

# NEWS LETTER

## クオリティオブモーションという考え

QOL(Quality of Life)という言葉を一度は聞いた事があると思いますが、今スポーツ科学などの分野では、**QOM(Quality of Motion)**という考えが注目されています。QOLは、人間の生活や生き方の質的側面を表す語として使われており、QOMは、スポーツや日常生活における**身のこなしや動作の質**を意味します。

筋肉には**上肢・下肢や体幹**のそれぞれの**表面と深層**に、目的が大きく異なる2種類の筋肉が存在しているということをご存知でしょうか？

一つは、**身体を動かすことが目的**で、一般的にトレーニングなどで鍛えられる筋肉のことで、**アウターマッスル**と呼ばれています。こちらは**表面**に存在しているので、**関節運動**に関与し、筋力や見た目などに大きく関わります。

もう一つは、**身体を静止させることが目的**で、一般的には**体幹を鍛える**というような表現をされ、**インナーマッスル**と呼ばれています。こちらは**深層**に存在している筋肉で、**関節の安定性**に関与し、**身のこなしや動作の質**に大きく関わっています。

**体幹が強い**弱いというような表現をされる**ことがありますが**、**厳密には体幹のインナーマッスル(深層筋)の機能が低下**していて、**体幹での支持能力が弱い**という表現が正しいのかと思います。

また、**猫背やストレートネック**による**頭部前傾、反り腰**などの不良姿勢は、この**インナーが使えていないこと**により発症してまいります。(下へと続く)

要するに、**インナーが弱い=100%姿勢が悪**いということになります。

**不良姿勢**では、本来使うべきはずの**インナーが正しく使えず**、**アウターマッスルの運動効率も悪くなる**ので、**エネルギーの代謝効率が悪くなり**ます。100%の筋出力が発揮されないと、**偏った筋力の使い方となり**、**パフォーマンスの低下**や、**ケガの原因**にも繋がります。

これらの2つの筋肉は**そもそもの目的が違う**ので、**トレーニングの仕方も異な**っています。表面の筋肉は、**ジムなどの運動習慣で鍛え**られますが、**深層の筋肉**については、**無意識に使えていない**という方がほとんどなので、**鍛えるというよりは、正しい動かし方を覚える**、**使用方法を身につける=活動習慣を正**していくということになります。

一般の方は、**痩せたい**から、**筋肉量を増やしたい**からという理由で、**アウターを鍛える**ジムに行く**と考えがち**ですが、**インナーを正しく使える機**にして、**動作の質を正す**だけでも**筋肉量が増えて**、**痩せることが可能**です。やみくもに**アウターだけ**を鍛えて**運動をすれば良い**という訳ではなく、**インナーとアウターのバランスが非常に大事**になってきます。**運動しているのに痩せない**…なんていう人はこの**QOMに問題がある**のかもしれない。

体幹の**インナーマッスル**は、**器具などを使わなくても**自分の**体重**などで**エクササイズ**をすることができ**ます**。当院では、**リハサクアプリ**を使った**スポーツや日常生活での動作の質を高めるための運動指導**や、**姿勢改善のためのエクササイズ**をメニューに取り入れています。**QOM**を高めて、**健康的かつ効率的に活動**したいという方は、「相談下さい」。



## 院長の独り言

先日、**西目高校サッカー部**の1・2年生部員を対象に、**フィットネスチェック**による**体成分計測と周径計測**、および**食事栄養指導**を行いました。

**フィットネスチェック**では何を計測するのかというと、**左右の腕や脚、体幹ごとの筋肉量と脂肪の量と、各部位ごとのサイズ計測**を行います。上述した**QOM**に関わる**インナーおよびアウターの筋肉量を数値化**できるので、**トレーニング効果の指標**にすることが出来ます。

筋肉量などの他に、**当院で行っているフィジカルチェック**では、**身体能力(上半身と下半身の筋力・柔軟性・安定性・バランス能力)**を点数化することも可能です。

**自分の身体の弱みや強み、体の使い方のクセ**などの特徴を知りたい方には、**フィットネスチェック**が、**自身の筋力や柔軟性、安定性**という**筋肉の質**が**関わる運動能力**を知りたい方には、**フィジカルチェック**がおススメです。



受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	9:00 }	●	●	9:00 }	/
15:00~19:30	●	●	13:30	●	●	14:00	/