

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**のことです、**アウトターマッスル**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**を鍛えるというふうな表現をされ、**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ふうな表現をされる**インナーマッスル(深層筋)**の機能が低下して、**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しまいます。(下へと続く)

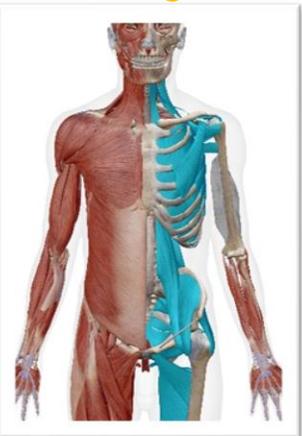
要するに、**インナーが弱い=100%姿勢が悪い**ということになります。

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、**アウトターマッスル**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**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、**アウトターマッスル**を鍛える**ジム**に行くと考えがちですが、**インナー**を正しく使える様にして、**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**アウトターマッスル**と**アウトターマッスル**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、**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**アウトターマッスル**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**数値化**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	/