

社会福祉法人<sup>恩賜財団</sup> 済生会山形済生病院



# 健康百話 “さいせい”

## 第44話

### 運動の話 コアコンディショニングについて

#### 第44話 運動の話 コアコンディショニングについて

##### 1. はじめに

最近では、多くの方が、健康づくりを「目標」にして、運動に取り組んでいます。しかし、運動で求める具体的な「目的」は、やせたい・腰痛解消など、皆さんそれぞれ違います。

では、自分の「目的」を達成する為には、どんな運動を、どれくらいすれば良いか、わかりますか？

このように改めて質問されると、なかなか答えられないのではないのでしょうか。そんな運動を、安全で効果的に行えるように、適切な運動プログラムを作成して、指導と管理を行うのが、私「健康運動指導士」の仕事です。



##### プロフィール

氏名 伊藤 貢 (いとう みつぐ) 昭和60年生まれ  
出身地 山形県 西川町  
最終学歴 山形大学教育学部卒業  
職歴 平成18年8月 済生会山形済生病院入職  
現職 健康増進センターめぐみ 健康運動指導士  
資格 健康運動指導士  
日本コアコンディショニング協会  
認定マスタートレーナー  
日本ノルディックフィットネス協会  
公認ベーシックインストラクター

発行 山形済生病院 〒990-8545 山形県山形市沖町79番1  
TEL023-682-1111 FAX023-682-0123 URL <http://www.ameria.org>



C作業・スマホ使用による急激な姿勢変化が、最適な形の体に、知らぬ間に負担を掛けています。その結果、基本機能が低下し、様々な不定愁訴を生み出します。これは、老若男女問わず、現代社会に生きる全ての「人」に共通して言えることです。

図3のように「土壌」となる生活環境は、なかなか変えられません。そこで、どんな「土壌」でも、しっかりした「根」をはることが大切です。だからこそもう一度、基本機能を取り戻す為に、子供も大人も、ヒトの発育発達の過程に沿って再学習していくプログラム「コアコンディショニング」が必要なのです！

図3

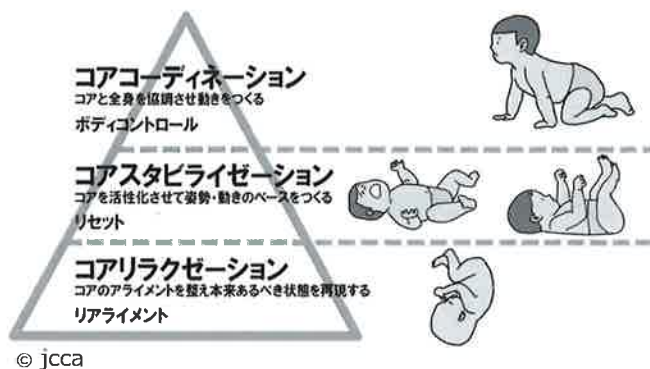


図3の引用先 一般財団法人日本コアコンディショニング協会

## 5. コアコンディショニングでは、 どんな運動をするの？

3つのステップにわけて、運動を考えていきます。それぞれのステップのねらいが互いに繋がり、場合によっては重なり合いながらピラミッド(図4)を形成します。今回は、この3つのステップを簡単に説明します。

図4



※ステップ毎に、パッケージ化された運動もありますが、紙面の関係上、割愛させていただきます。

### ① 「コアリラクゼーション」…「骨格」で姿勢を安定させる仕組みづくり

発育発達の過程で言うと、赤ちゃんがお母さんのお腹にいる状態で、重力をあまり受けず、リラックスしているときを再現します。

図5・図6のように、ストレッチポールという道具を使ったりして、緊張している筋肉を緩めて、胎児の背骨のようなCカーブに近づけ、アライメント(骨組み)を整えていくステップです。

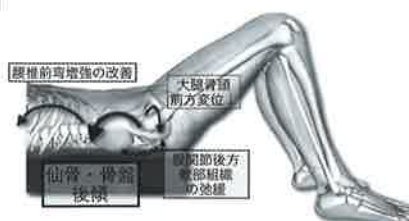
図5



基本姿勢におけるストレッチポールの  
アッパーコアへの作用

図5の引用先 一般財団法人日本コアコンディショニング協会  
ソラコンテキスト 引用

図6



基本姿勢におけるストレッチポールの  
ローアコアへの作用

図6の引用先 一般財団法人日本コアコンディショニング協会  
ペルコンテキスト 引用

## ② 「コスタビライゼーション」…「筋肉の働き」で姿勢を安定・調整する仕組みづくり

発育発達の過程で言うと、赤ちゃんが「泣く」ことで、インナーユニット：腹腔内圧を保つ筋（図7）を使っている状態と、「首がすわる」ことで、正中軸や正中感覚（背骨が体の中心と認識すること）を獲得し、体を安定させ、使いやすくしていく過程を再現します。

「泣く」とは、力いっぱい泣きながら息を吐き出し、そして、たくさん息を吸う、呼吸運動です。その呼吸運動を意識的に行い、インナーユニットをしっかりと働かせながら、背骨を適切なSカーブ（発育発達の過程で頸椎と腰椎に前弯ができます。）で保ち、重力や四肢の動きに対しても姿勢を静的に安定させるコア（体幹）の機能を再学習していくステップです。



図7の引用先 一般財団法人  
日本コアコンディショニング協会

## ③ 「コアコーディネーション」…「神経系の働き」で姿勢を安定・調整する仕組みづくり

発育発達の過程で言うと、赤ちゃんが、「寝返り」から「立つ」「歩く」までの過程を再現します。赤ちゃんは、ドリル学習をするように、今できる最大限の機能を繰り返し使い、運動学習によって次の機能を獲得していきます。

「コスタビライゼーション」の姿勢を静的に安定させる機能をもとに、「コアコーディネーション」は、どんな状態（姿勢変化・重心移動・反射・反応など）でも、背骨と肩甲骨・骨盤の動きの連動を意識しながら、全身とコア（体幹）をうまくコントロールできるように再学習していくステップです。

どのステップの運動も、自分の体に目を向け「意識」や「感覚」そして、「体感」を大切しながら、運動をすすめて、体を整えていきます。

## 6. まとめ

私達の体は、日々いろんな「姿勢」で重力を受け止め、無意識にたくさんの「機能」を使いこなしながら、頑張っています。それが、今の体であり、姿勢です。

自分の体に目を向け、姿勢を考える事は、今の自分をいたわり、将来・未来の自分を育てることに繋がっていくと思います。

カタカナや漢字も多い紹介になってしまいましたが、「コアコンディショニング」の考え方が、皆さんの「これから」の為に、何かのお役に立つ事ができたら幸いです。

最後に、健康増進センターめぐみには、皆さんの健康づくりをサポートする健康運動指導士が13名います。いつでも館内は見学できますので、興味のある方は、お気軽にいらしてください。お待ちしております！！

### 参考・引用資料

発育発達からひも解くコア	セミナーテキスト	日本コアコンディショニング協会
コスタビライゼーション	セミナーテキスト	日本コアコンディショニング協会
コアコーディネーション	セミナーテキスト	日本コアコンディショニング協会
Core Conditioning Journal	発行：日本コアコンディショニング協会	