コンディショニングで〝カラダのベース〟を整える

株式会社キネティックアクト代表取締役社長
医学博士　理学療法士
岡崎 倫江 氏

インタビュー

近年、スポーツトレーニングの分野では、体の状態を整え、発揮する能力を向上させる「コンディショニング」という概念が広まってきています。この概念は、アスリートだけでなく、老若男女を問わず全ての人に活用できるものです。そこで、東京都港区でコンディショニング事業を行っている、株式会社キネティックアクト代表取締役社長の岡崎倫江氏にお話を伺いました。（編集部）

コンディショニングとは

「コンディショニング」という概念を端的に言えば、「体のベース、土台をつくる」ということです。最低限必要な関節の柔軟性や筋力、バランスを身に付けること、痛みがなく動けること。こういった条件を満たした上で、日常生活を送ったり、運動をしましょう、というのがコンディショニングの考え方です。

具体的には、関節や皮膚、筋肉に直接手を触れて動かしたり、ほぐしたりして整えます。さらに、前向きになれるような言葉掛けや自主トレの方法など、体の本来の使い方ができるようにアドバイスします。

体のベースを整える重要性

私たちのオフィスには、スポーツをされている方以外にも、小学生から高齢の方まで、男女とも幅広い年代の方が多くいらっしゃいます。

一般の方の多くは、体のベースがきちんと整っていない状態で日常を送っています。そのため、体のどこかしらに痛みを感じたり、不調を覚えたりしがちです。

体の構造が壊れているわけではないのですが、これは体が持つ本来の力の2～3割ほどしか使えていない状態です。それでも、皆さん「痛いことが普通だ」と思ってしまっています。

こういった不調の原因は、同じ姿勢を続けることや、使わない筋肉が弱って固まることなどです。人間の体は、ある箇所が弱ると、別の箇所がカバーすることによって動き続けられるようにできています。カバーした別の部分には硬さや疲れがたまり、それが続くとまた別の場所に負担がいくということを繰り返し、体の中心がどんどんずれていってしまうのです。

逆に、正しい体の使い方を理解し、マスターすることができれば、体の持つ力をフルに使うことができ、また、自分の体の異常に自ら気付くことができます。

女性に多い体の不調

女性の特徴として、筋肉や靱帯（じんたい）が男性より「緩い」ということがあります。

「緩い」と「軟らかい」は別で、緩いというのは、止まるべきときに止められないということです。関節が緩いと自分の体重を支えられなくなるので、女性は男性よりも外反母趾（ぼし）や肩凝り、膝の痛みなどが出やすくなります。

子宮の手術をして腹部の筋肉を切った方などは、力の入れ方が分からなくなって、尿漏れしやすくなることもあります。また、月経周期によって関節の緩みが変化し、筋肉の反応速度も変わることが分かっています。

男女共に、20歳代後半くらいから筋力が落ち始めます。男性の場合、筋肉を作ったり強化したりする働きを持つ男性ホルモンが多く分泌されているので、筋力は落ちにくく、緩くなりづらいのですが、女性は違います。ですから、女性は体を支える筋肉をいかにキープしていくかが、より重要だと言えます。

岡崎 倫江氏

「カラダの仕組みを整える」をコンセプトに商品開発や講演も行い、特に女性のコンディショニングを得意としている。

自分の体の状態を知った上で運動する

今運動をしている方、しようと思っている方にぜひお伝えしたいのは、まず自分の体の状態を知っていただきたいということです。体の基礎が整っていない人がいきなり運動を始めると、必ず体のどこかを壊してしまいます。過去に運動をしていた人でも、ブランクが7～8年もあれば、体のベースは変わってしまっています。

例えば「1日30分歩く」という目標があるときには、いきなりそれを実践するのではなく、まずは自分の体が運動できる状態かどうかを確認する。そして、体の基礎をしっかり整えてから、無理なく歩ける時間を延ばしていって、何か月後には1日30分歩けるようにしよう、というように、徐々に目標に近付けていくとよいでしょう。

それと、「運動は激しくないとだめだ」という考えはぜひ捨てていただきたいです。多くの人は運動することの必要性は理解していても、体の動きの不調に関しては「運動しているうちになじむだろう」という認識を持っています。

しかし、「鍛えたらなじむ」というのは、成長期に体が作り変わっているからこそ可能なことです。大人になってから運動を始めたり再開したりしたとき、重さを感じる、痛みがあるといった場合は、必ず動いていない関節や足りない筋肉があります。

医師でなく、理学療法士だからこそできること

私は医学博士でもあるのですが、自分のやりたいことができるのは理学療法士だろうと気付いたのは、高校生のときでした。

きっかけは、私が小学校のころからバスケットボールをしていて、捻挫を繰り返していたことです。病院で治療してもらい、指示された期間安静にするのですが、その後「もう運動してもいいのですか」と聞いても、はっきりとした答えがもらえず、ずっと「答えが欲しい」という思いを持っていました。

そういった経験から、「どうすればきちんと治していけるのか」「どうすればけがを繰り返さずに済むのか」ということを知りたいと思うようになり、私は理学療法士を志しました。

医師は、体の構造の故障を把握して診断を下し、医学的な判断の全権限を持っています。とはいえ、体の動きを分析する専門家ではありません。

理学療法士の得意分野は、対象者に直接触れ、動きの問題とその原因を見つけ、解決することです。理学療法士の多くは病院や介護施設にいて、病気やけがをした人、高齢者のサポートをすることを仕事としています。しかし、そういったノウハウは、病気やけがをした人だけではなく、「少し動きにくいな」という人にこそ大事なのではないかと私は思っています。

実現させたい未来

コンディショニングを受けに来てくださった方からは、「こういうことが知りたかった」「どうしてこれを学校の授業で習わないのか」というお声を頂きます。

体のベースの重要性は、部活動でけがをしている子や体育の先生以外に、一般知識として、大人になってからも役に立つものです。今後は、学校などで本来の体の使い方について講演するなど、コンディショニングの考え方を広めていきたいと思っています。

また、動きの悪い関節や使えていない筋肉などを判定する運動器検診が、健康診断のように広まって実施されるといいなと思っています。私たち理学療法士が検査項目のリストを作り、問題があった人には、それを改善するメニューを渡す。「運動をする前には、ここを整えてからにしてくださいね」と伝えて、1年後に結果を見比べる。こういった体制が実現することを願っています。

前屈
股関節の可動性・柔軟性チェック

To Do

❶両脚を閉じて立つ
❷ゆっくり息を吐きながら前方に体を倒す

チェックポイント

理想は体を前屈した際に手のひらが床に着くことです。手のひらが床に着かない場合は股関節や背中を十分に曲げることができておらず、お尻やもも裏、背中の筋肉が硬くなっているサインです

自分の体の状態を知るチェック法の一例