

# 身体のコンドィショニングの 維持・向上

Do-Clinic 整形・運動器リハビリテーション  
道家 孝幸

## 本日の内容

- ▶ 自己紹介
- ▶ コロナ禍での身体の変化を知り、安全な復帰方法を知ること
- ▶ 身体のコンドィショニングに必要なこと
  - ◆ 筋力・柔軟性・姿勢・骨密度
  - ◆ 栄養・水分



2019年6月開院



【住所】  
札幌市中央区南1条西14丁目291-81  
ウイステリア南1条ビル3F

### 【アクセス】

地下鉄/東西線「西18丁目」駅  
5番出口より徒歩5分  
市電/札幌市電「西15丁目」停留場  
より徒歩1分  
お車/地下駐車場提携あり



## コロナ禍で活動が制限

スポーツをする・観るなどの環境の変化等による、国民の健康状態などへの影響



令和2年度  
出典：スポーツ庁

### Do-Clinicでは…

- 活動自粛で身体の痛みが増加
- 運動再開後のケガが増加

## Withコロナのスポーツ活動で大切なこと

- ・活動制限による身体の変化を知ること
- ・安全なスポーツ活動復帰の方法を知ること
- ・身体のコンディショニング方法を知ること

## 活動制限による身体の変化



長期間の運動休止後



スポーツ障害の発生率が **増加**  
することが報告されています

休んでいたぶんを  
一気に取り戻すぞー！

**！危険です！**



練習やトレーニングの負荷量は

**段階的に**

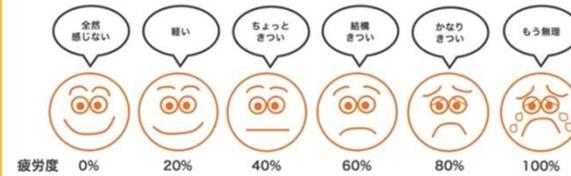
上げるのが **安全**



**運動負荷の上げ方の基本**



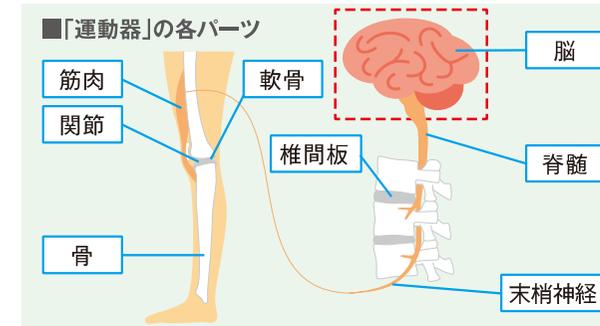
**注 意 点** 同じ練習内容でも  
感じる疲労感 は 選手によって違います!



**移行期は**  
**一人一人の疲労度に**  
**合わせて進めていくことが**  
**大切です**



## 身体のコンディショニングとは？



運動器/運動機能をよい状態で保つこと

## 運動機能とは？

身体の本래もつ正しい動き方

筋力・柔軟性・協調された筋活動



## 運動機能障害の原因

姿勢

生活習慣

職業

スポーツ

毎日繰り返される物理的ストレスが  
 特定の筋・筋膜・腱・関節に  
 炎症・損傷を引き起こす

Do-Clinic 整形・運動器リハビリテーション

## 特に重要なのは姿勢

姿勢は骨と関節のアライメントからできたもの

筋肉のバランス不良

➡

アライメントを変化させる  
障害がある部位の上下の関節にも悪影響を及ぼす

異常なアライメント

➡

骨、関節、靭帯、筋への過剰なストレス、  
またはゆがみの原因

Do-Clinic 整形・運動器リハビリテーション

## 立位姿勢

姿勢不良

↓

さまざまな部位の負担増加

↓

疼痛・変形・損傷

**前屈姿勢**  
肩が前に出る。そのため正面をみるとき、あごが前に出る。  
骨盤が後ろに傾き、背中全体が丸まる。  
バランスをとるためにひざが前に出る。

**正しい姿勢**

痛みの根本原因は姿勢不良

Do-Clinic 整形・運動器リハビリテーション

## 座位姿勢

**円背姿勢**

C字カーブを描く

**いい姿勢**

S字カーブを描く

<p><b>良い姿勢</b></p>	<p>良い姿勢は椎間板への圧力が均等にかかります。</p>	<p><b>圧力</b></p> <p>椎体 椎間板</p>
<p><b>悪い姿勢</b></p>	<p>悪い姿勢は椎間板への圧力が偏ってしまい、かなりの負担になります。</p>	<p><b>圧力</b></p> <p>椎間板 椎体</p>

椎間板ヘルニアなどのリスク

Do-Clinic 整形・運動器リハビリテーション

## 姿勢を支える筋肉

**腹筋群**

**腸腰筋**

**脊柱起立筋**

**殿筋群**

頭

肩

腰

お尻

かかと

Do-Clinic 整形・運動器リハビリテーション

## 体幹インナーマッスル

腹横筋
骨盤底筋

Do-Clinic 整形・運動器リハビリテーション

## 姿勢と腹式呼吸

**吸う**

③ 空気が自然に入る  
① 横隔膜や周囲の筋肉に引く張られて肺が広がる  
② 圧力低下

**吐く**

② 空気が自然に出る  
① 肺がしぼむ

正しい姿勢のとき

空気が出る  
横隔膜が押し出される  
お腹の圧力が上昇  
腹筋の収縮

悪い姿勢のとき

肋骨で肺が押され、肺容積の減少  
出る空気量の減少  
横隔膜の押し出す力の低下  
お腹の圧力は上昇しない  
腹筋の筋力低下

Do-Clinic 整形・運動器リハビリテーション

## 呼吸パターン

正しい呼吸パターン

**腹式呼吸**

呼吸メイン  
副交感神経優位

誤った呼吸パターン

**胸式呼吸**

吸気メイン  
交感神経優位

Do-Clinic 整形・運動器リハビリテーション

## 腹式呼吸 やってみましょう！

**腹式呼吸①**

＜やり方＞  
① 口からフーッと息を吐いて、お腹をできるだけへこませる。  
② 鼻から息を吸って、お腹と肋骨を広げる。

**注意点**

- 胸が上がらないようする
- 肩をすくめない
- お腹と肋骨を同時に動かす

正常呼吸の獲得

回 × セット

**腹式呼吸②**

＜やり方＞  
① 胸から吸ってお腹と肋骨を広げる。  
② この状態のまま、保持する。  
③ 出来るようになったら、腹部の状態を維持したまま、呼吸をする。

**注意点**

- 胸が上がらないようする
- 肩をすくめない
- お腹と肋骨を同時に動かす

正常呼吸の獲得

回 × セット