

TNCプログラム アドバンスコース2022

第2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19日分)

水野健二

今回も新しい分野を学び感謝しています。

今まで、歩行に関する科学的な説明で私が学んだものは解剖であったり、進化的なものが中心でした。TNCを学んで神経学とそのトレーニング、マークスボードの使い方などの多様性に驚きます。

まず、面白かったのはJandaテストです。実習を重ねないと十分な理解ができませんが、歩くために使う筋のテストです。歩くためには筋が腿裏の筋、同側の臀筋、対側の腰の筋、次に同側の腰の筋が連鎖収縮します。これをチェックするにはうつ伏せになり、膝を伸ばして足を上げるテストを行います。判定者の手が4ヶ所、全てをチェックできるように指を当て、筋が正常に動作をおこなっているか、またそうでない時は必要な筋のエクササイズを指示します。

歩行について、見ていてそれほど大きな変化、すなわち、立脚期、遊脚期の変化が見られない時、すなわち普通に歩いているように見える時、このJandaテストをすることは、かなり有効だと思います。私の場合、MBワンレグ・ヒップリフトをするとき、踵を尻に近づけているにもかかわらず、左腿裏が痙攣します。これなど臀筋が弱いため、それを腿裏に力を入れているのだと推測しています。

立ち上がりテストも弱く（特に左側）、片足スクワットを取り入れています。なかなか強化していません。

またMB飛行機は7モーションのおかげで片足バランスはかなり改善して、短い時間であればできるようになりました。この姿勢はヨガでいう英雄3のポーズというのですが、時間を長くできるようになりました。写真にあるポーズはほとんど瞬間で撮ったポーズでした。やっぱり左が弱いことがわかっています。



MB重心移動シーソからMB肩甲骨ステップまでは年配の人も

安心してできるステップです。また筋力の弱い人には壁などに軽く触れてスクワット系のエクササイズができます。しかしこれでは前庭感覚はあまり働いていないように思えます。小指一本でも触れていると、スクワットは楽にできるのですが、少しでも離すと、スクワット感覚は全く異なるので手を壁から離すことが大切です。

また、スクワットでボードを踏むときの足ですが、対側の足を着地しているふくらはぎにからましてすると少しは安定することがわかりました。

(どうでもいいことですが、レポートの提出についてです。私はヨガインストラクター養成コースを長年やっていますが、研修授業'座学ほか操法'とクラス授業'ヨガの動きなど'そして数冊の本を渡しています。それらの読後感と授業全てにレポートをお願いしています。これが評判悪くも、のちになってとてもよかったと評を得ています。多忙な中で酷なようですがレポートの内容には一切評価はしませんでした。)