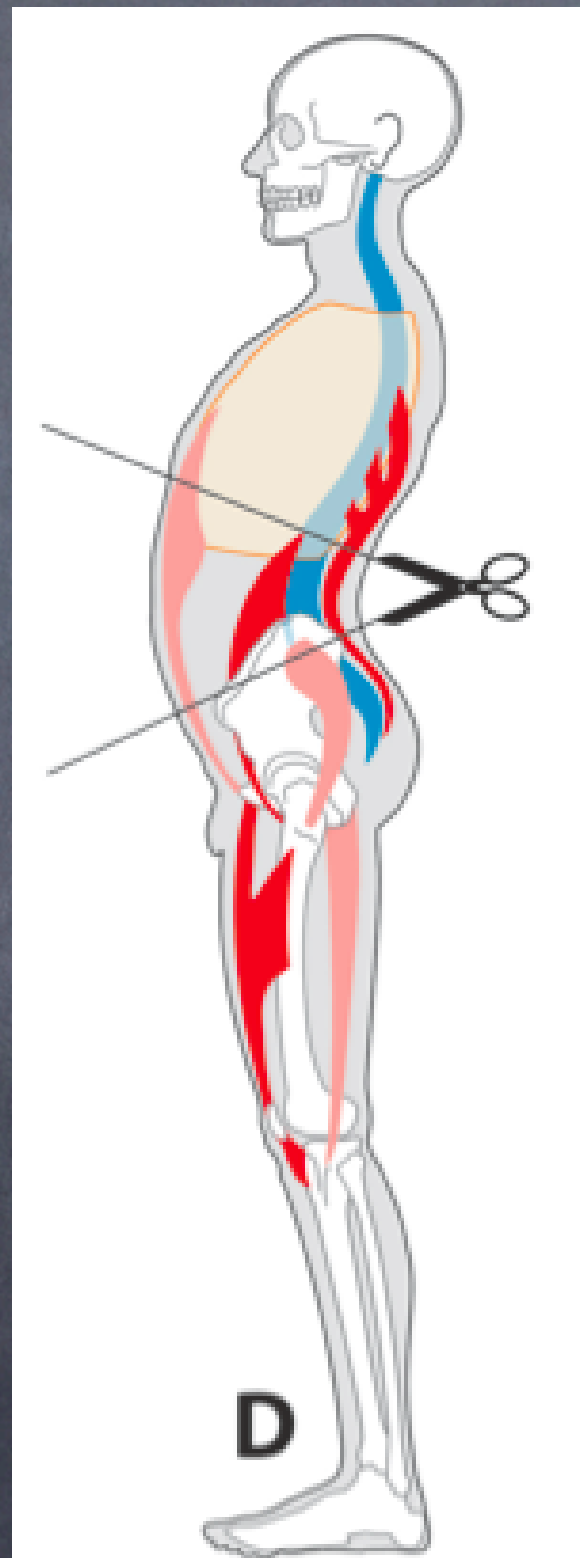
Gastro-soleus





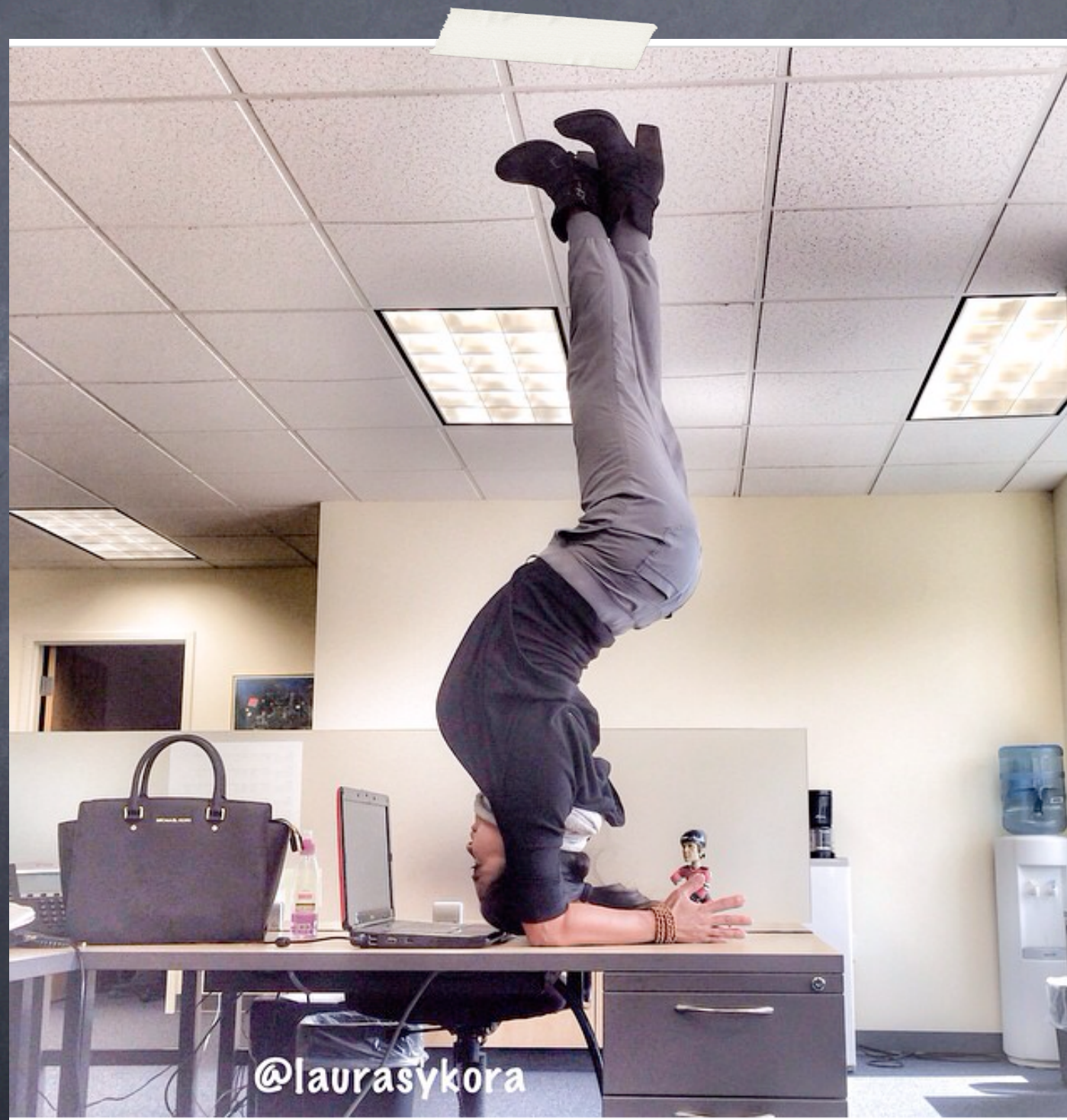
# シザーズ

- 斜めの横隔膜
- 腹斜筋スリングが働かない
- 胸腰接合部への過負荷
- 過度の前弯
- 下位交差症候群 (Janda)





下位交差／オープンシザーズ？





# I) アセスメント

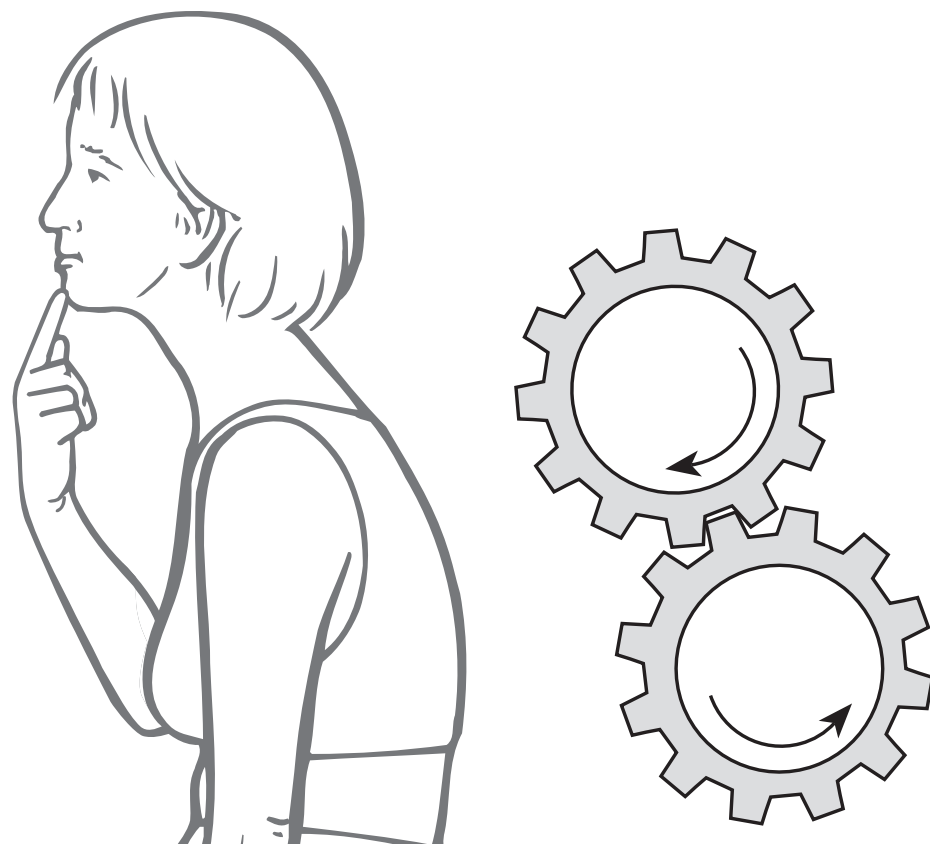


# 頭部前突姿勢



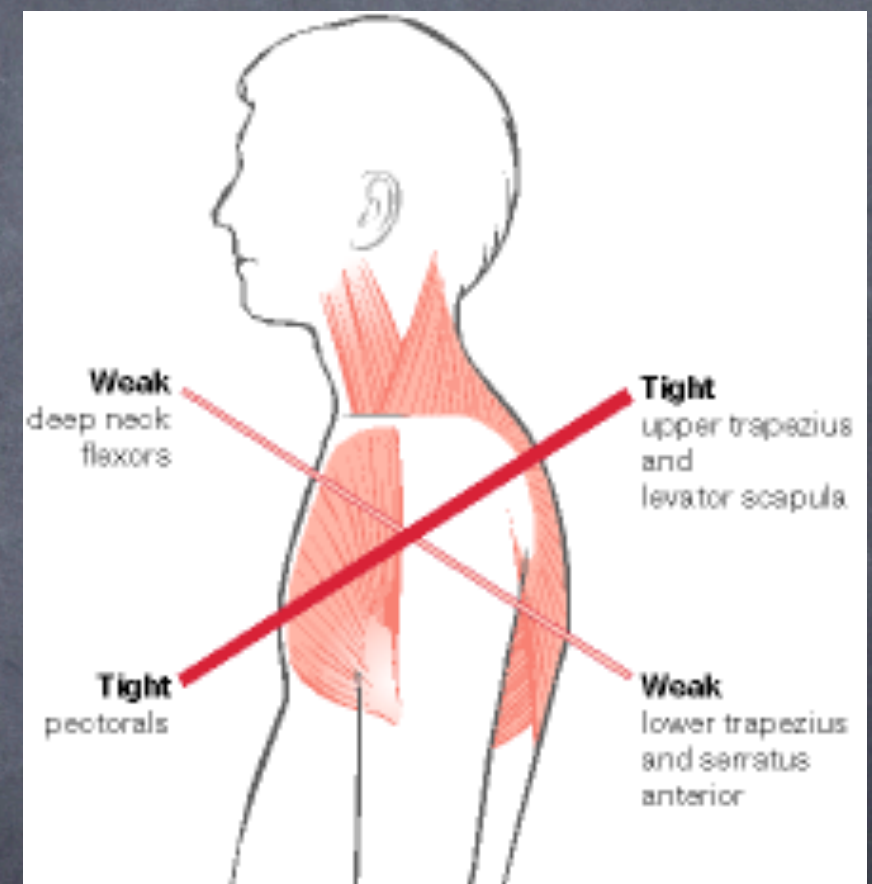
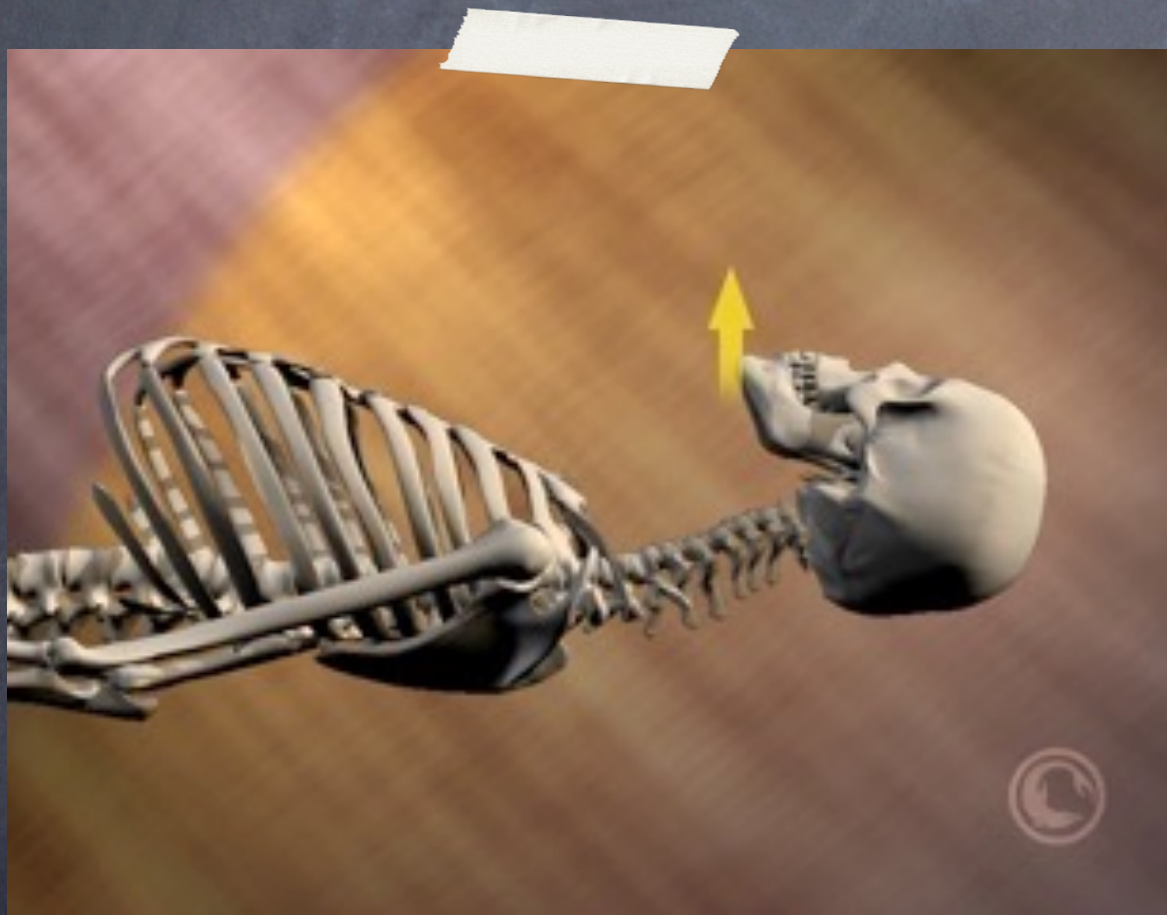


なぜ頭を支えられないことが  
首の痛みになるのか





# C0-C1 屈曲

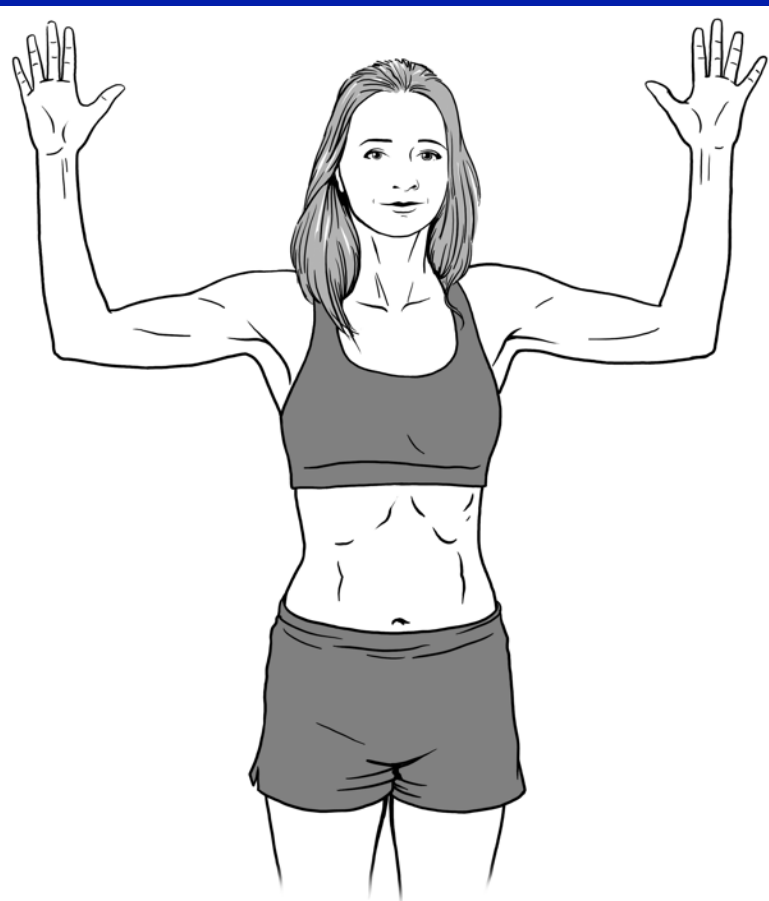
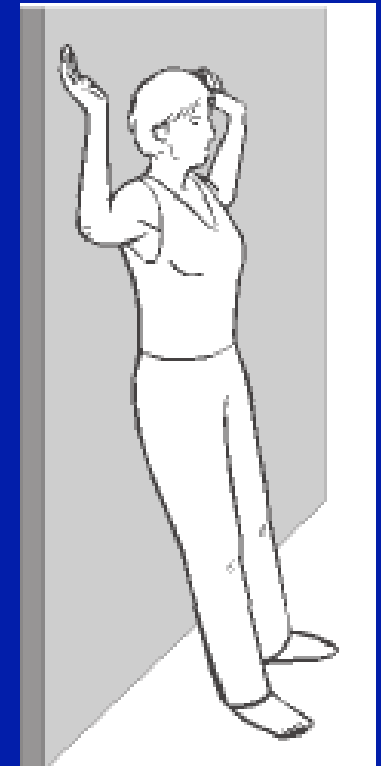




# T4 モビリティースクリーン - P674



- 腕を外旋し回外して足を少し前に出して壁に対して背中をつけて立つ
- 臀部を壁につける
- 頭の後ろ側を壁につける
- 手の甲を壁につける
- 背中を平坦にするように
- 下記を記録する
  - 背中が平らにできるのか？
  - どこに緊張を感じるのか？（中背部、左、右、首）





# スコアリング

- 0 - 痛み
- 1 - 動作を実行できない
  - 顎を突き出す
    - 顔面を水平に保ったままで( C0-C1間の過伸展なしで)頭の後ろ側を壁につけられない
  - ↓↓ 肩外旋 - 手首1 cm以上壁から離れる
  - 背中を平らに壁につけた時に肋骨前部に動きなし
  - 5本の指全てが壁についていない
- 2 - 代償を伴って動作を実行
  - T/L 前弯 壁から 1cm以上
  - ↓ 肩外旋 (手首を壁につけられない)
- 3 - 代償なく動作を実行
  - 手首&指が平らに壁につく
  - T/L 前弯 壁から1 cm以下



# ウォールエンジェルアセスメント





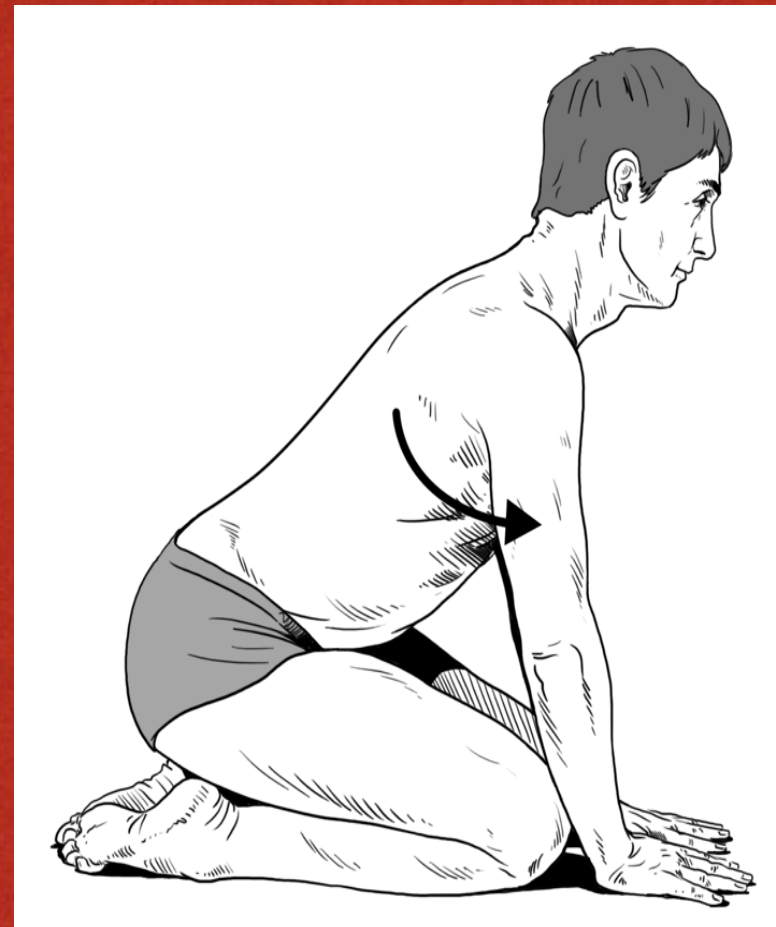
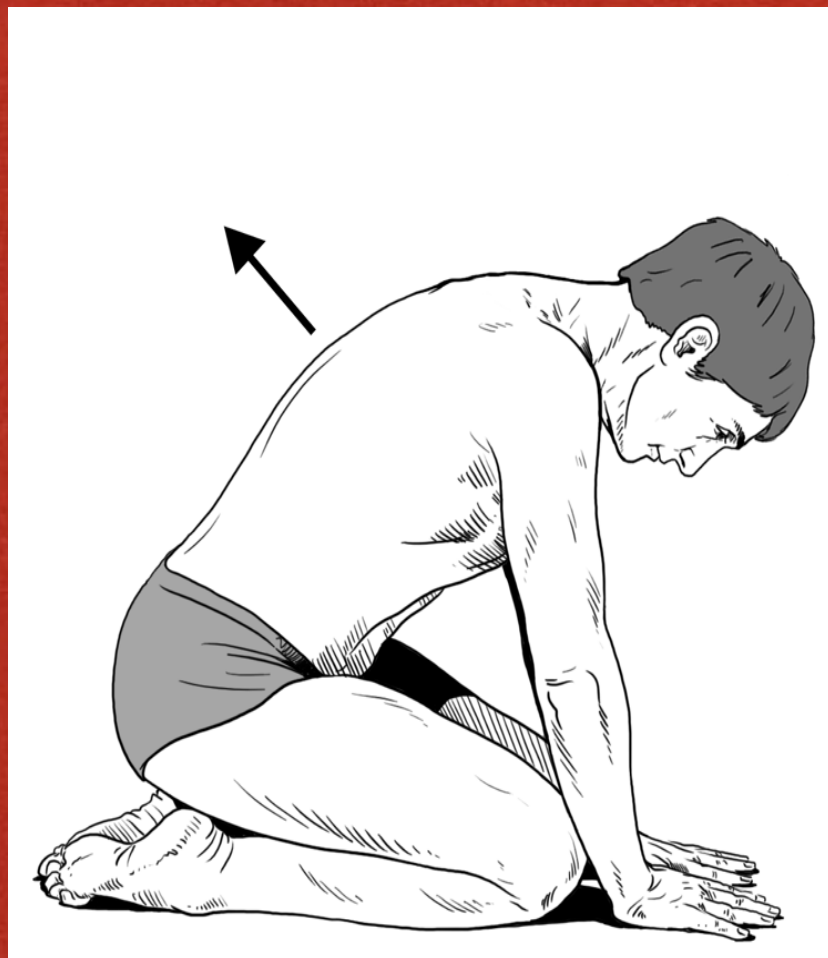
# 1) トレーニング

1. T4 スフィンクス
2. 垂直フォームロール
3. 水平フォームロール
4. 上背部キャットキャメル
5. 広背筋ストレッチ
6. T4 回旋
7. ヘイロー
8. クレッシィ



# 1. スフィンクス – T4-8

ROS p864,865









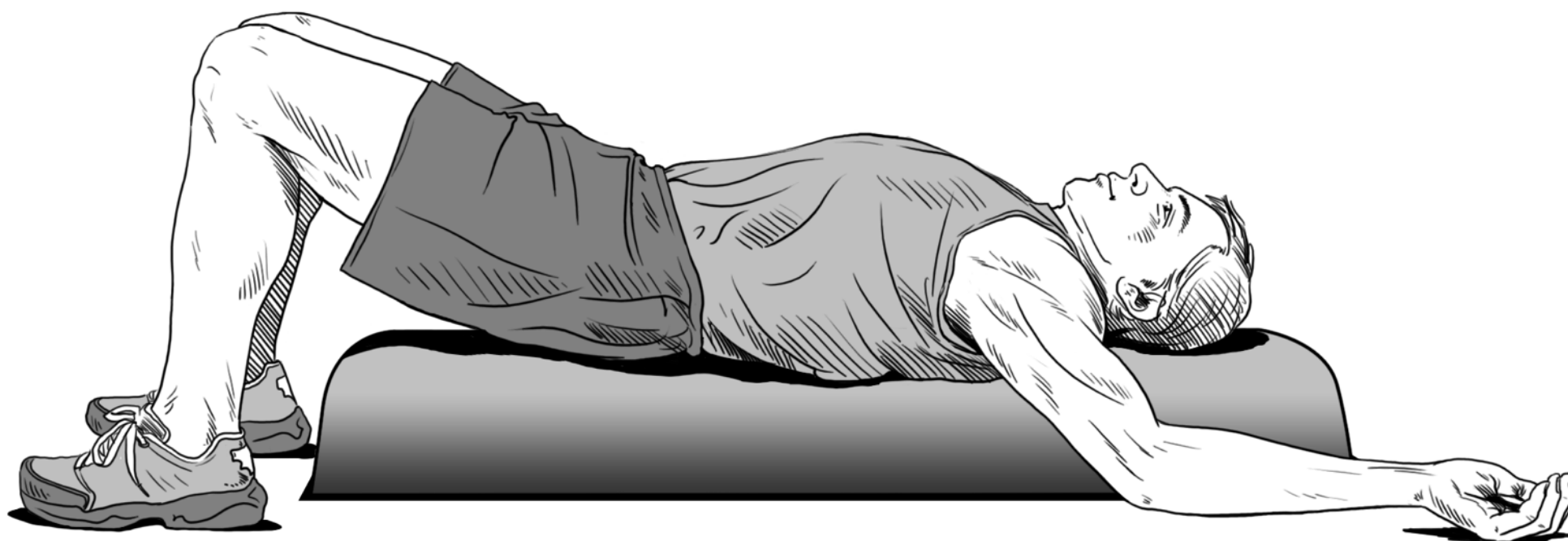
## 2. 垂直 フォームロール

- START ON YOUR BACK



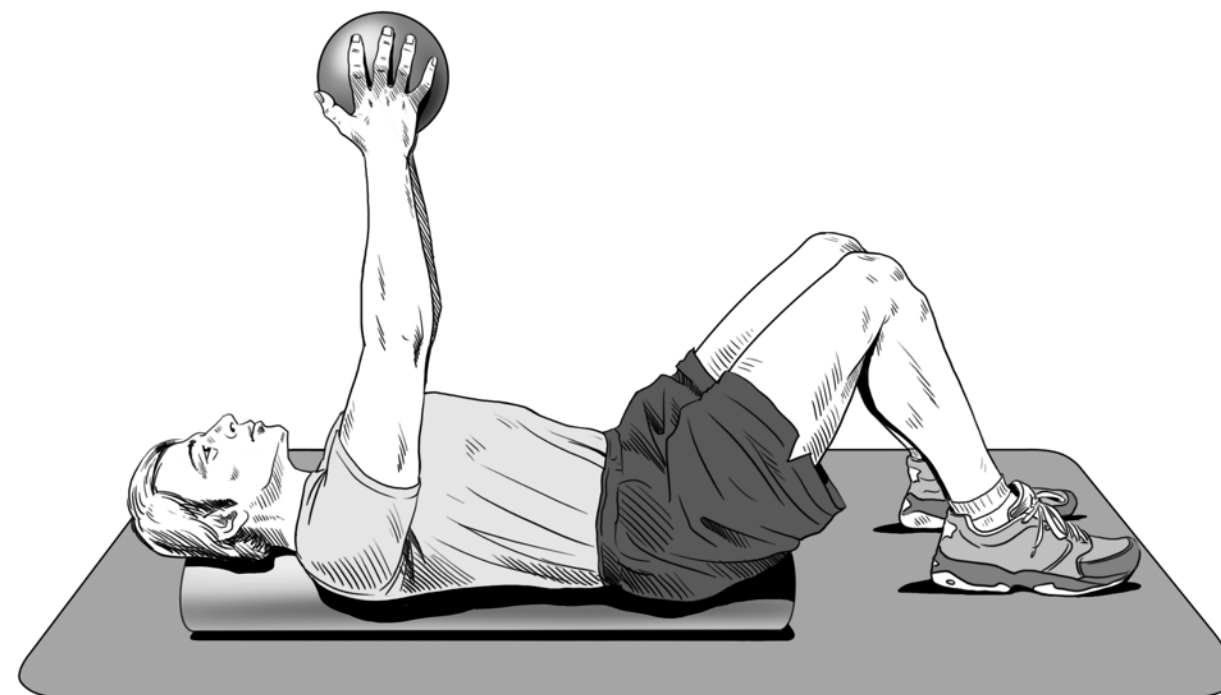
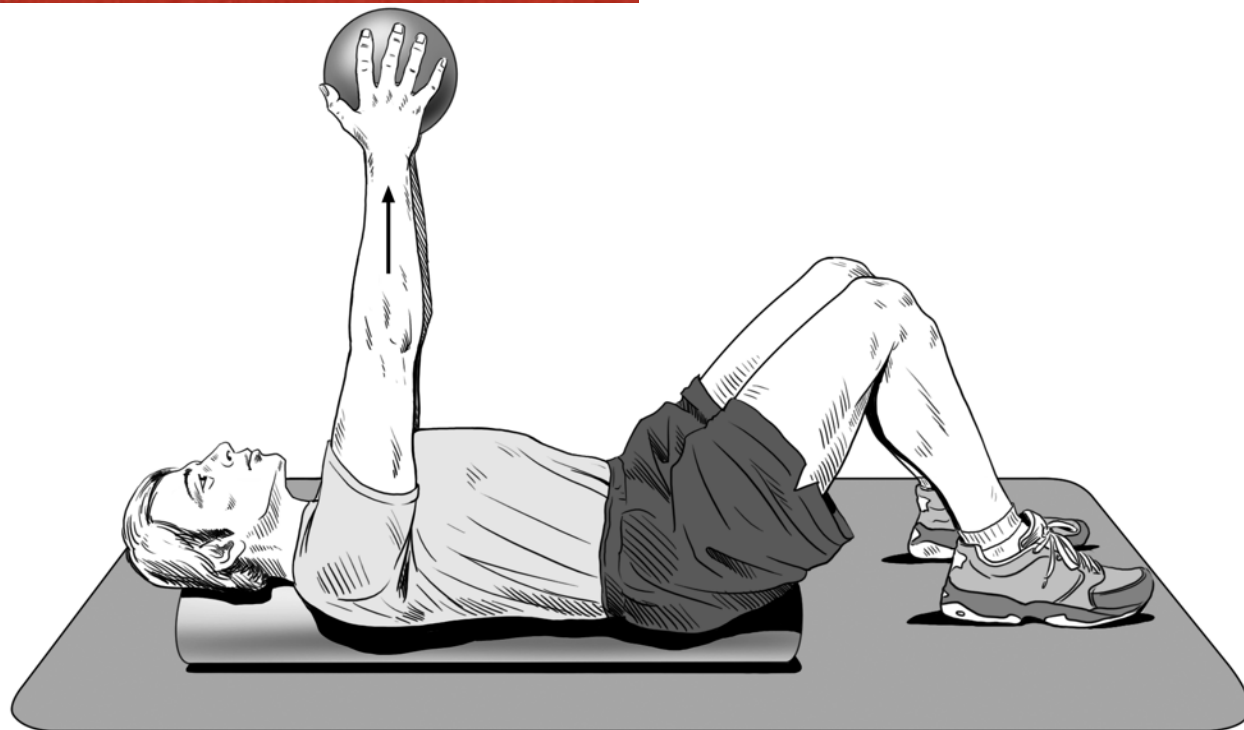


# 垂直 フォームロール



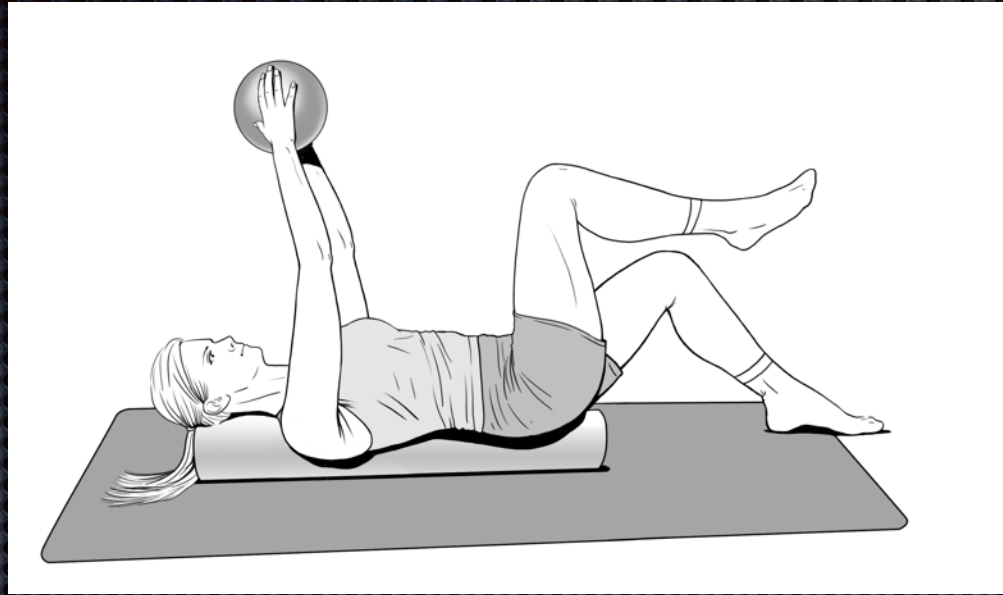


# チェストプレス

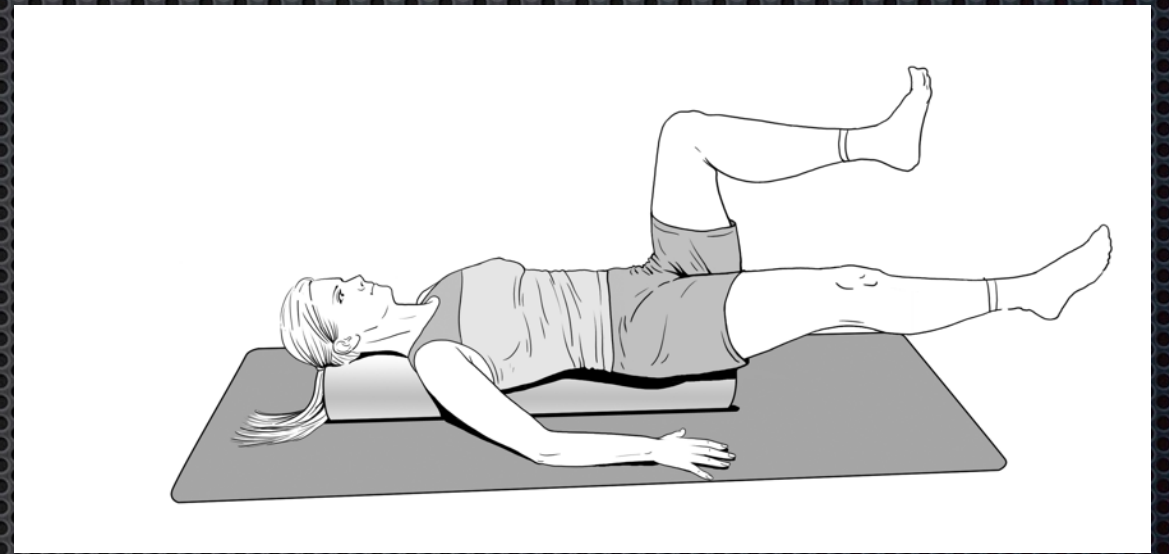




# 追加の垂直フォームチャレンジ



マーチング

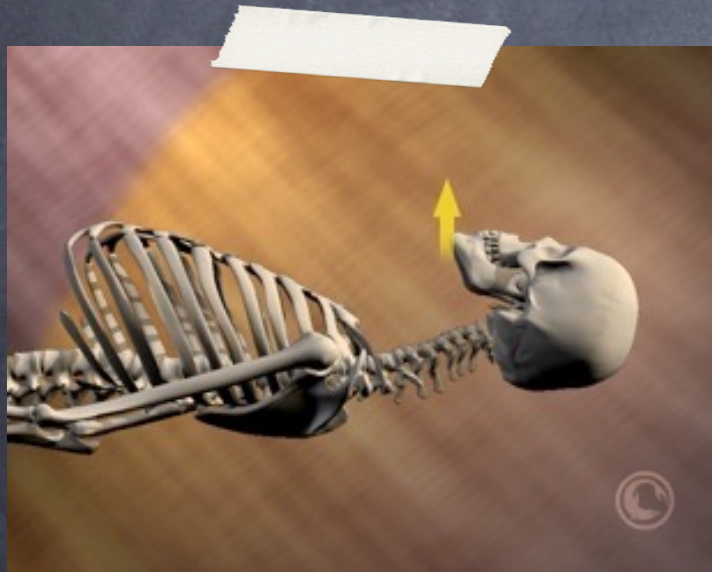


バイセクルキック



### 3. 水平 フォームロール

- フォームローラーの上で背中を伸展する
  - 顎は引いたまま
- ストレッチ & ローリングを30秒まで



顎を  
突き出さない





# ボールを使ったオプシヨシ





## 4. 上背部キヤット

- ローラーの上に手首を置く
- 背中を丸めて持ち上げる
  - 胸を下ろす
- 8-10 回行う





# 避けるべきもっともありがちな間違い

肩をすくめる





# ボールを使ったオプション





## 5. 広背筋 ストレッチ



- 丸くなる
- 身体を下げる
- 膝を少し前に
- 手のひらを合わせる





# 6. T4 回旋



Self-Care

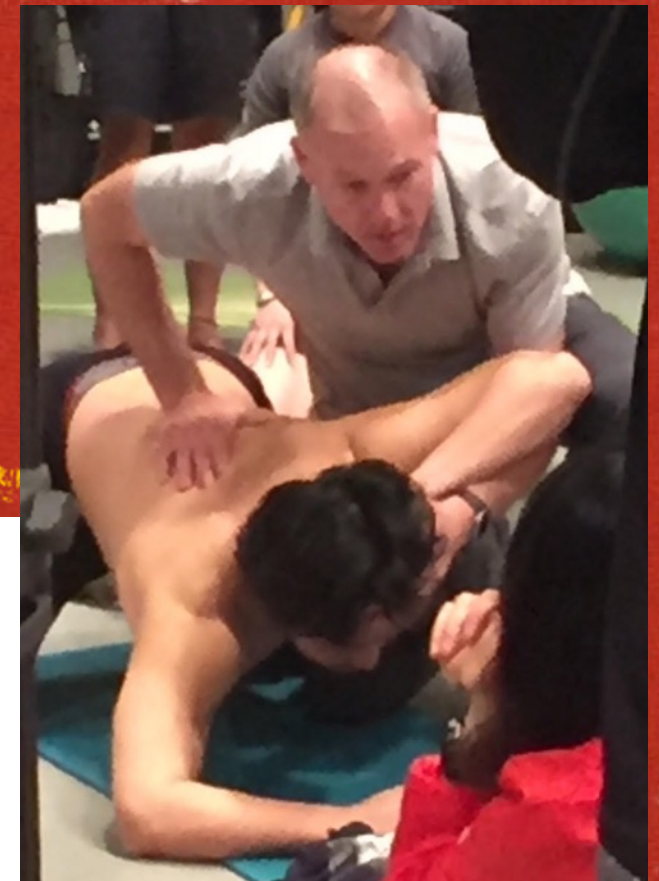


補助付き



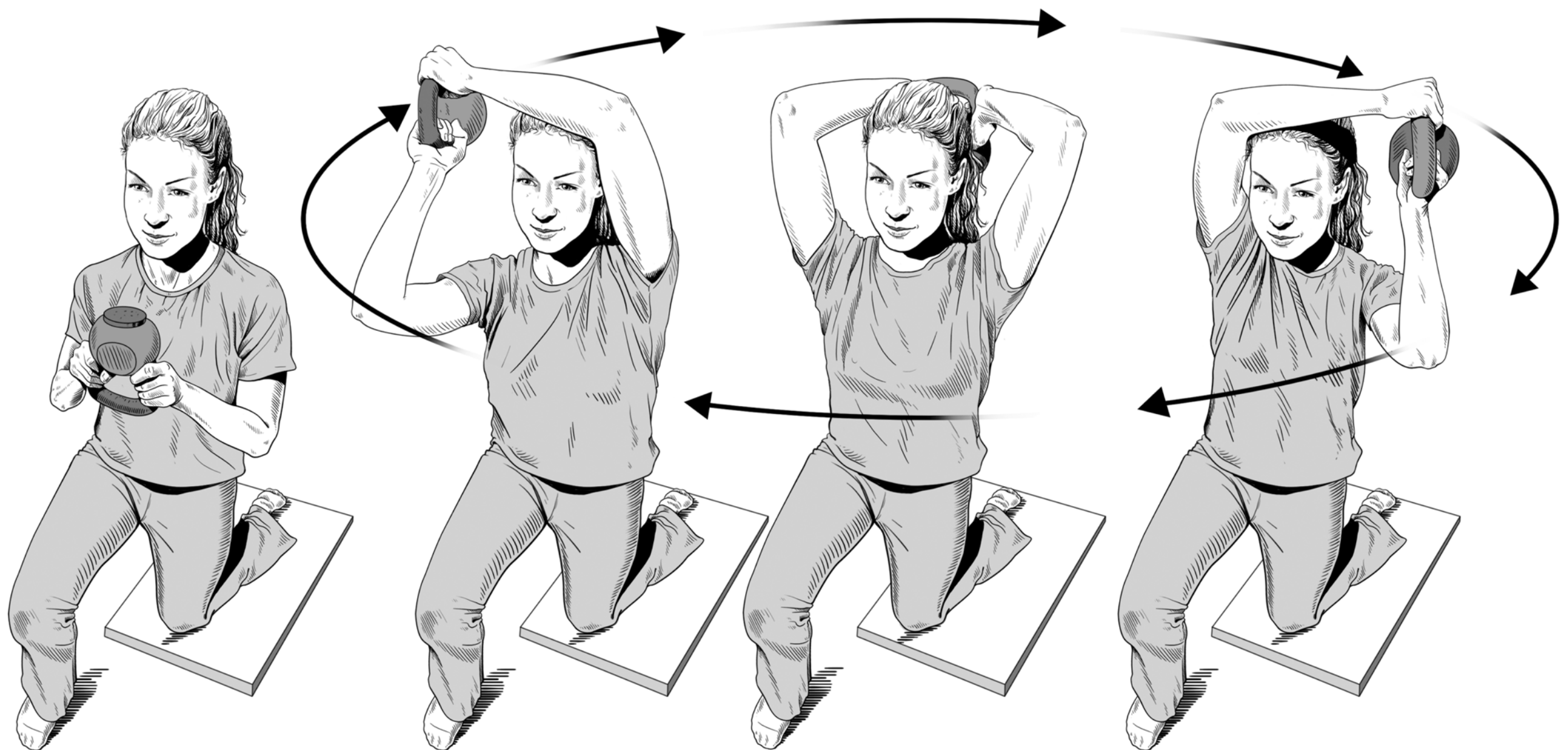


# 最終ポジション



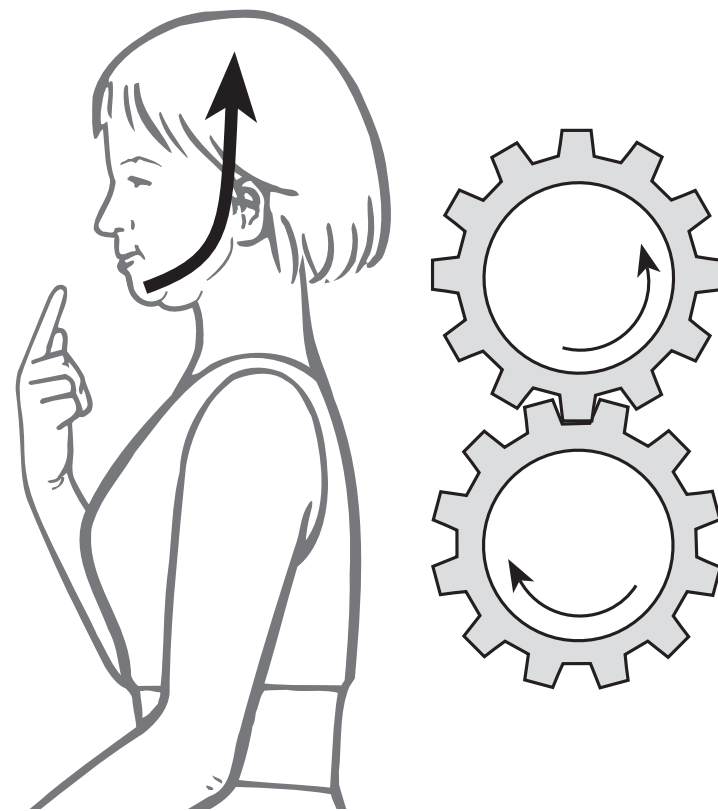
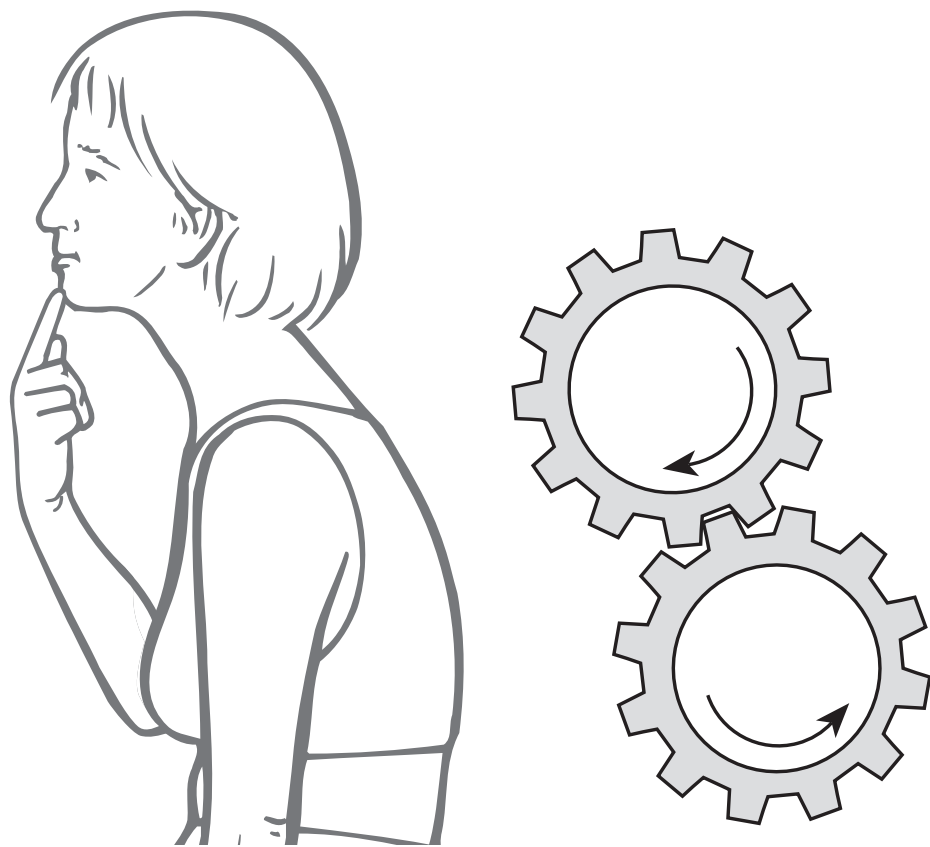


# 7. ヘイロー

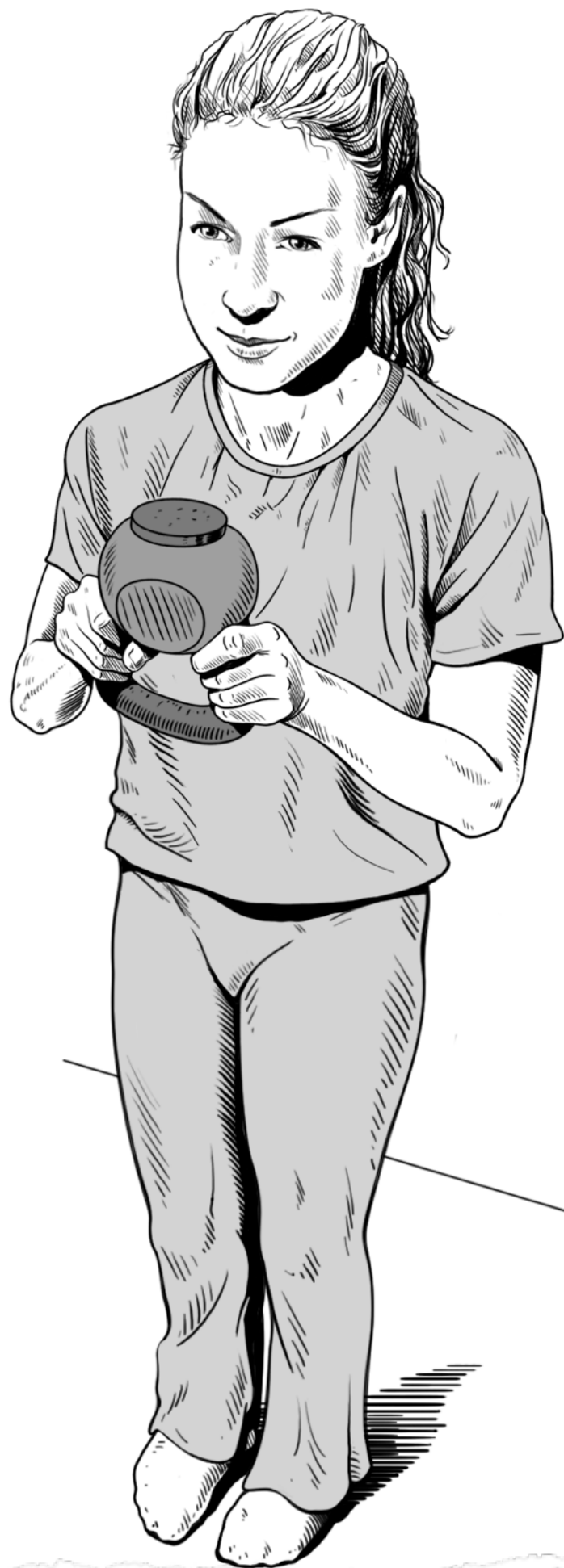




# はいと頷いて頸椎の “ニュートラル”を見つける









## 8. クレツシィの上部胸椎モビリゼーション





## T4ベンチ





# フォームロールを使ったウォールスライド





# バンドを使ったウォールスライド





# バンドを使ったウォールスライド





# ドアから離してのY





# 壁に背中をつけた肩屈曲

