

TNCプログラム アドバンスコース2022

第1回 歩行における神経システムとTNCエクササイズ

レポート (10月5日分)

水野健二

今回も勉強させていただいて、大変うれしく、感謝しています。

10月5日の第1回目の講義について”CORE”になること、そしてこの内容についての実践、アイデアなどを思いついたことをレポートさせていただきます。

発達ステップから7モーションそして眼球モーションを経て、いよいよ人としての移動である歩行をテーマになることを知りました。

この歩行の話が出た時にすぐに思いついたことは「岸田首相」の歩き方です。前から気になっていました。歩行の神経学的作動は随意運動が関わっているために、くせ習慣が大きく影響し、また個性が出るものであります。そしてご子息の翔太郎さんが後ろについて歩く姿は父親そっくりというのも、無意識的自動運動のせいでしょうか。

これから歩行の学びが大変興味深く、楽しみしています。

歩行の基本は立脚期と遊脚期があることです。それぞれリズムがあり、そのリズムが変わることが神経障害、筋障害の原因解明につながることを知りました。

脳卒中の歩き方、筋損傷の歩き方、筋力低下の歩き方など、理由があって立脚期と遊脚期の遅速が生まれます。自分の場合はよくわからないのですが、授業でも言われたように駅など人がたくさんいるところで観察をすると面白いと思います。

以前、空港で搭乗待ちをしていた時、私の前を次から次へとたくさんの方が歩いて、それを1時間以上観察していたことがありました。なんとなく見ていたのですが、元気な人はしっかりつま先を上げて遊脚期で着地をします。元気でない人はするように足を着地させていました。足だけを見ていて退屈しないものです。粋がいいなあ顔を上げると、パイロットだったりします。客室乗務員は意外とつま先は上がっていませんでした。以上、余計なことでした。今度はしっかりと立脚期と遊脚期のリズムを観察することにします。

先日、ヨガ仲間の研修会があり、眼球モーションのテーマで進めました。今回のようなフローチャートがあれば、時間短縮でやりやすかったのではと、次回このフローチャートを参考に行いたいと思います。

アセスメントはベーシックにあるように、それぞれ行いましたが、今回は歩行も取り入れました。これがエクササイズの前で、歩いている人も観察してても一番わかりやすかったと思います。

10数人でそれほど広くない部屋ですが、それでも終わった後は歩く速さが早くなりみなさん、しっかり前を向いて歩いていました。当然、ヨガとは違う視界の広がり、歩く力の力強さ、気分の良さなどを感想を述べていました。

次回からは肉体的筋力強化の動きが入ってきます。アドバンスについていけるように、心身強化に備えていきたいと思います。これからもどうぞよろしくお願いします。