

1面的

運動

3面的

関連

反応

連鎖

エンカレッジメント

抑制された

固有受容器

促進された

アクター

筋肉群

リアクター

励まし勇気づけることの

孤立した

関節

統合された

意識的反応

タスク

無意識的反応

パワー

停滞

特異性

変化

分離された

モビリティ／
スタビリティ

組み合わされた

3D MAPS



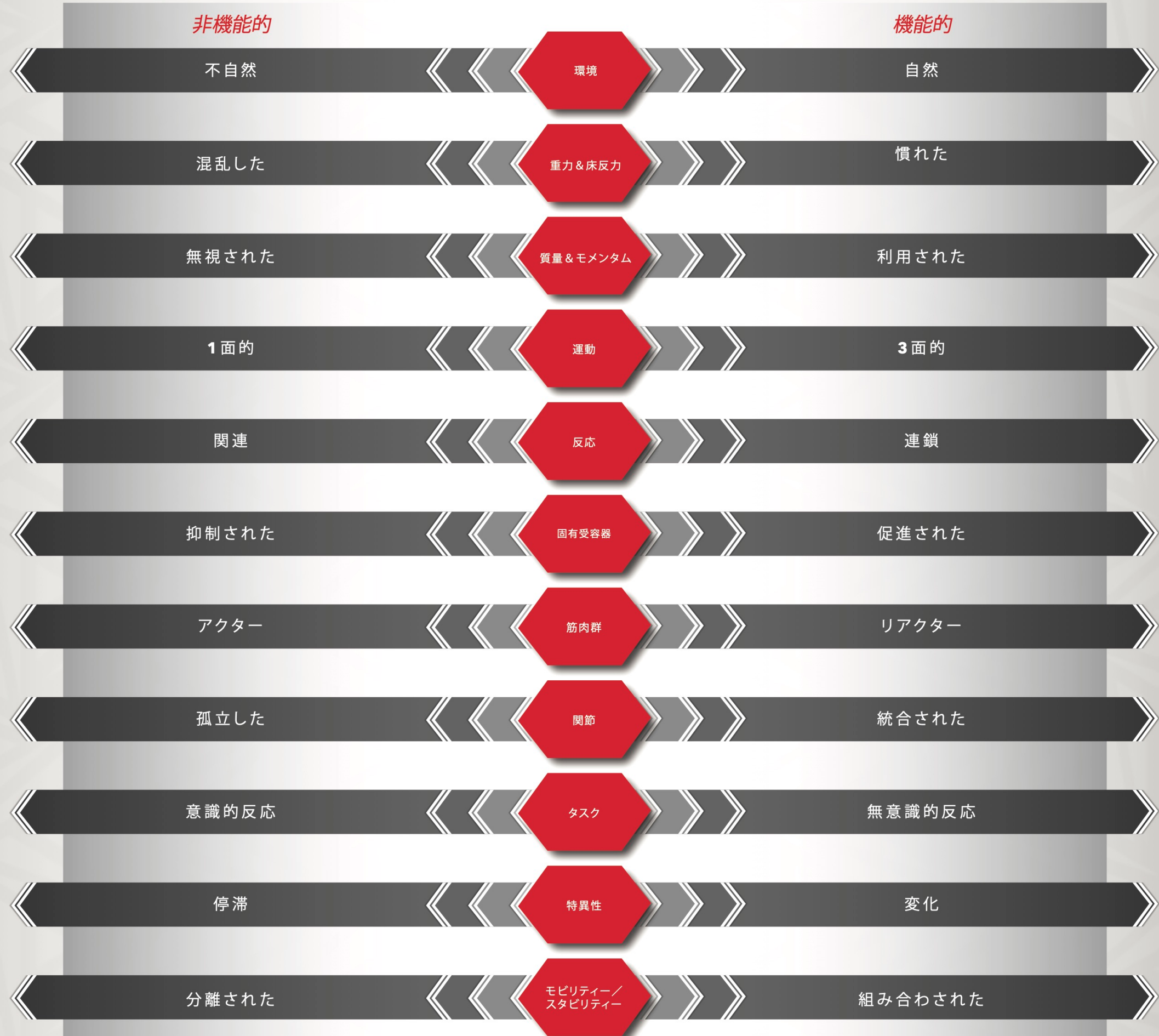
ファンクショナル ムーブメント スペクトラム

非機能的

機能的

真実

ファンクショナル ムーブメント スペクトラム





FUNCTIONAL MOVEMENT SPECTRUM

ファンクショナル ムーブメント スペクトラム

非機能的

機能的

不自然

自然

環境

混乱した

慣れた

重力&
床反力

無視された

利用された

質量&
モメンタム



FUNCTIONAL MOVEMENT SPECTRUM

ファンクショナル ムーブメント スペクトラム

非機能的

機能的

1 面的

3 面的

運動

関連

連鎖

反応



FUNCTIONAL MOVEMENT SPECTRUM

ファンクショナルムーブメントスペクトラム

非機能的

機能的

抑制された

固有受容器

促進された

アクター

筋肉群

リアクター

孤立した

関節

統合された



FUNCTIONAL MOVEMENT SPECTRUM

ファンクショナル ムーブメント スペクトラム

非機能的

機能的

意識的反応

タスク

無意識的反応

停滞

特異性

変化

分離された

モビリティ/
スタビリティ

組み合わされた



FUNCTIONAL MOVEMENT SPECTRUM

ファンクショナル ムーブメント スペクトラム

非機能的

機能的

失敗

エンカレッジメント

成功

外的統制

エンパワーメント

内的統制

関連性のない

エンゲージメント

関連性のある



右

左



アンテリア
チェーンリアクション



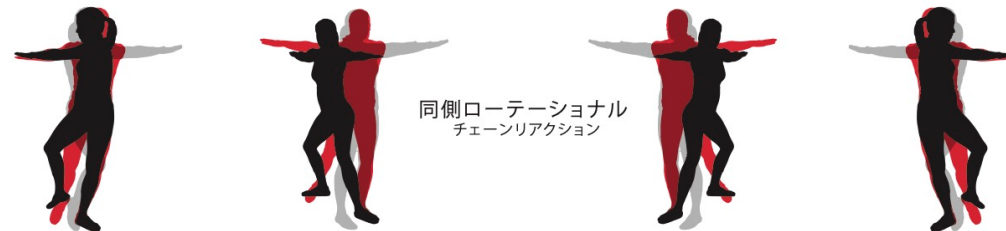
ポステリア
チェーンリアクション



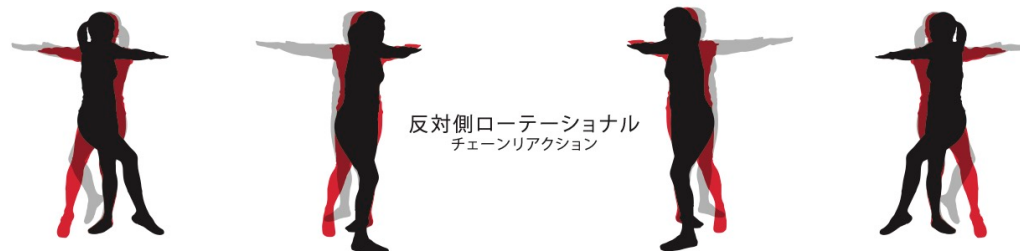
同側ラテラル
チェーンリアクション



反対側ラテラル
チェーンリアクション



同側ローテーション
チェーンリアクション



反対側ローテーション
チェーンリアクション

1面的

運動

3面的

“現在の世界において

抑制された

固有受容器

促進された

最も必要とされるのは

アクター

筋肉群

リアクター

エンカレッジメントの

孤立した

関節

統合された

意識的反応

タスク

無意識的反応

GIFTである”

停滞

特異性

変化

分離された

モビリティ／
スタビリティ

組み合わされた