

倭人逆襲セミナー





序章

固める西洋教育



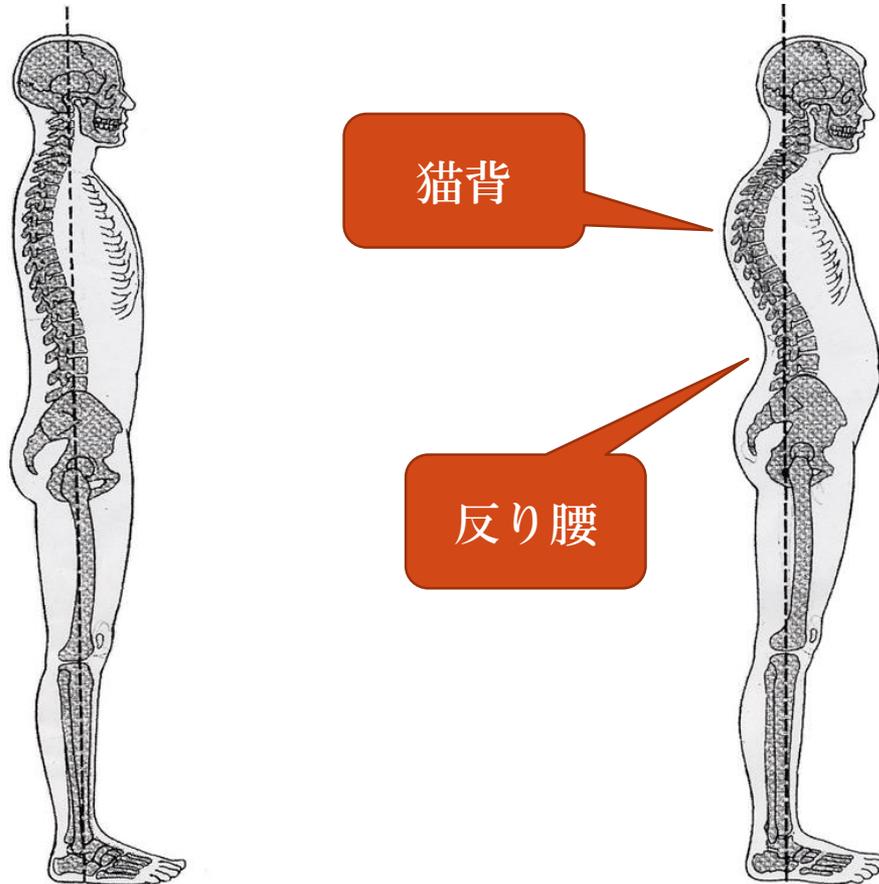
縛られた日本人





体幹

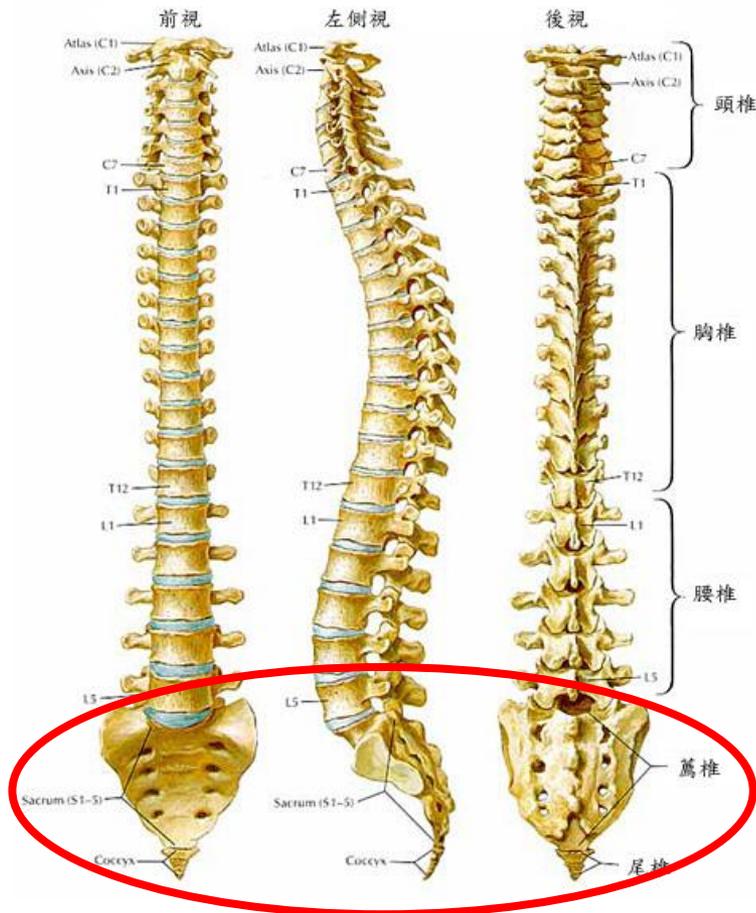
歪む姿勢



大きなカーブの弊害

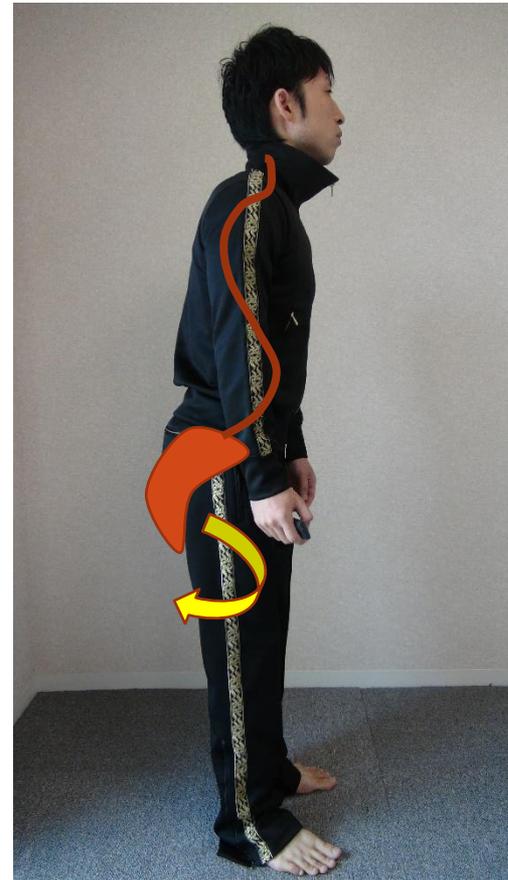
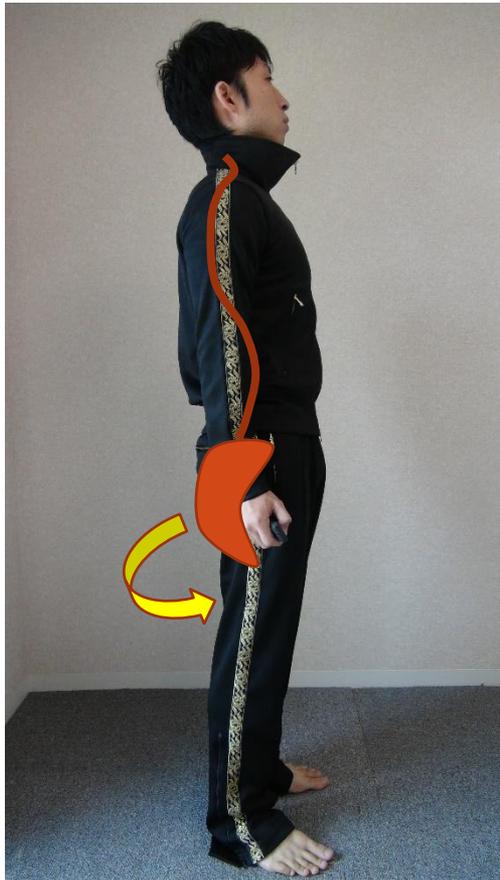
- 重力が腰や膝に集中して負担となる
- 椎間板に圧力がかかって神経を圧迫する
- 猫背タイプは常に内臓が圧迫され、呼吸が浅くなる
- 反り腰タイプはお腹に脂肪が溜まりやすい
- 体幹が不安定となり、大きな力を出せない

仙骨

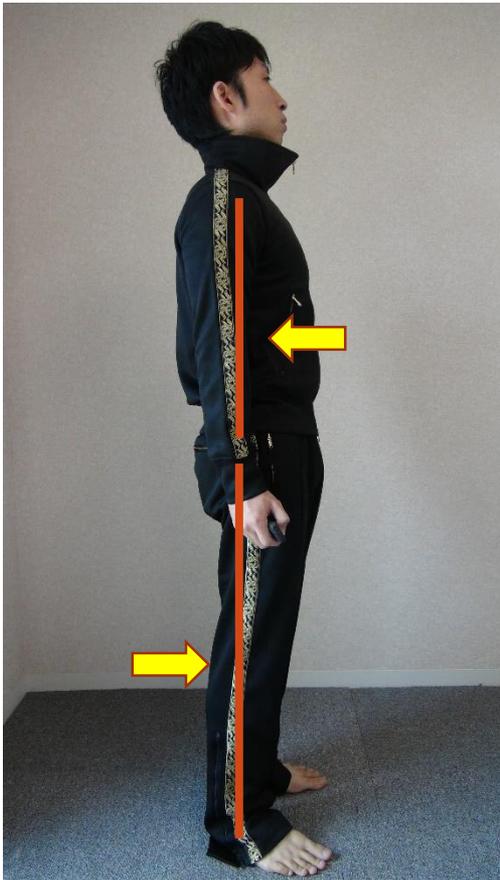


- 背骨の一番下に位置する骨で、人体の中心
- 和名では仙人の骨、外国語でも聖なる骨
- 仙骨が無くなると人は生きられない
- だるま落としの一番下と同じ役割

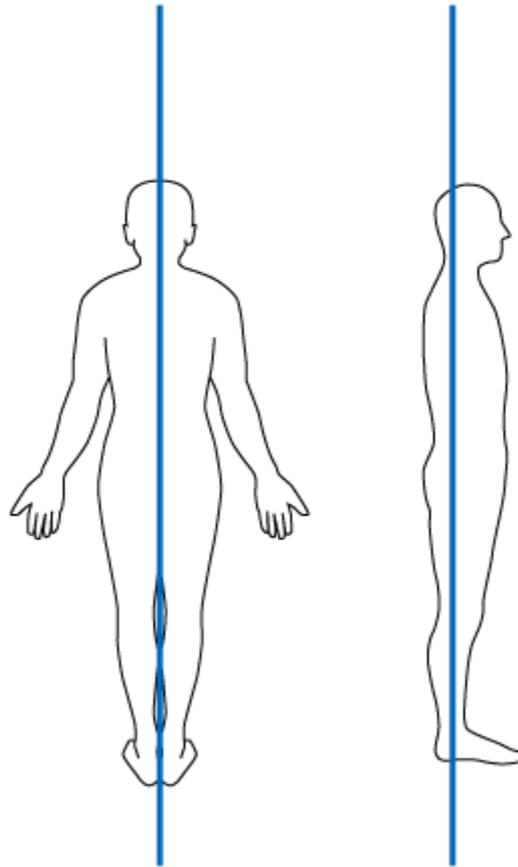
仙骨と姿勢



仙骨の締め



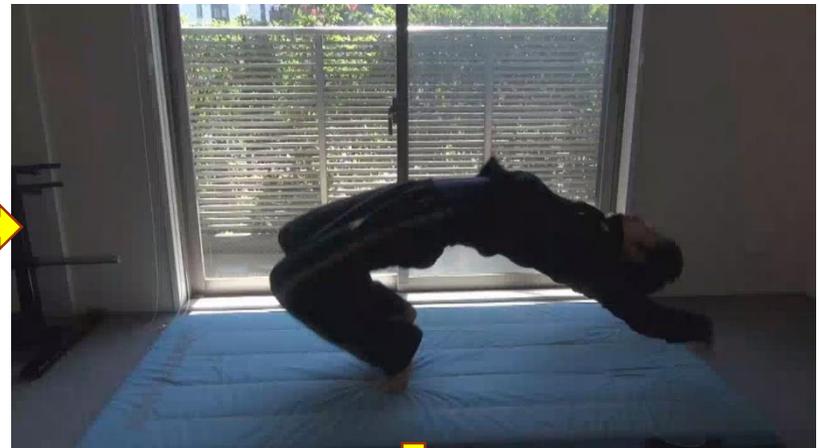
センターの真相



運動能力の開花



跳ね起き



屏風座りのメカニズム



静と動

- 関節の可動域の広さと力強さは反比例する
- 仙骨「締」→可動域「狭」→力「大」→静的ポジション
- 仙骨「返」→可動域「広」→力「小」→動的ポジション
- 運動の上手な人＝静と動の切り替えがスムーズな人
- 運動の下手な人＝常に動か静に偏っている人

格闘技の強さ

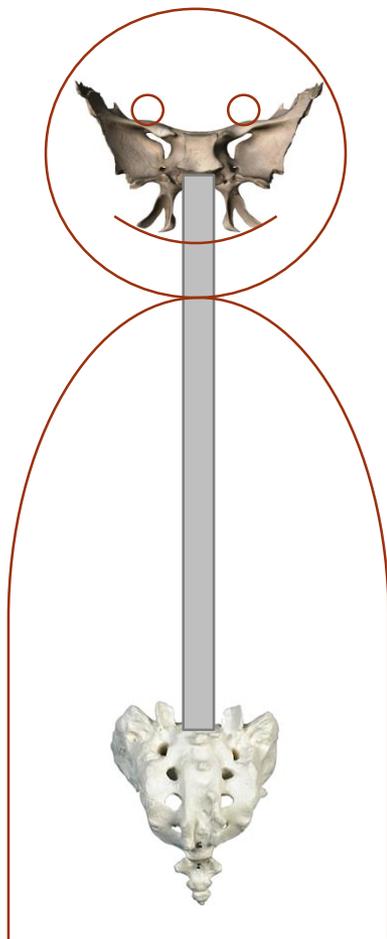


仙骨返し



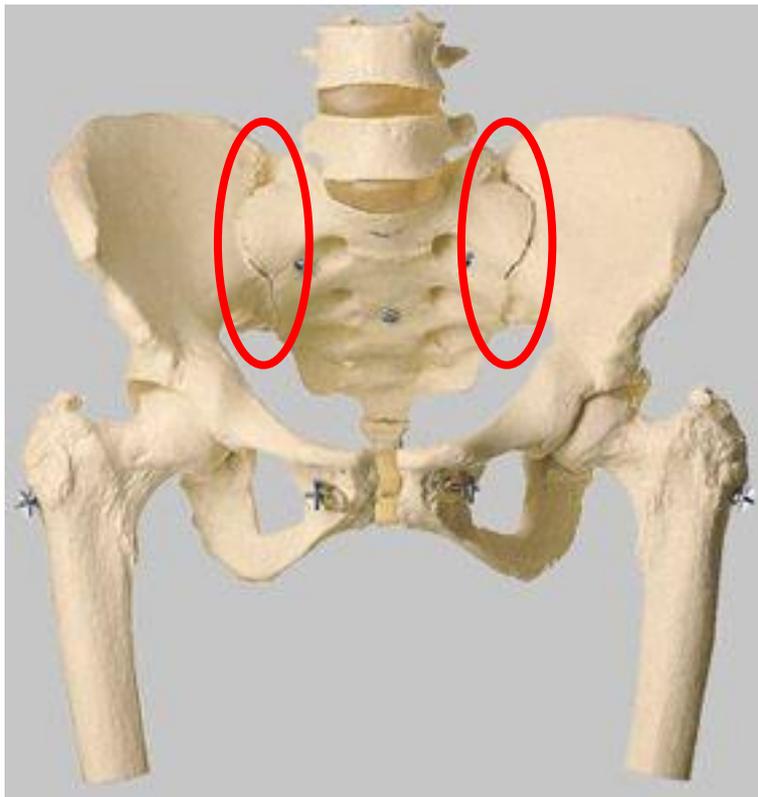
仙骨締め

仙骨と健康



- 仙骨は振動し、脊椎を通して蝶形骨に影響を与える
- 蝶形骨には視床下部と脳下垂体が密着し、自律神経とホルモンが関わってくる
- 仙骨が正しく機能していれば、病気にならない
- 徳川幕府の御殿医「究極的には仙骨を治療しなければ、本当に人間を治療する事はできない」

仙腸関節の正体



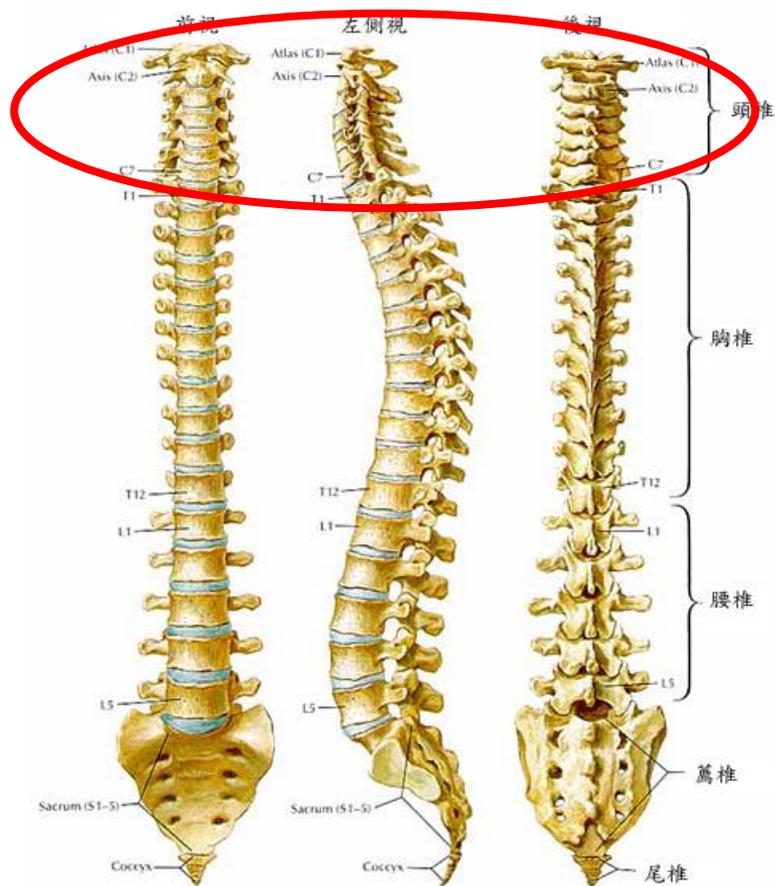
- 天才、達人、名人は仙腸関節が機能しているとされる
- 仙腸関節は赤ちゃんの時は動くが加齢と共に固まる
- 実は仙骨もグニャグニャ動く事ができ、加齢と共に稼働が小さくなる
- 仙腸関節の動きは仙骨が握っている可能性がある
- 仙骨は長距離ウォークによって動くようになる

スマホネック症候群



- 今後予想される首から腕にかけての凝り、痛み、痺れなどを訴える症状
- スマホを使えば使うほど頸椎は変形し、変形した頸椎は元に戻らない
- 首が前に出るとモーメントで腰に負担がかかり、腰痛も引き起こす

頸椎



- 脊椎の一番上にある7つの骨で、仙骨と対局に位置する
- 仙骨の角度と首の位置で背骨の正しい湾曲が作られる

完全なる軸



- 首を後ろに引く事で静的ポジションが作られる
- 頭の上に重い物を乗せて歩けるところが正しい位置
- 仙骨の締めと首の後ろ固定で、完全な軸が完成する

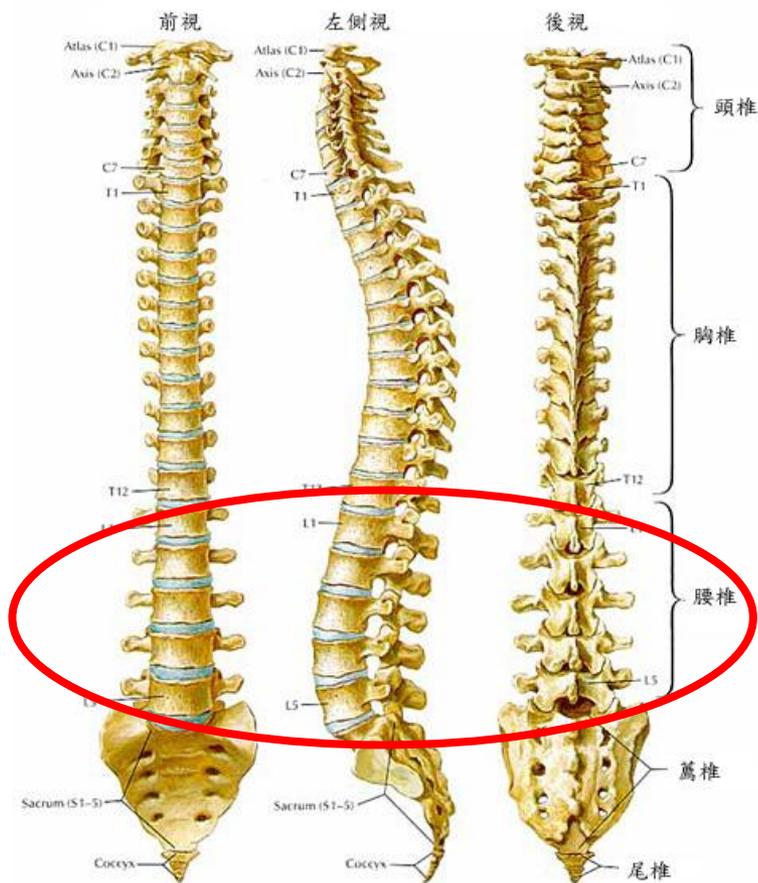
手仕事の精密度



曲げ過ぎる腰



腰椎

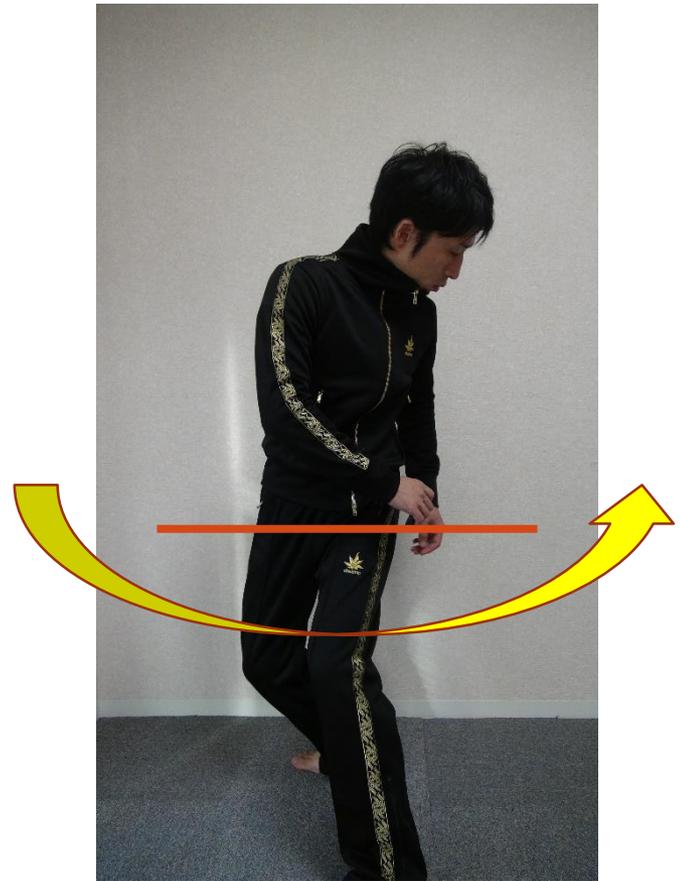
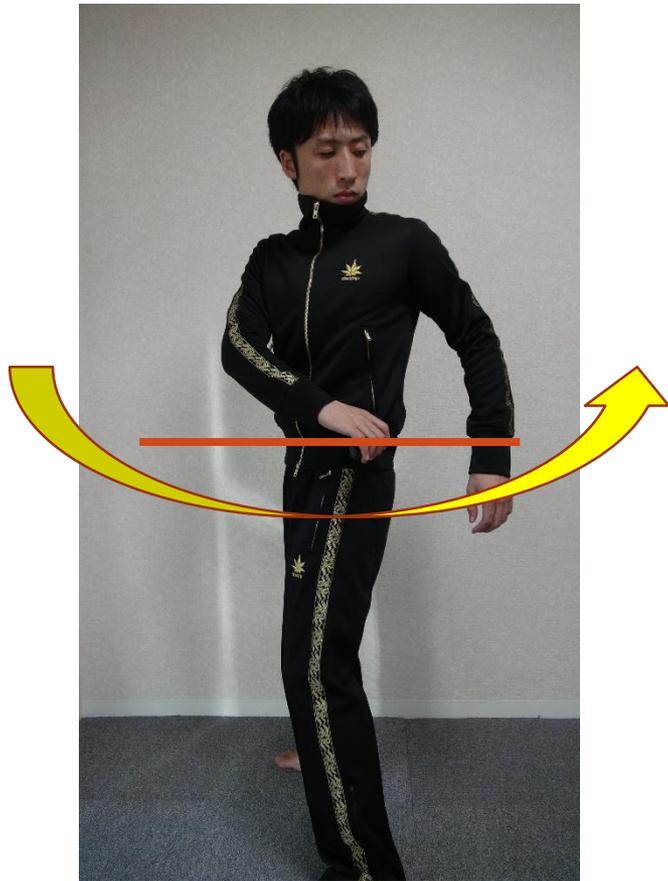


- 仙骨の上に乗っかっている5つの骨
- 腰椎は体幹の大黒柱であり、曲げるものではない
- 腰を曲げると腰椎にS字カーブの力が一点に集中してしまう

体を折り畳みたい時

- どうしても体を折り畳みたい時は腰椎ではなく、股関節をメインに使う
- 股関節はよく動くように設計された関節であり、股関節主導・腰椎従属ならリスクは低い
- シットアップの時は足を引っかけて股関節で蹴り上げる
- 立体前屈も股関節から折り曲げる

体を捻じる

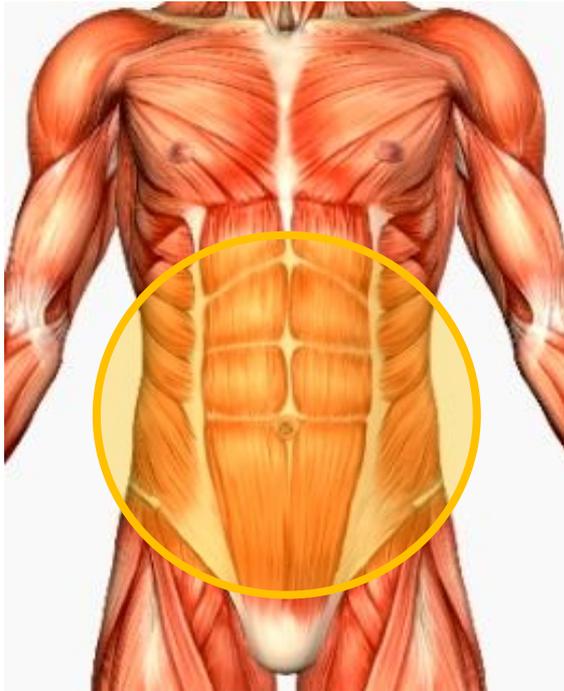


一瞬で敵を抜き去る方法



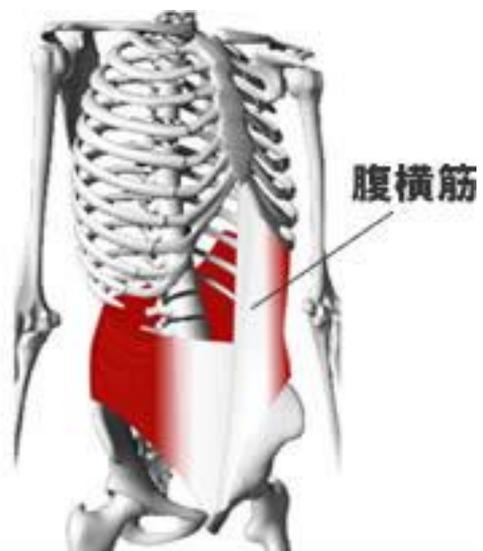
- 股関節ラインで体を捻じる事で、可動域が上がって滑らかに動ける
- 同時に、重心が下がるため、体の安定感が増す
- また、上半身の予備動作も無くなり、動きが読みづらくなる
- 更に、上半身と下半身が連動して、パワーと正確性が上がる

コア



- 腹横筋
- 横隔膜
- 多裂筋
- 骨盤底筋

腹横筋



- 腹部を覆っている内臓の一番近い筋肉
- コアの元締めで、姿勢を安定させ、人間が動こうとする時に最初に反応する
- 呼吸で動かされ、多裂筋をコントロールする

横隔膜



- 胸腔と腹腔の間、肋骨の内側に落下傘のような形である筋肉
- 息を吸うと収縮して降り、肺の周りの圧力が下がる事で肺に空気が入る

多裂筋



- 背骨を繋いで腰部の安定や背骨全体を支え、振り返り動作に関与する筋肉
- 背骨のS字を安定させる安定化筋として常に小さな力を出している
- 腹横筋が働くと体を垂直方向に持ち上げるよう働く

骨盤底筋群



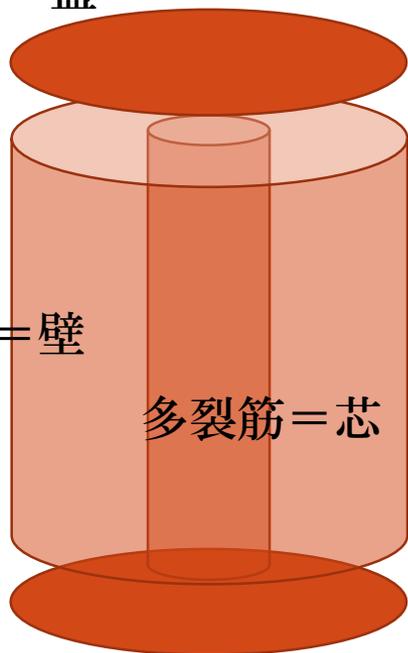
- 骨盤をハンモック状に支えて骨盤の安定に働き、腹腔の容積の変化を保つ筋肉
- 上手く働かないと内臓が下垂傾向になったり、股関節が動かなくなったり、失禁などに繋がる

腹圧の仕組み

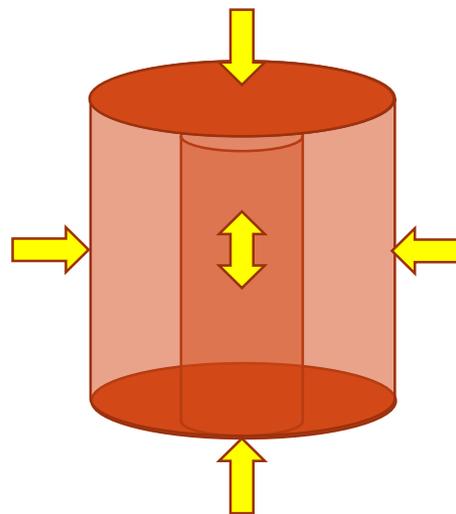
横隔膜=蓋

腹横筋=壁

多裂筋=芯



骨盤底筋群=底



腹式呼吸



- 息を吸う時に横隔膜を下げて腹腔の圧力を高める
- 実際に空気が入るのは肺のみで、腹に空気が入っているわけではない
- 横隔膜が大きく下がるため、肺が開放されてたくさん息を吸い込む事ができる
- 内臓が動かされるために内臓マッサージになる

逆複式呼吸



- 運動時に腹圧を高める呼吸
- 息を止めるか吐くかで横隔膜を下げて圧力を高める
- 重心も下がって安定性が良くなる
- 腹式呼吸は静止状態に向いていて、逆腹式呼吸は運動状態に向いている

正しい物の持ち上げ方

- 体に密着させる
- 脇を締める
- しゃがむ
- 腹圧をかける



ヤジロベエ



支点は股関節

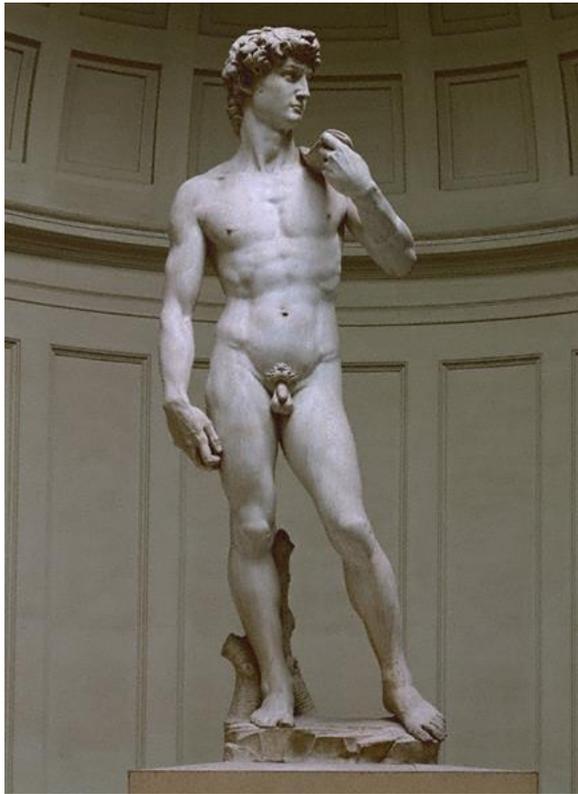
呼吸と健康

- 現代人は姿勢の悪さから慢性的な酸素不足になっている
- 疲れが溜まりやすくなって、脳の働きも鈍くなってくる
- 呼吸が浅い＝横隔膜の動きが少ない
- 横隔膜は使う程に厚くなり、そこにぶら下がる内臓の働きも良くなる
- 健康のためには日常から横隔膜を動かす腹式呼吸を意識してみる

月経コントロール

- 明治以前の女性は骨盤底筋を意識的に動かして月経をコントロールしていた
- 昔の女性はぞうきんがけ、はたき、しゃがんで洗濯物を洗うなどの動作で骨盤底筋が鍛えられていた
- 日本舞踊で股の間に半紙を挟む練習があり、これでも骨盤底筋群が鍛えられていた
- 骨盤底筋を締められると、ゆるめる事もできて赤ちゃんをスムーズに産める
- 月経コントロールができると着床時に痛みを感じるようになり、検査薬無しでも妊娠がわかる
- 周期90分、最大量25mLの意識で復活の可能性有

腹筋文化の違い



理想の腹筋

- 本来、腹直筋はそんなに鍛えるべきではない
- 腹直筋が発達し過ぎると腹圧のかけ方が下手になる
- 腹直筋を鍛えすぎると大腰筋が使いづらくなる
- 動物のお腹は柔らかく大きく伸び縮みして四肢を自由に動かして動き回る
- 6パックでもメタボ腹でもないのが理想

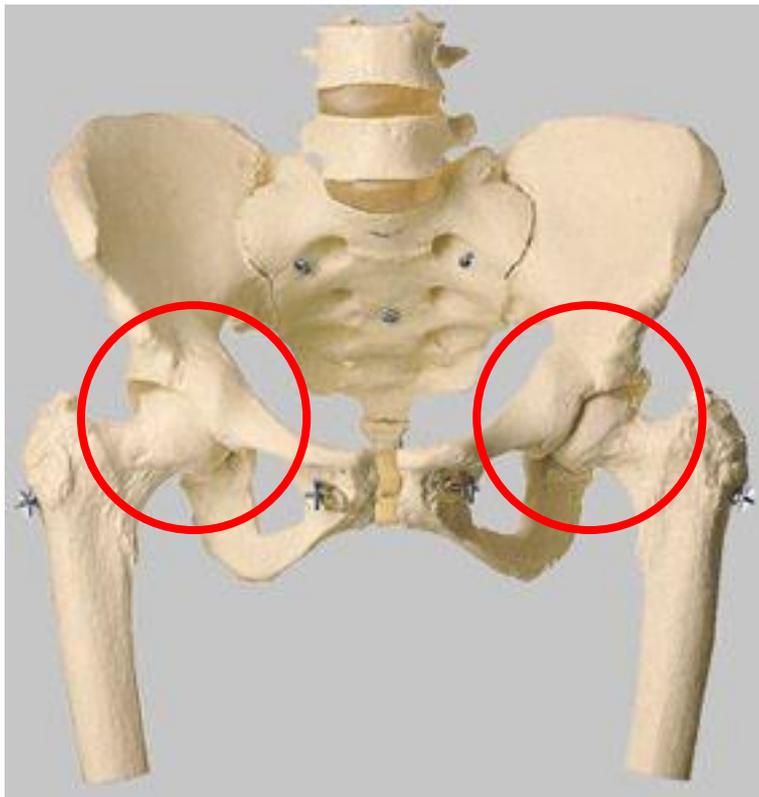


下肢

長くなる柄



股関節

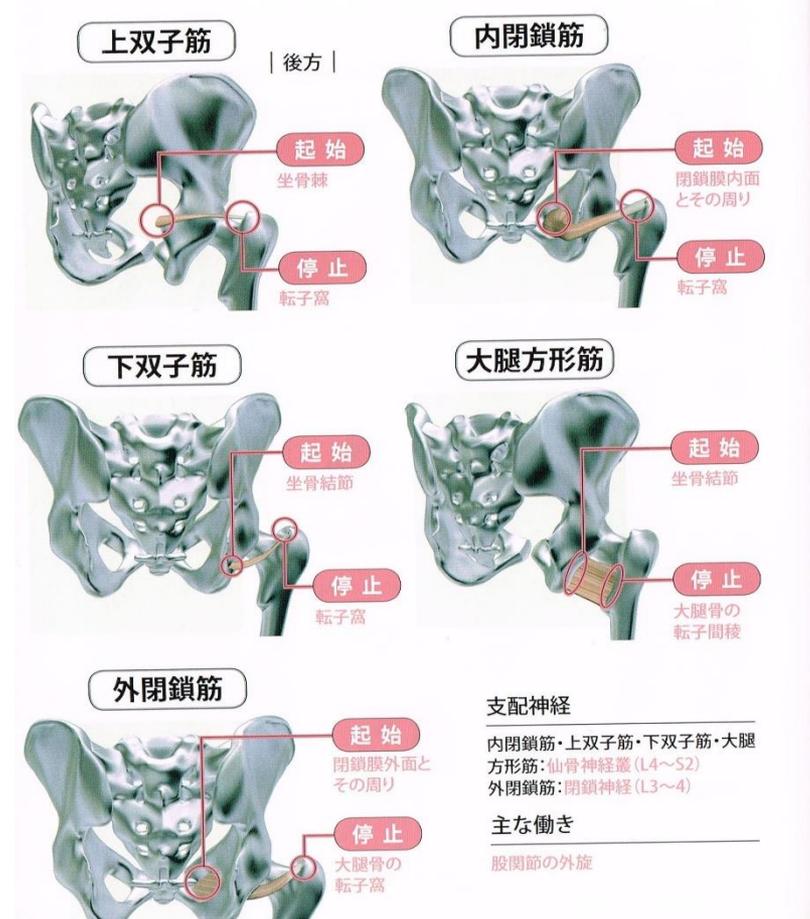
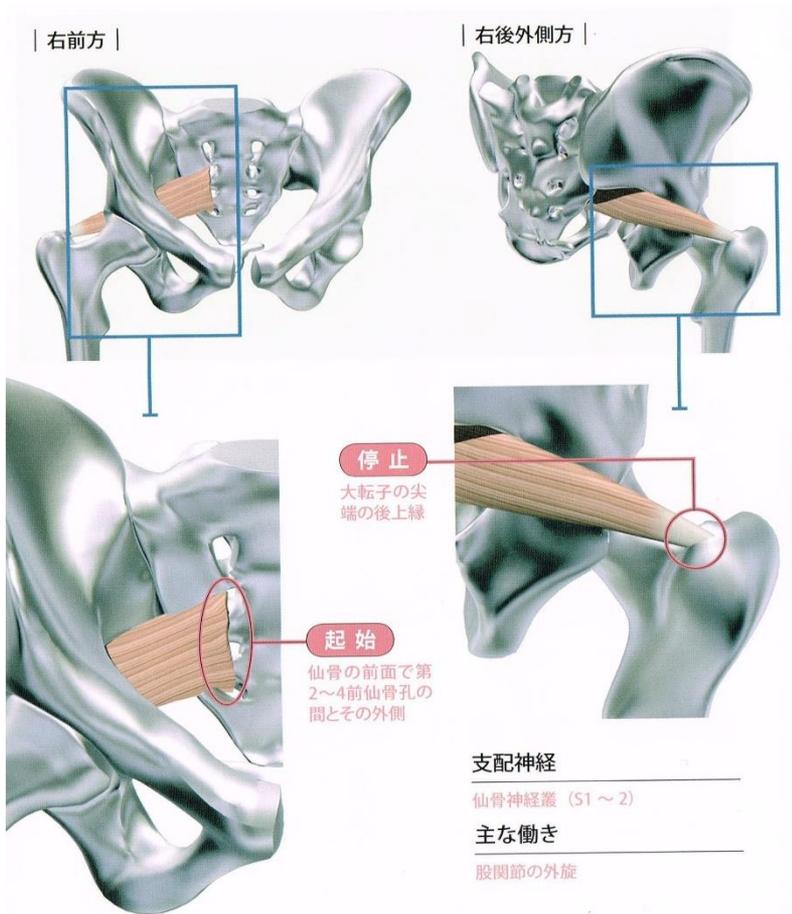


- お尻のエクボに大腿骨がハマっている関節
- 色々な方向に動くボール・アンド・ソケットタイプの関節
- いくつもの靭帯と筋肉に囲まれているため、動かさないと固まりやすい

股関節筋

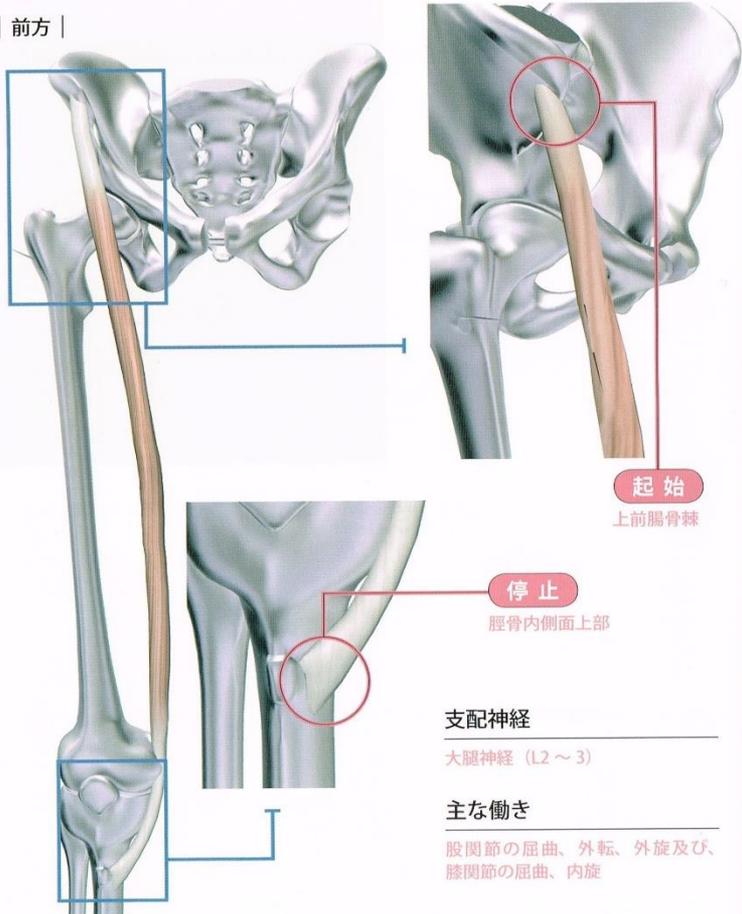
- 屈曲：大腰筋、小腰筋、腸骨筋、大腿筋膜張筋、縫工筋、恥骨筋、長内転筋、短内転筋
- 伸展：大臀筋、大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋、大内転筋
- 外転：中殿筋、小殿筋
- 内転：大内転筋、小内転筋、長内転筋、短内転筋、恥骨筋、薄筋
- 外旋：梨状筋、内閉鎖筋、上双子筋、下双子筋、外閉鎖筋、大腿方形筋、大殿筋、長内転筋、短内転筋
- 内旋：中殿筋、小殿筋、大内転筋の下部

四足筋 (深層外旋六筋)

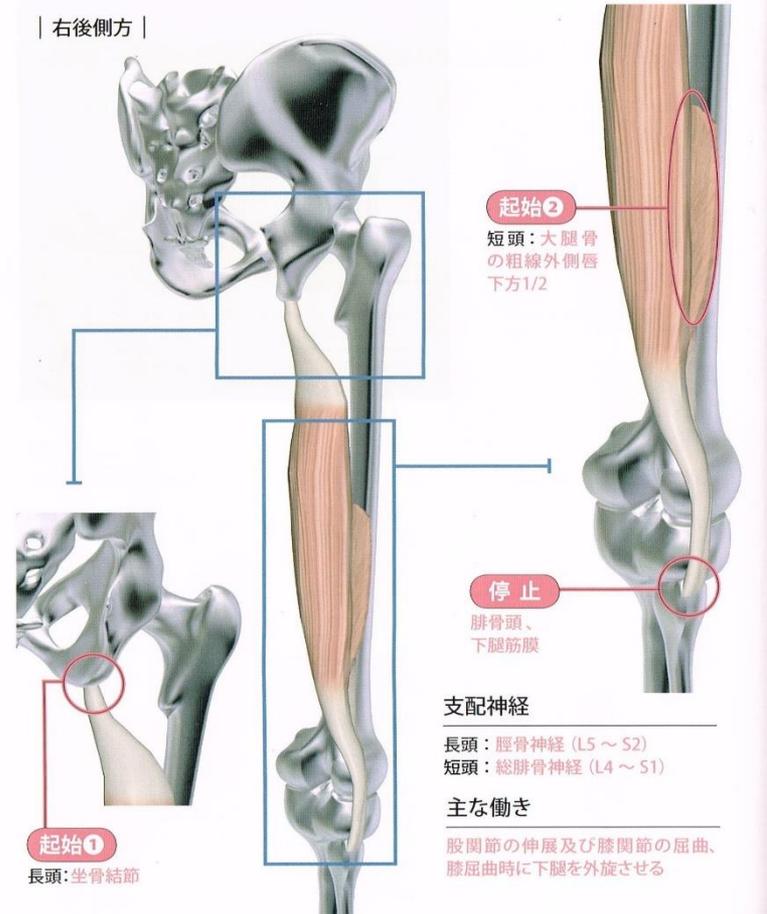


すじがい筋 (縫工筋×大腿二頭筋)

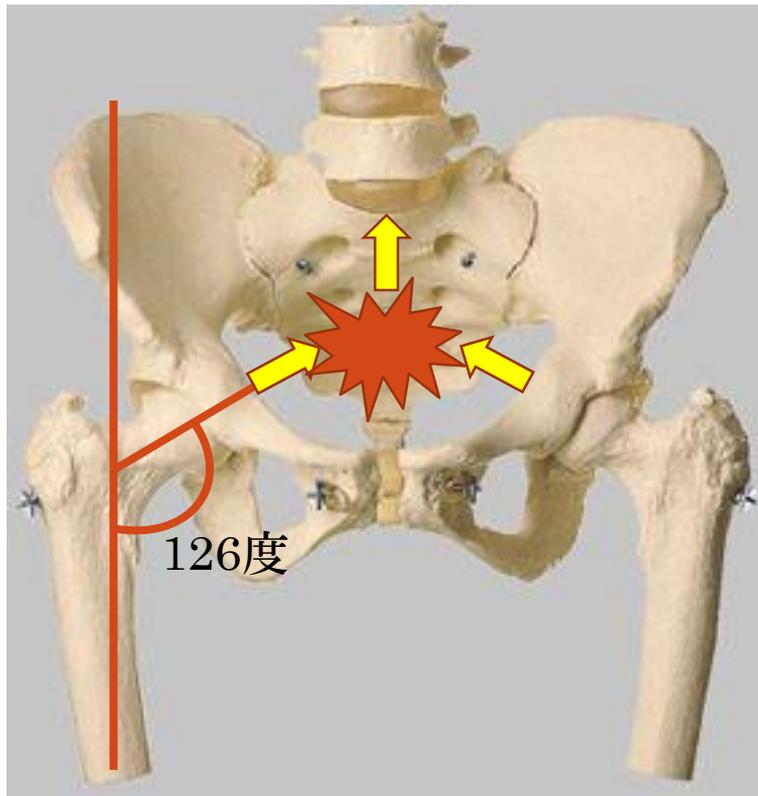
| 前方 |



| 右後側方 |



股関節のアーチ



腰割り



- 実用面でも健康面でも最も重要なしゃがみこみ
- 通称、赤ちゃんのスクワット
- 力士は腰割りで体を強くしている

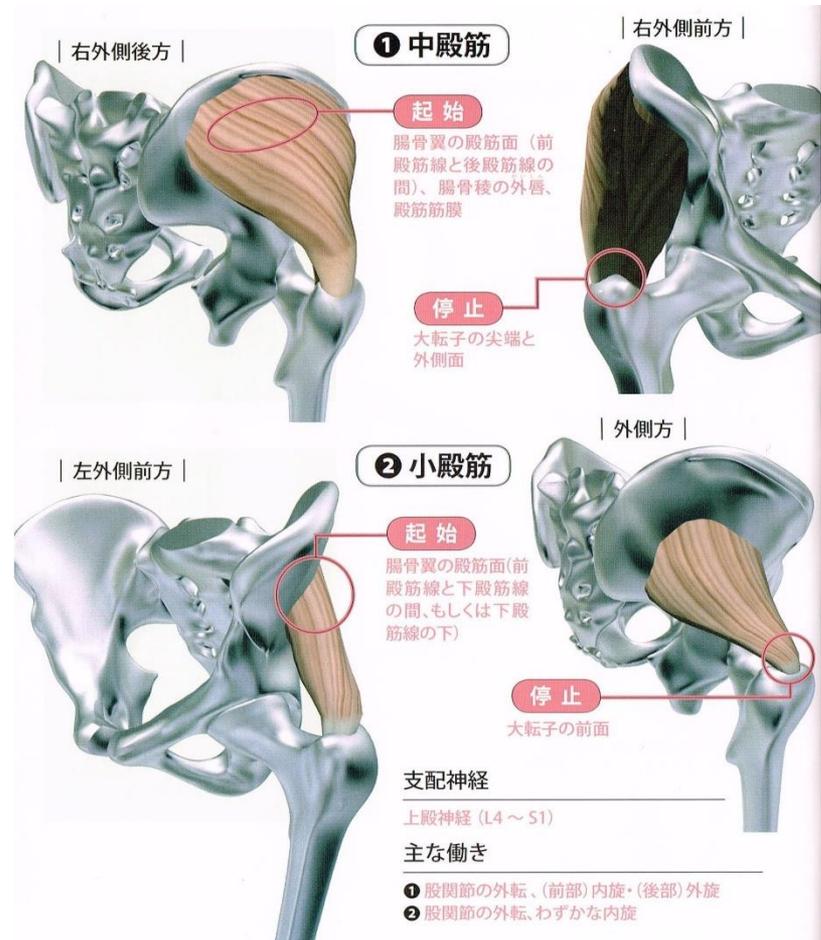
腰割りの驚くべき効果

- 股関節周りの筋肉に満遍なく刺激がいく
- 真っすぐ降ろすため、腰や膝への負担が無い
- 股関節のアーチ構造がより強化される
- バランス能力が顕著に向上する
- 左右の脚の太さが揃う
- 筋肥大無しで筋力がアップする
- 鼠蹊部のリンパの流れが良くなる

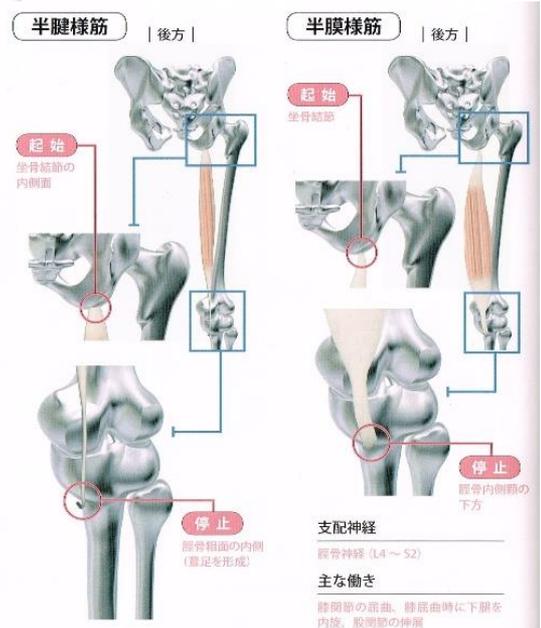
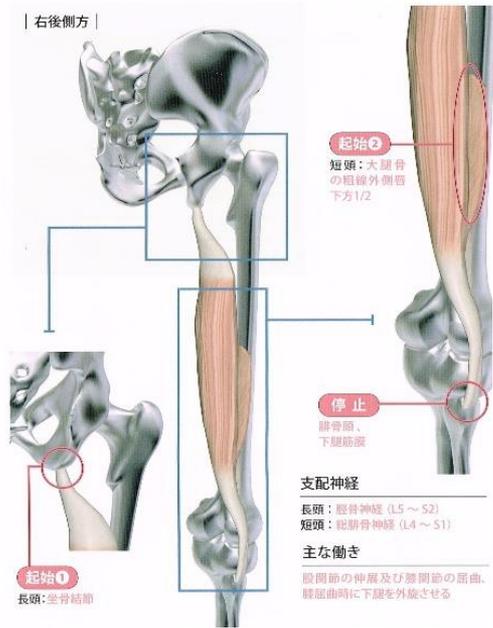
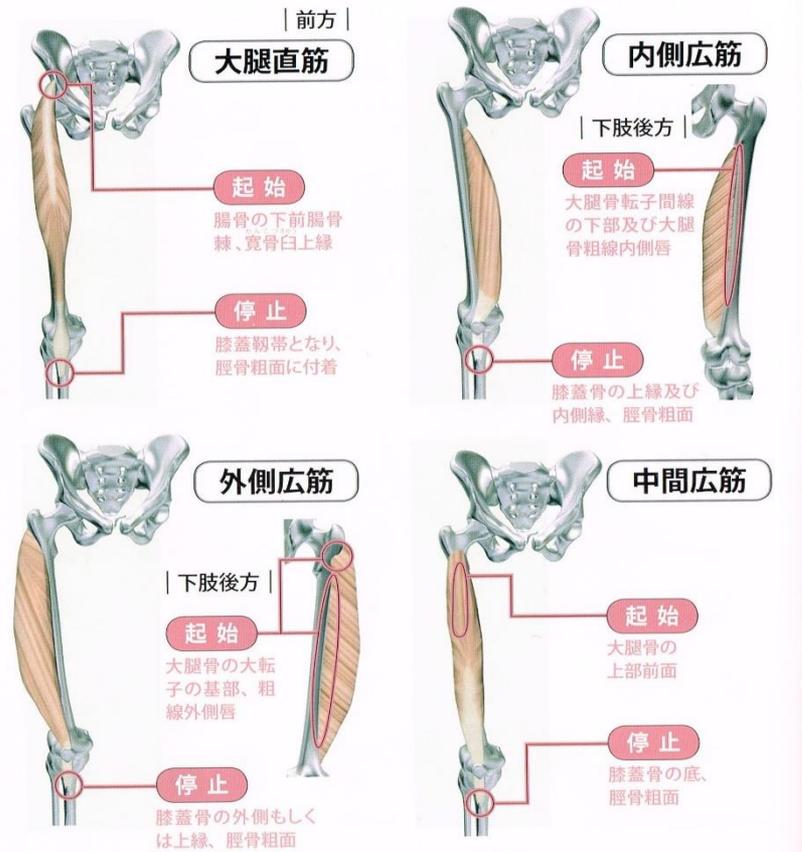
体を降ろす



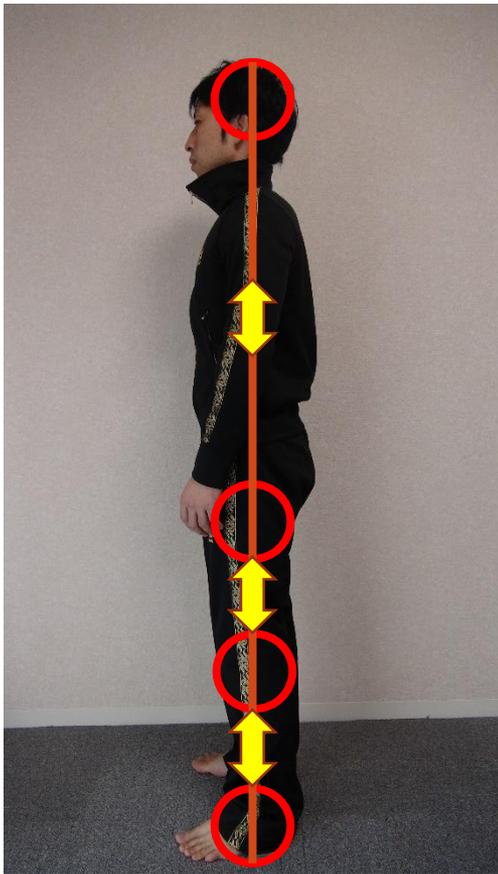
二足筋 (殿筋)



大腿四頭筋 VS ハムストリング



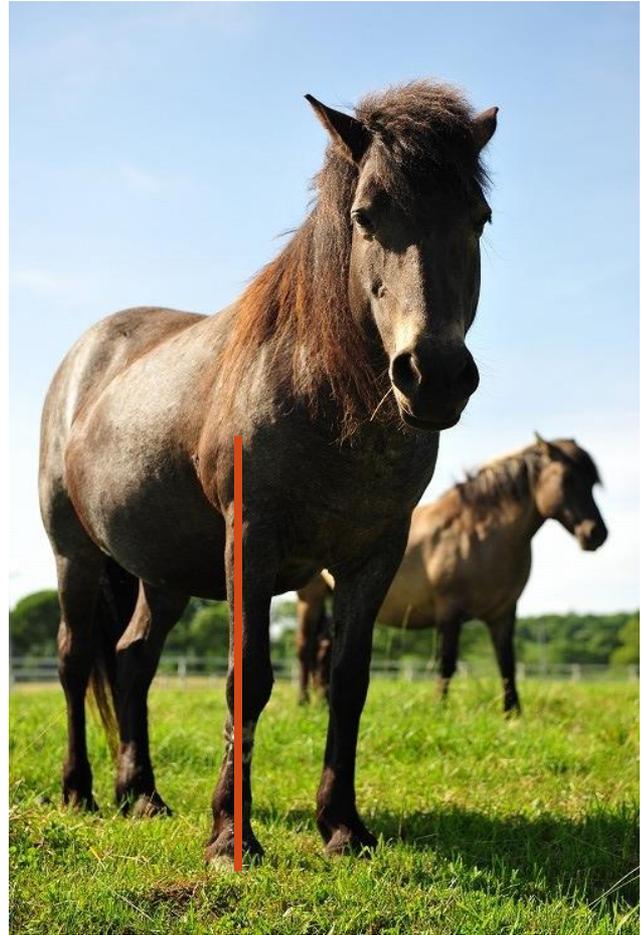
立つ



外反母趾



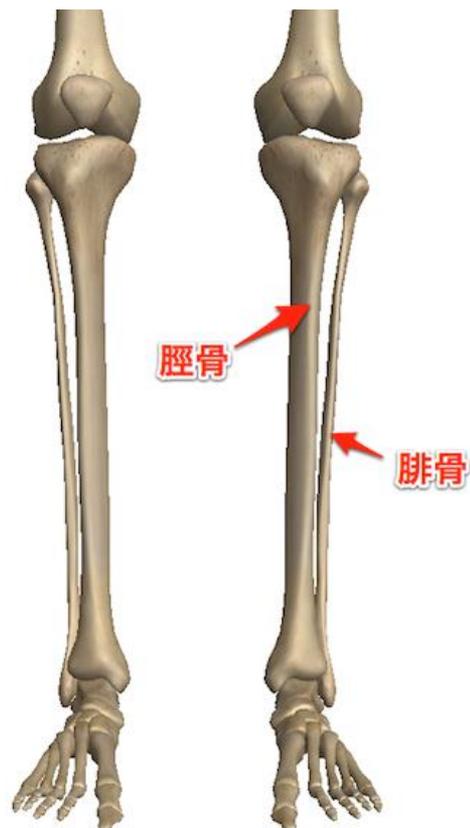
手足の進化



緊張した体

- 筋肉を多く使った姿勢は「力んでいる」状態
- 力が入っているところからの動きは緩慢
- 気配が散らばっていて動きが読みやすい
- 表層筋に力が入っていると、体幹の参加率が下がって全体のパワーが落ちる

下腿の在り方



- 腓骨と脛骨の太さは1：4で脛骨が圧倒的に太い
- 現代人は脛骨ではなく腓骨で立っている人が多い
- 腓骨側の筋肉は硬直し、膝の関節が変形してO脚や蟹股になる
- 腓骨優位の立ち方は大腿四頭筋や中臀筋が慢性的に働いて硬直していく

O脚に憧れる若者



眠る足指

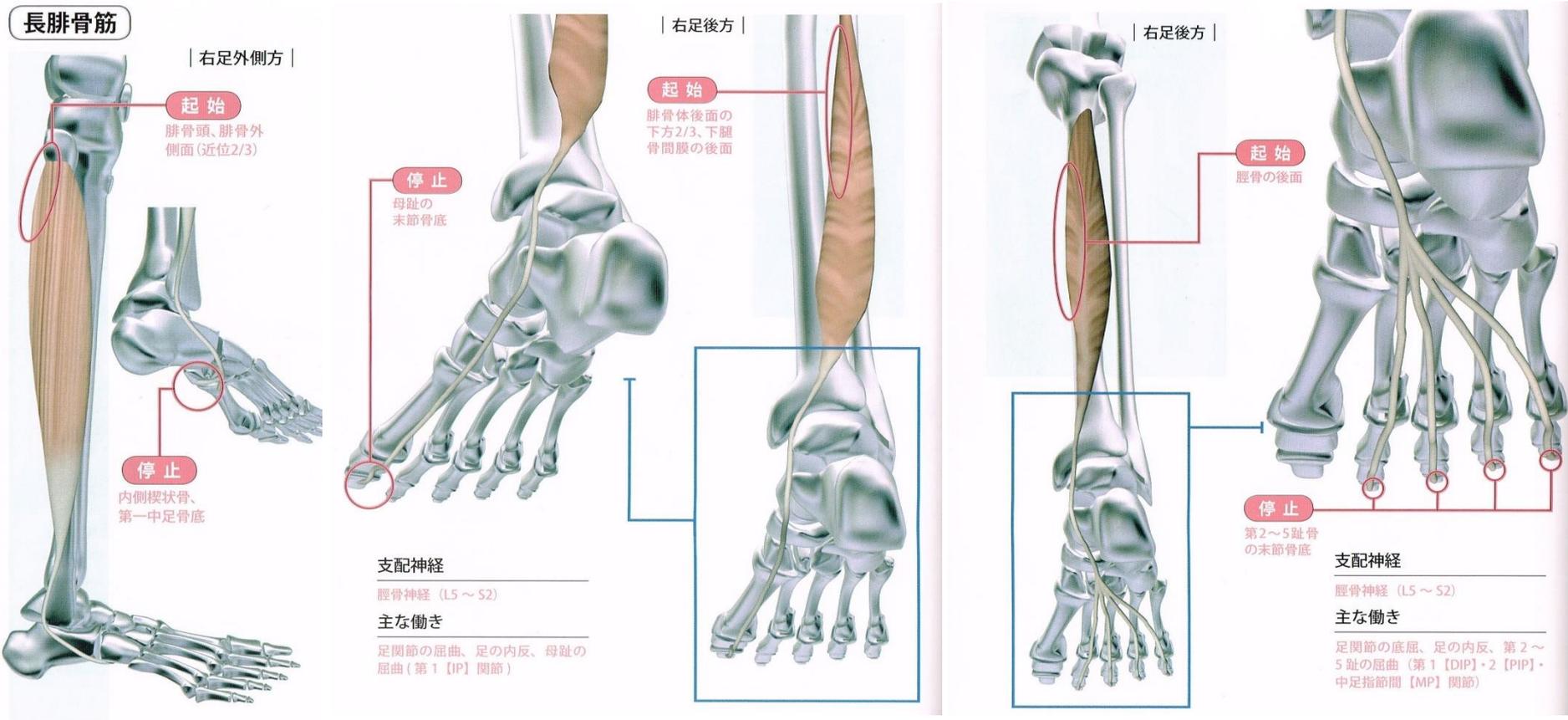


- 現代人は靴のせいで足の指を使わなくなっている
- 足の指に力が無いと、その分だけ短くなった動きになり、それだけ力も弱まる
- 足先の筋肉が使われないと血液やリンパの流れが悪くなる
- 足指を眠らせていると、たまに足指を動かした時に攣ってしまう

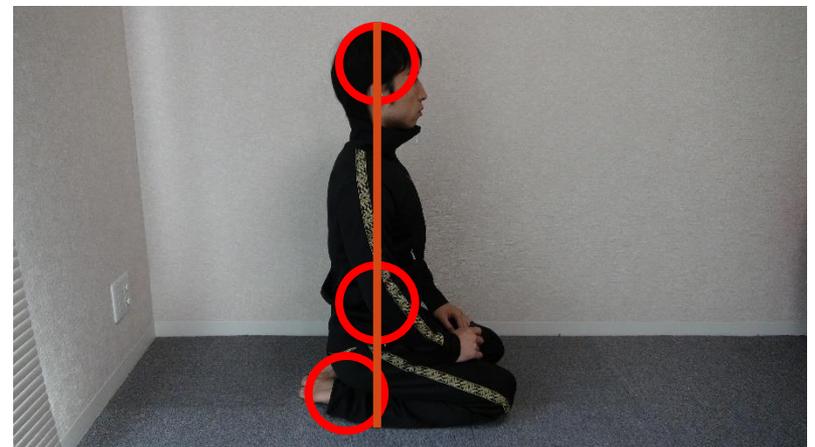
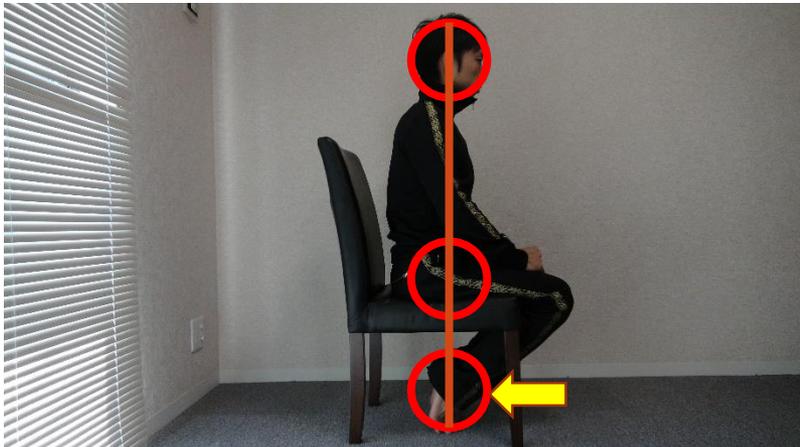
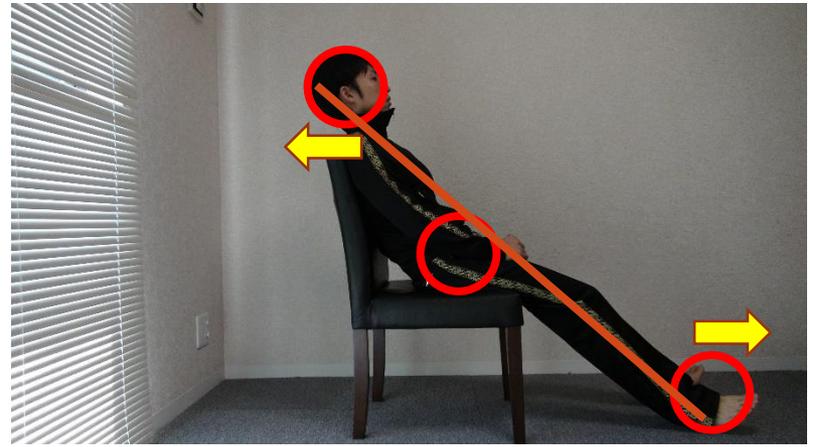
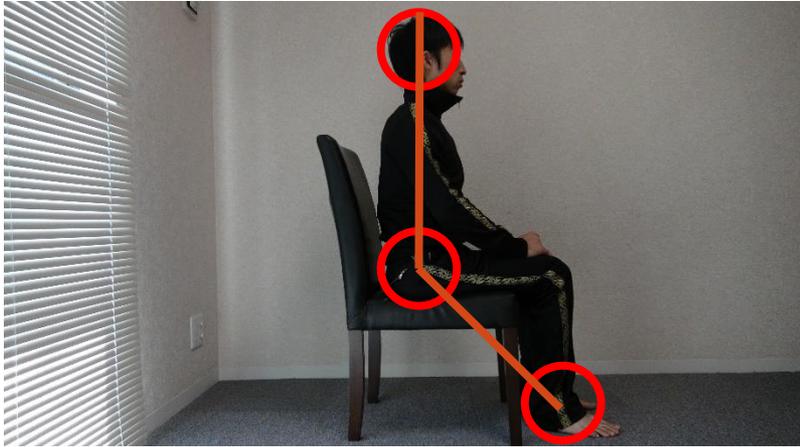
扁平足



ア一千筋（長腓骨筋、長母指屈筋、長指屈筋）



足裏の位置



動物の踵



裸足ランニング

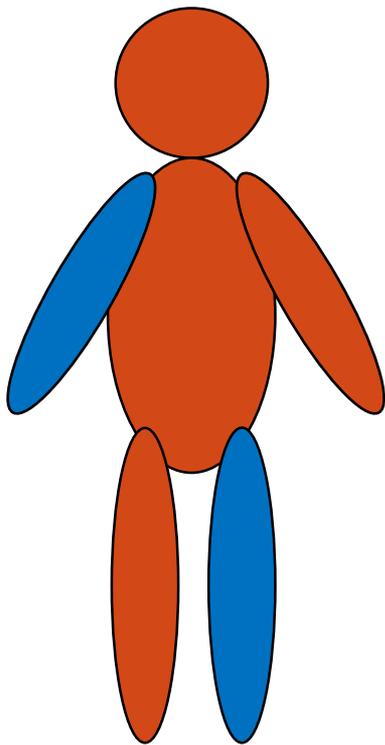


足指が生きる

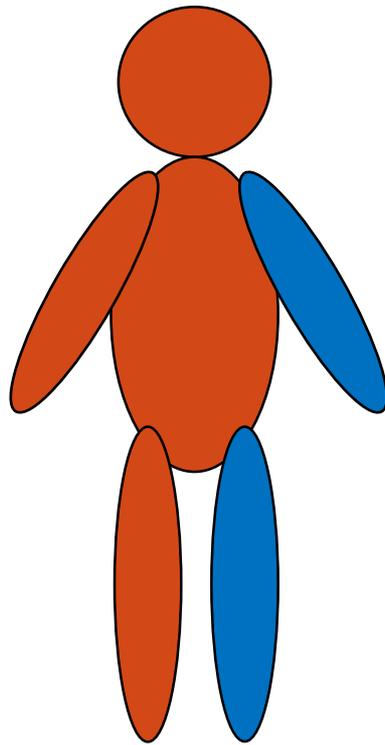
土踏まずをカバー

同側型神経支配

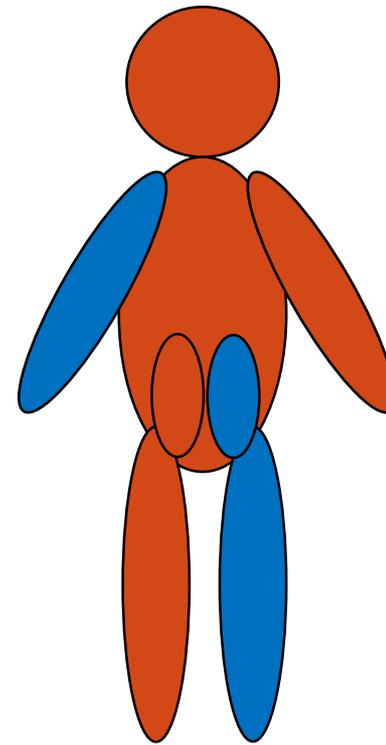
斜対側交差動作



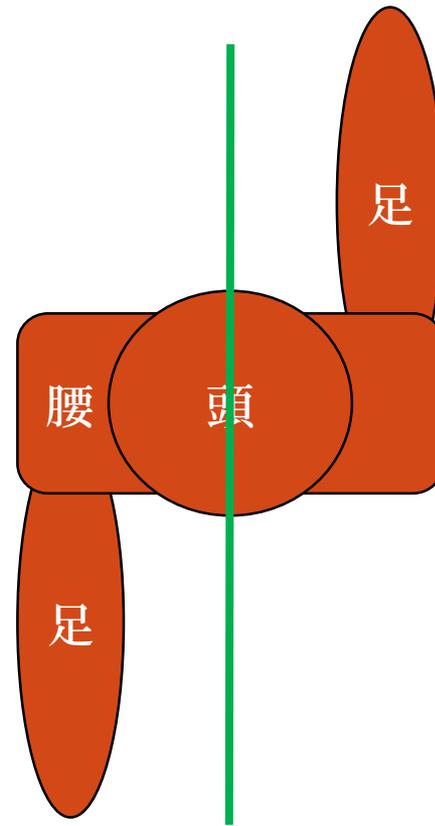
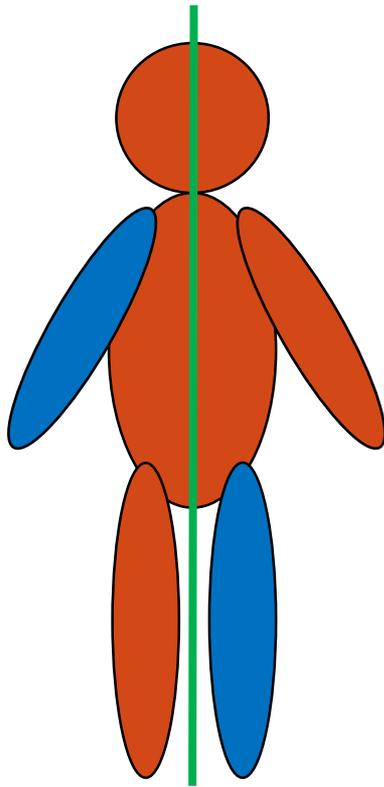
四肢同側動作



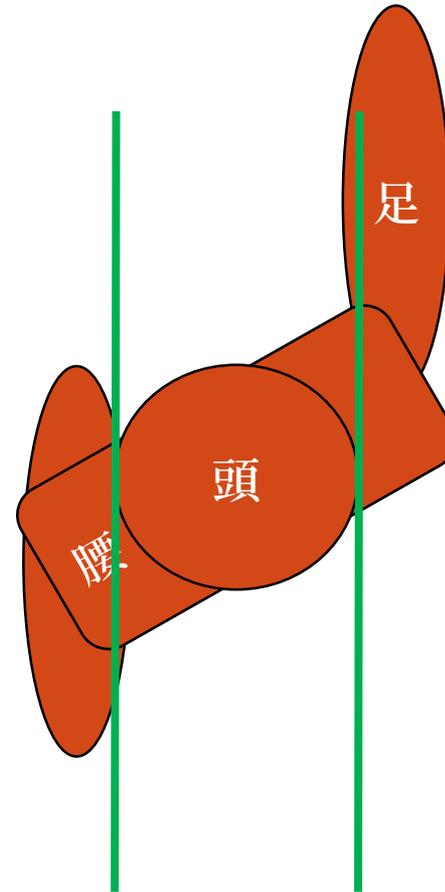
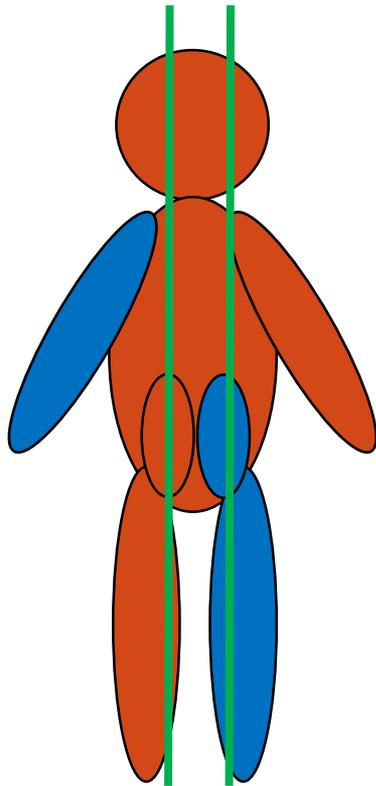
膝腰同側動作



1軸走法



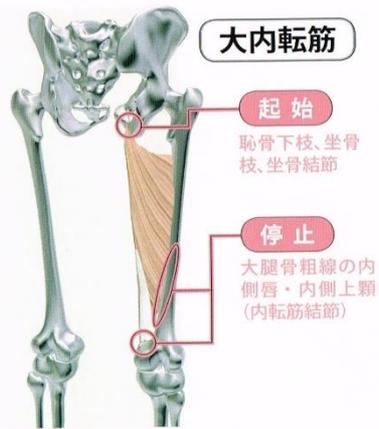
2軸走法



倭人の足



達人の筋肉（内転筋、腸腰筋）



大内転筋

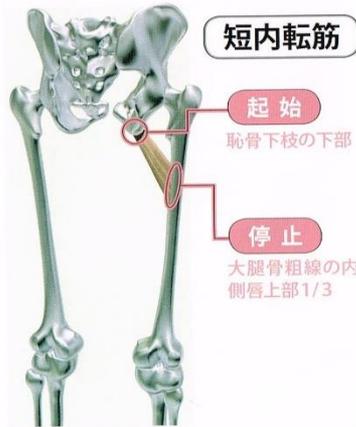
起始

恥骨下枝、坐骨枝、坐骨結節

停止

大腿骨粗線の内側唇・内側上顆（内転筋結節）

| 後方 |



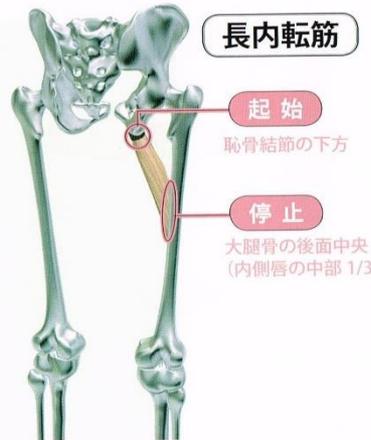
短内転筋

起始

恥骨下枝の下部

停止

大腿骨粗線の内側唇上部1/3



長内転筋

起始

恥骨結節の下方

停止

大腿骨の後面中央（内側唇の中部 1/3）

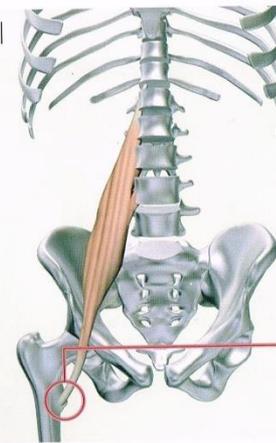
支配神経

長内転筋・短内転筋: 閉鎖神経(L2~3)
大内転筋: 閉鎖神経(L3~4)、脛骨神経(L4~5)

主な働き

長内転筋: 股関節の内転、屈曲
短内転筋: 股関節の内転、屈曲、外旋
大内転筋: 股関節の内転、(前部)屈曲、(後部)伸展

| 前方 |



① 大腰筋

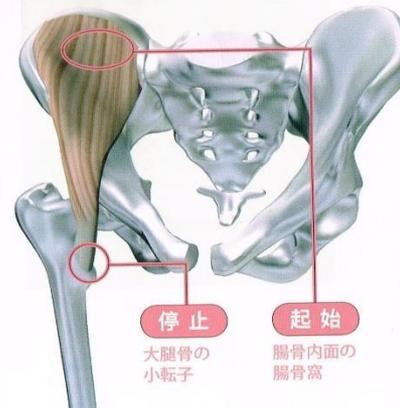
起始

浅頭: 第12胸椎~第4腰椎までの椎体および椎間円板
深頭: 全腰椎の肋骨突起

停止

大腿骨の小転子

| 右外側方 |



② 腸骨筋

停止

大腿骨の小転子

起始

腸骨内面の腸骨窩

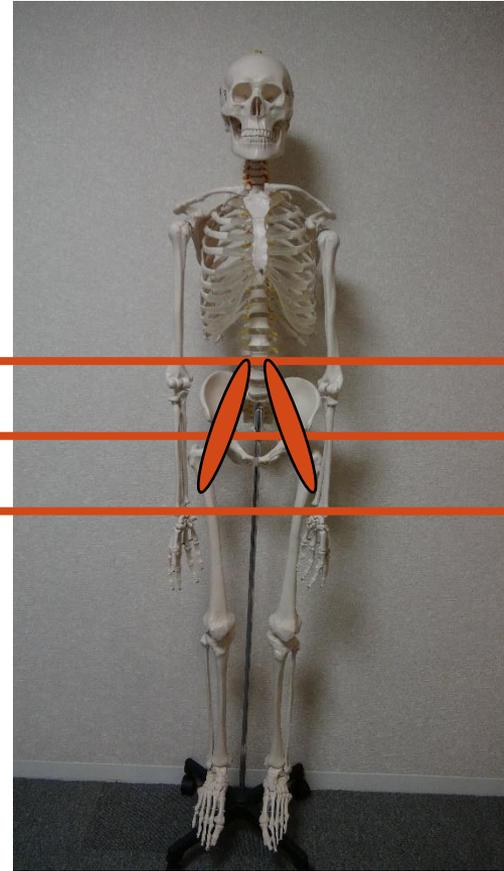
支配神経

腰神経叢の枝(L1~4)

主な働き

股関節の屈曲、外旋

どこからが脚か？



一流の走り方



股関節で2軸を作って、
膝腰同側動作を実現

膝はキックの反作用で
自然に振り上げられ、
完全に伸ばす事は無い

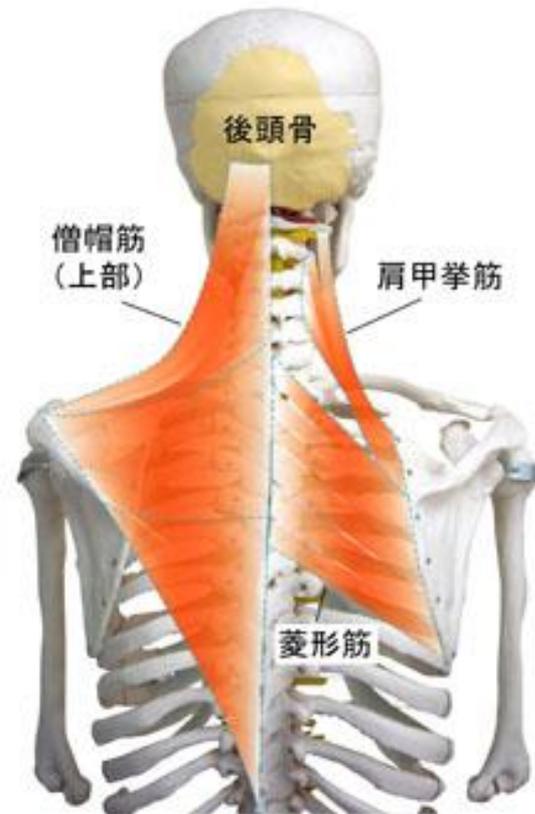
足首は余り大きく
動かさない

殿筋、ハム、内転筋、
腸腰筋でスウィング
ダウン、大腰筋でス
ウィングアップする

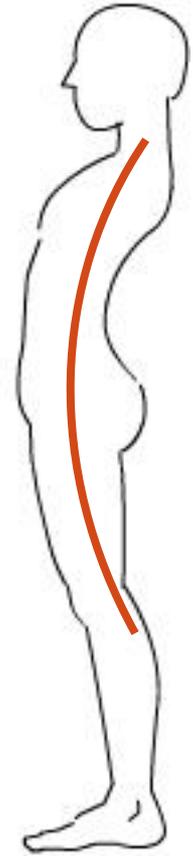
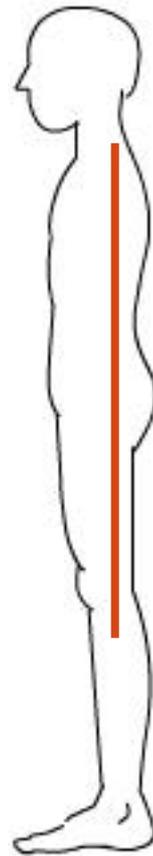


上肢

増えるいかり肩



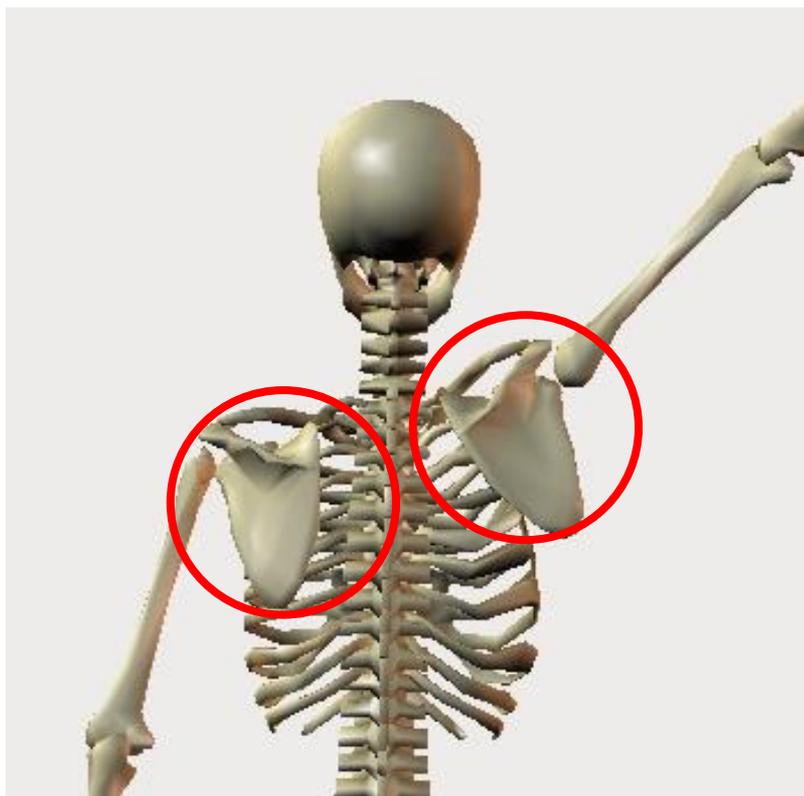
もてはやされる胸張り



倭人の肩



肩甲骨

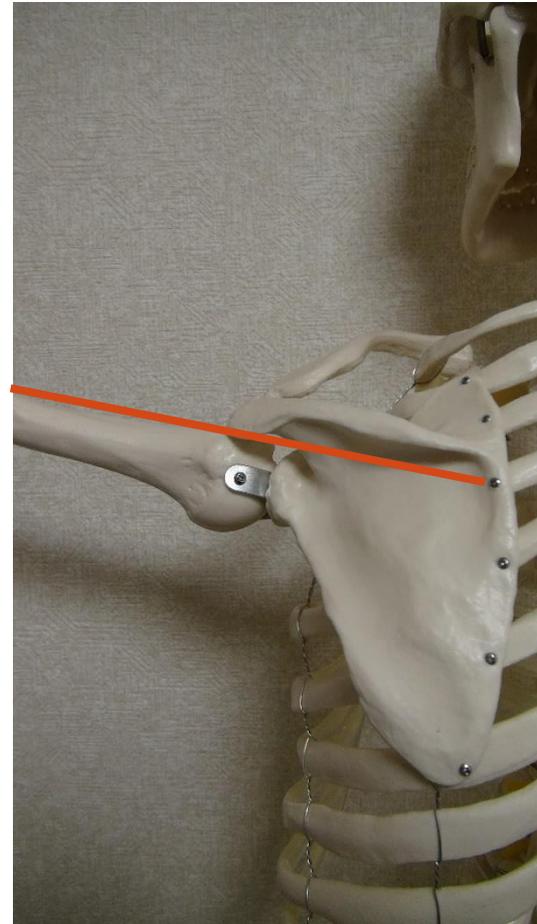
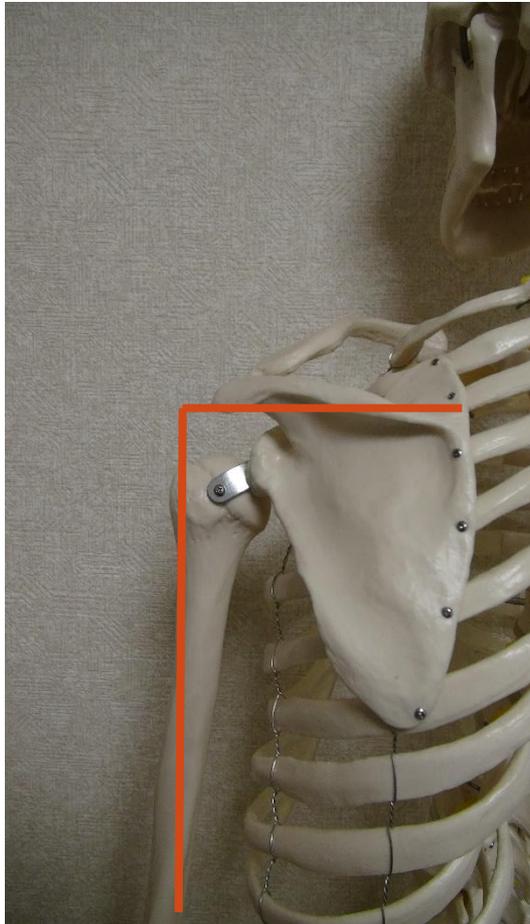


- 鎖骨と連結して、上腕骨がハマっている肩関節の骨
- 股関節と同じくボール・アンド・ソケットタイプの関節を作る
- 多くの筋肉に囲まれているため、動かさないと固まりやすい

肩甲骨筋

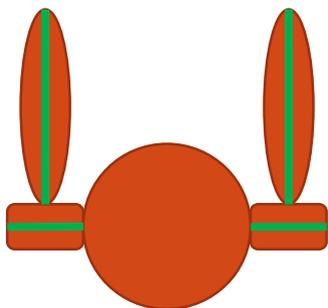
- 棘下筋
- 棘上筋
- 肩甲下筋
- 肩甲骨筋
- 広背筋
- 三角筋
- 大円筋
- 小円筋
- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋
- 肩甲挙筋
- 小胸筋
- 大菱形筋
- 小菱形筋
- 前鋸筋
- 僧帽筋

ゼロポジション

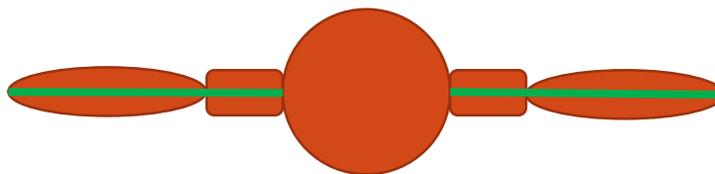


甲腕一致

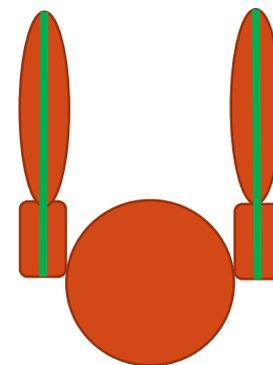
甲腕交差



平甲腕一致



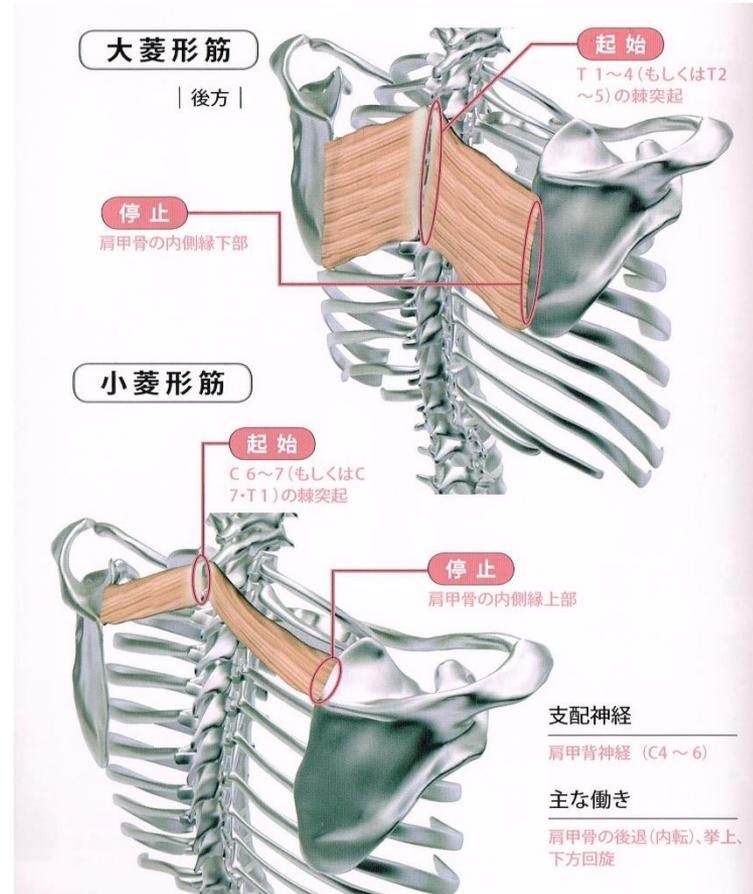
立甲腕一致



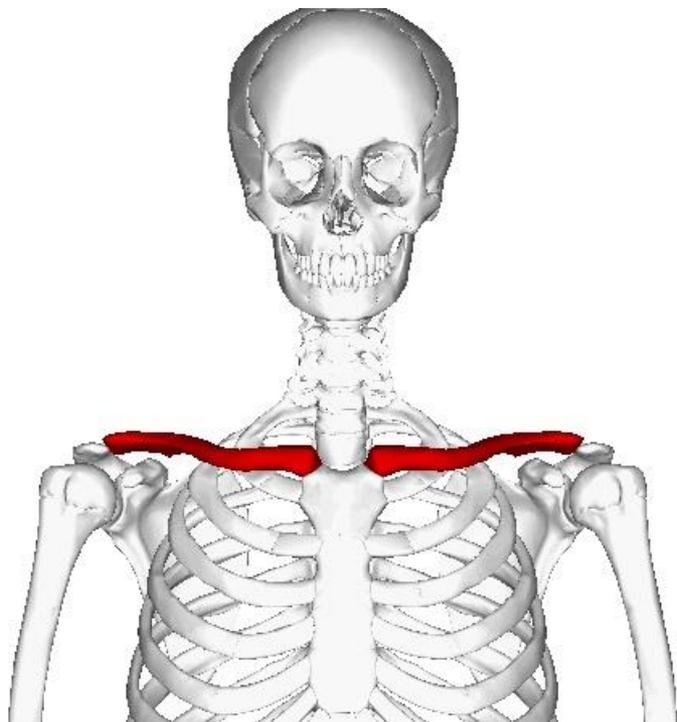
パフォーマンスの裏側



ぶら下がるという事



鎖骨の意識



- 腕と胴体の連結地点であり、鎖骨は腕の出発点
- 鎖骨は体幹を腕に伝える唯一の骨で、鎖骨を上手く使える人は達人になる
- 優れたボクサーは鎖骨を使ってパンチを打っている
- 走る時も鎖骨が使えると体幹が勝手に動いて腕が振られる

上腕のバランス

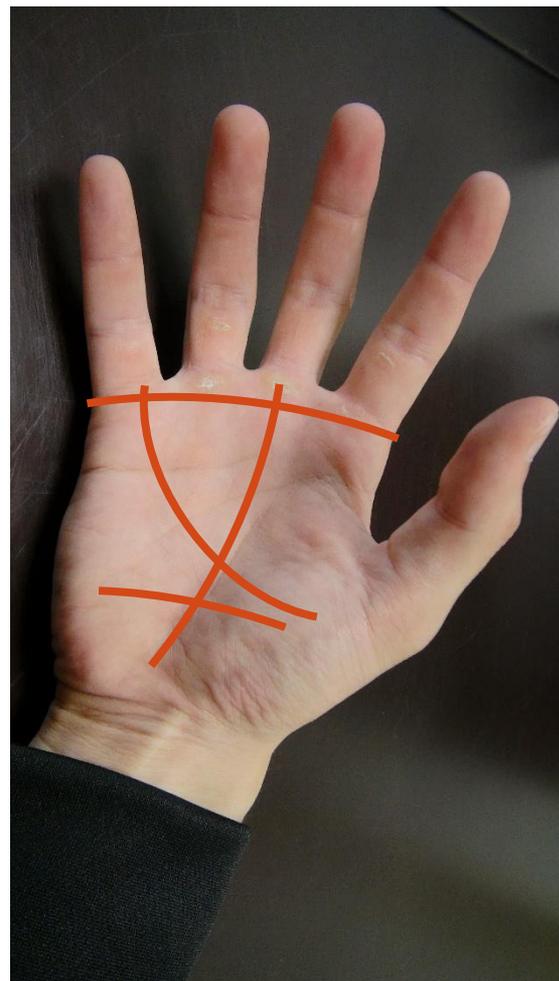


上腕のポジション



- 上腕の位置で腹圧のかかり具合が変化する
- カゴブが正面に来るようにすると腹圧がかかり、内側に向けて肘が空くと抜ける
- 筋トレを含めて力を出す時は脇を開けない事が重要

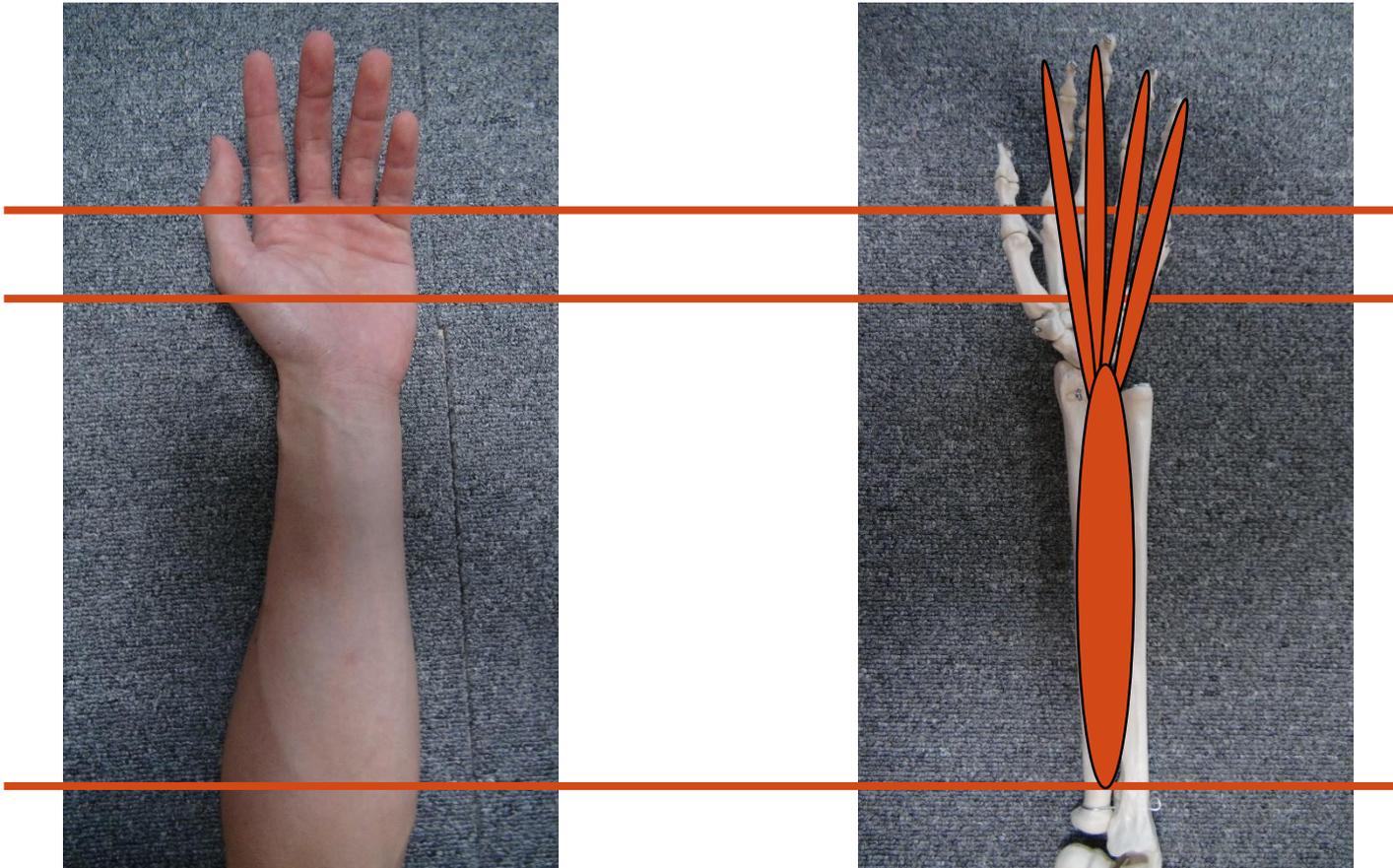
マメ



握りの影響



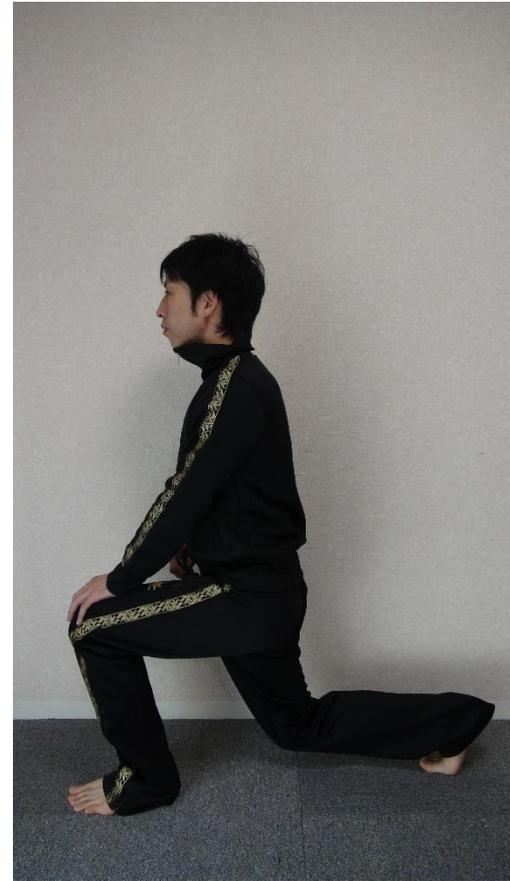
どこからが指か？





動作トレ

2つの腰割り



一本柱下駄



不便な環境を作る



バランスボード



牧神の蹄



長懸垂



ペットボトル叩き



97 筋トレ

筋トレの意義

- スポーツや格闘技ではボディビル系の筋トレは必要ない可能性が高い
- 自然界でヒト以外の動物はトレーニングをしない
- しかし、筋トレは現代人が最も気軽に行える唯一の運動に近い
- また、肉体美文化は世界に定着し、発言権に大きな影響も与える
- 一般人は筋トレという枠組みの中で、体の使い方が上手くなる工夫をしていく事を推奨する

上半身と下半身



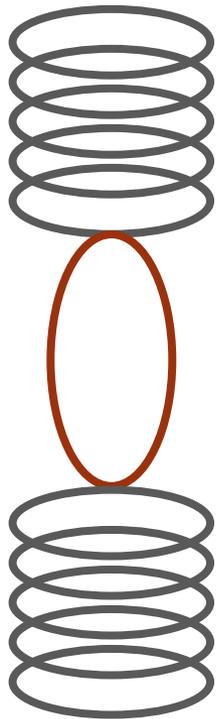
- 人間の脚は哺乳類らしく非常に持久力に優れている
- 腕は爬虫類のように力は大
きいが疲れやすい
- 人間の定義の1つは「持久力
のある捕食者」
- 下半身は持久系、上半身は
瞬発系（パワー）として鍛
えていくべきと考える

開放型トレーニング

- 西洋式トレーニングは不自由な束縛型トレーニング
- 西洋式を繰り返していくと本当に体が固まってくる
- 反動を使い、全身を連動させて、力を抑えず勢いよく行うのが開放型トレーニング
- 開放型トレーニングは体を固めず、動作の質が向上する

SSC (STRETCH SHORTENING CYCLE)

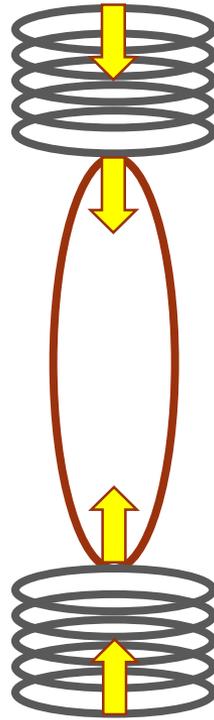
通常時



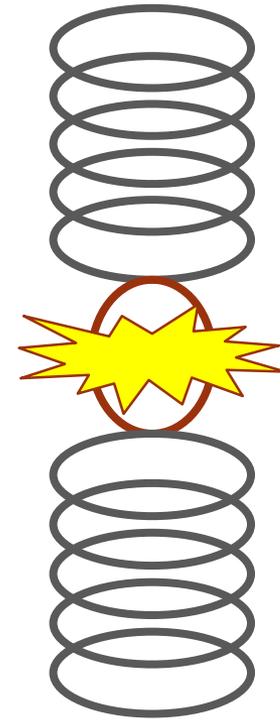
筋 = ゴム

腱 = バネ

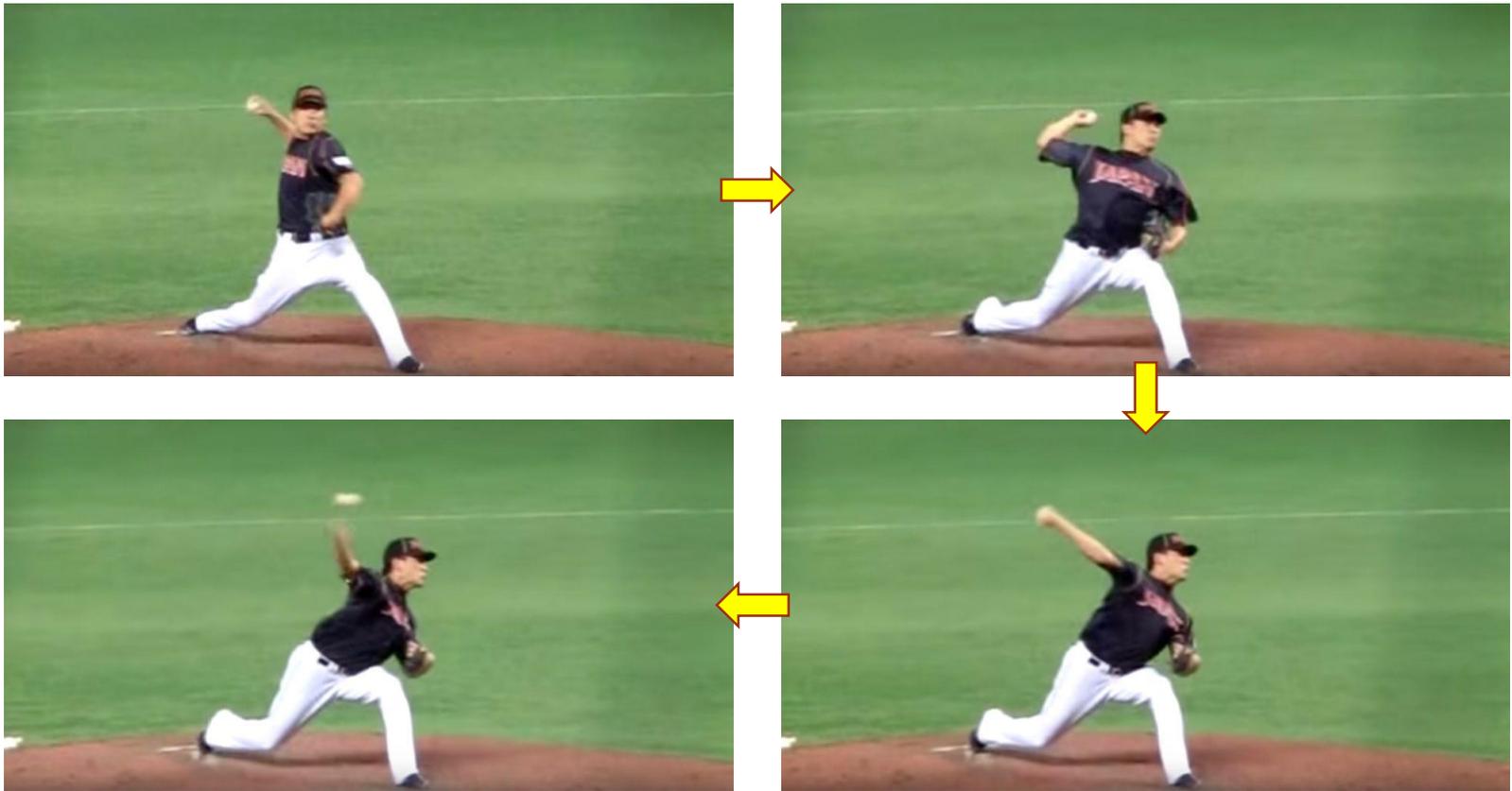
瞬間伸長



反射



投球の科学



マッスルアップ



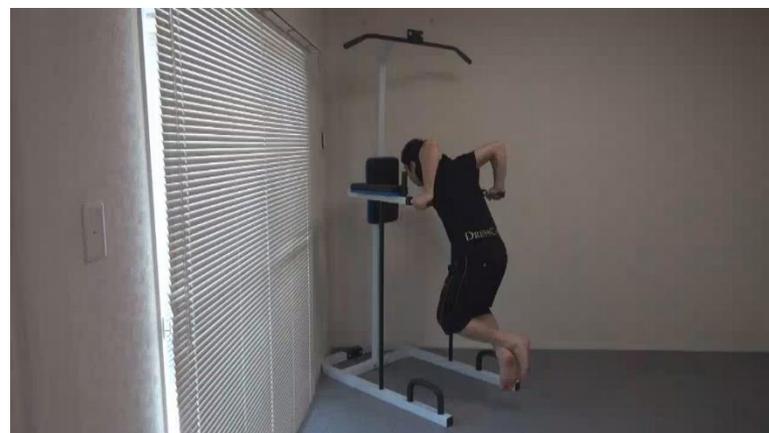
クリーン&プレス



SSCの応用



胸の種目



背中



腕をどう鍛えるか？



- 腕を単独で鍛えると、体の使い勝手が悪くなる可能性が高い
- 体幹の力と腕の力が切り離されて、全体として大きなパワーを出し辛くなる
- 腕は胸背中肩のトレーニングに混ぜ込んで鍛えていく

腹筋 VS 腹圧

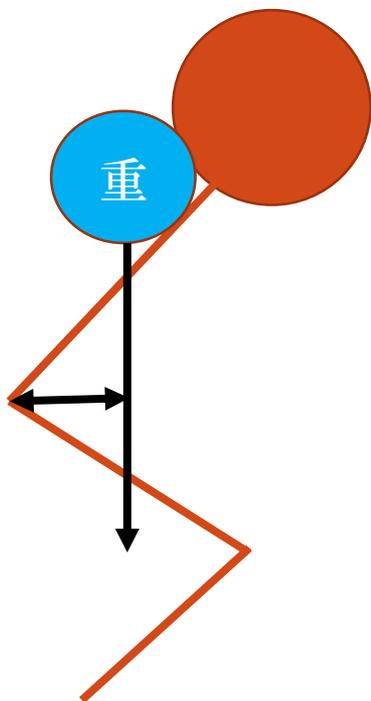


足を引っ掛けて
蹴り上げる



尻を持ち上げて
体を起こす

バーベルスクワットの問題



- バーベルの重力線と体の中心点に距離ができて、腰への負担が非常に大きい
- デッドリフトと違い、真上からプレッシャーが来るので腰が逃げられない
- 背中や腕の助けが少なく、エキセントリック時に落とす事も不可能

腰割りスクワット



- バーベルの重心線と体の中心軸の距離が短くなり、腰を痛め辛い
- ワイドスタンスでは内転筋、ランジスタンスでは殿筋が良く鍛えられる
- 持久力筋を意識して15RM以上の負荷を設定する

40秒高速スクワット



- 重量無し×40秒高速スクワット×1分インターバル×3セット以上
- 低重量なので腰を痛めるリスクが小さい
- 人間の体は最大パワーを発揮できるのが40秒
- 持久力を意識するのでセット数は多め
- ジャンプランジ、ハイジャンプ、ダッシュで代替可



終章

西洋文化に生きる日本人

- 今日の内容は日本人として「すべき」体の使い方
- それは西洋文化人として「したい」事と相反する事がたくさんあるはず
- すべき事（日本）と、したい事（西洋）を上手く融合させていく事が重要
- 心の叫びと体の要求の両方に耳を傾け、中途半端にならず中庸を取って生きていく