

Kプロジェクトかま

vol.19

文責：荒木 秀夫
(徳島大学大学院教授)

問合せ先／生涯学習課 スポーツ振興係
☎ 57 - 4850

パイプ・トレーニングでの「感覚」の使い分け

前回、パイプを使ったバランストレーニング(パイプトレーニング)のことを紹介しました。おそらく多くの方が疑問に思うことは、なぜ身体

が揺れ始めたなら直ぐにパイプから降りなければならぬのかということでしょう。それには人間が普通に立っている時の姿勢の取り方が関係しています。

一般に、自然に立っている時のバランスを静的バランスといい、動きながらの動的バランスとは区別されます。違いは単に見かけ上の問題ではなく、脳と身体の使い方の差にあります。

単に立位姿勢だけに限って言えば、静的バランスをとることは誰もができて、障害や病気を持っていない限り長く立ち続けることができます。

しかし、立位時の「重心」

のブレ方を調べてみると、かなり個人差が見られ、重心がバラバラに動き回っていることが分かります。両足の踵とつま先でつくる四角形の面の中に重心が収まっていると立ち続けることができますが、重心が外れると片足が思わず動いてしまい、重心を「足の面」の中に収めようとして、バスが止まると思わず足が動きますよね。

パイプの上では、この面は、ほぼ線のように細くなるので、結局、金具なしのパイプに載ればパイプを少し転がし(足関節戦略)、金具固定となれば上体を動かして線の上に載せようとして(股関節戦略)。

足関節にしる、股関節にしる、関節を動かそうとするには何かの情報がいるわけですが、一般的なバランスに関わる三半規管からの情報というよりは足底からの情報が重要となります。

ただし、バランス能力が優れた人に限ります。体が前に傾くと足を前に出そうとします。その時に足の筋と皮膚からの情報が勢いよく脳に送られてきて次の運動が生まれるわけです。

まずは足底というよりは「下腿」、「大腿」のあたりからの情報が優先となります

が、重要なことはバランスを取る能力が発達すると、足からの情報が次第に下の部分に降りてくるということです。

つまり、足裏、足底です。身体のある部分が動き始めると、その部分は感覚的に敏感となります。

この感覚をさらに高めようとするのが「オーディーネーション能力に含まれる「感覚運動統合能力」と「感覚運動変換能力」です(この点に

ついては、後々に触れることになるでしょう)。

従って、パイプに載る時に、どの部分の「感度」を高めたらいのかという点では、大腿、下腿の動きは静かにし、足裏に対する感覚を目立つようにする必要があります。あくまでも脳から見た場合ですが、どの感覚情報を当てにするかということをお脳が学ぶことが大切です。

まさに一瞬のことです。そして、もう一つあります。これは次回で触れることにしましょう。

