

動作制御のフロー

身体が適切に動く為には、「身体所有感」と「行為主体感」が必要です。

「自分の形、自分の位置」などの感覚が適切になったら、次は適切に身体をコントロールするリハビリになります。

自分の身体を明解にする感覚を「身体所有感」と呼びますが、それが出来たら次は正確に操作する「行為主体感」を養っていきます。

行為主体感とは、自己の運動を実現しているのは自分自身であるという感覚です。

*それぞれ、検査しながら下記の通り進めていきます。

1、Fine Motor Skill (小脳と大脳基底核)

器用さ、適応力を高めます。

例えば、「顔を洗う」

重心操作・筋肉の緊張具合によって、ギククリ腰になる人とならない人がいます。

ならない人は、身体の重心や筋肉の緊張をうまく操作できるのです。

このような器用さや適応力は筋力トレーニングで身につくものではなく、特異的な身体操作をトレーニングによって養っていきます。

- ・距離感と身体操作など

2、Gross Motor Skill

「マクロ（動作）の多様性がなければ、ミクロ（筋肉）の多様性がない」

腰痛の方と腰痛の無い方、それぞれ腰の曲げ伸ばし（おじぎ動作）を連続した時の、腰部の筋肉の使われ方を計測した実験があります。すると

- ・腰痛の方は、同じ筋肉が使われていた。
- ・腰痛の無い方は、多様な筋肉が使われていた。

このような結果が得られました。つまり、腰痛がない方は同じ動作を続けていても、毎回微妙に使う筋肉が違っていることが分かりました。

部分的な筋肉においても多様性があるようです。

スポーツにおける動作の多様性とは、例えば、「バッティング」

ボールを打つという目的は同じでも、ボールのスピードや飛んでくる場所は一定ではありません。つまりどのような変化にも適応し、同じ目的を達成することが求められます。

トッププロが行う練習でも、様々な環境を設定した練習がされています。これは多様性を学習することで適応力を養っています。トップほど、この適応力に長けています。

日常生活動作の改善においても、多様性のある動作を積極的に取り入れることが重要です。