

Conditioning フロー

人は危険を感じると、防御反応が出ます。これが「緊張」です。この緊張が痛みや不調の原因になります。防御反応が出ないようにするには、コンディションを整えることが必要です。

「コンディションを整える」ために、「自分を適切に把握し、適切に動かす訓練をする」ことが第一歩です。

以下の3つが全体像です。

1、感覚の統合

1) 自己認知：自分の身体を正しく認知する。

内部座標・・・頭頸部中心座標、身体中心座標

2) 空間認知：自分の位置を把握する。

外部座標・・・視覚情報、海馬の活性（ワーキングメモリ）

* 「感覚統合のフロー」で記述します。

2、動作制御

1) Fine Motor Skill：小脳と大脳基底核。運動の器用さ、適応力

2) Gross Motor Skill：動作の多様性をつける。筋肉の発火パターンの多様性をつける。

- ・バランス
- ・ダッキング
- ・ブリッジ
- ・ジャンプ
- ・クローリング
- ・ローリング
- ・ハンギング
- ・スローイング

* 「動作制御のフロー」で記述します

3) Power：筋肥大と最大筋力（低レップス）

*筋持久力は科学的な定義は無い。筋のミクロレベルの多様性がある。約5倍の持久力

3、実行機能訓練

1) Static Movement：ウィスコンシンカード

2) Dynamic Locomotion：レスポンス。周囲環境や刺激に対して反応する

3) Moving Object：動く対象を獲る／避ける

*各種レベルに応じて個別プログラム