



からだステーション

2026年
1月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

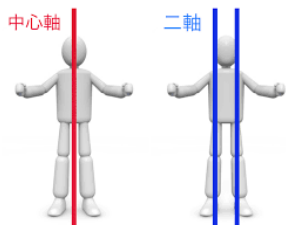
二軸

我々の体の真ん中に軸があり、その軸を中心にして左右のバランスを取りながら生活しています。この軸を中心軸、または一軸と言います。しかし、中心軸が1本では不安定になりやすくなります。そこで最近スポーツの世界では二軸が注目されています。つまり、体の軸は1本ではなく、左右に2本あった方が安定するという考え方です。当然軸は1本よりも2本のほうが安定しますよね。でもそんなこと出来るのでしょうか？あらゆるスポーツにおけるトップレベルの選手は二軸を持っているといい、京都大学の小田伸午教授を中心とした研究グループが二軸の研究を重ねています。その結果陸上や水泳、野球やサッカーなどのスポー

ツで、世界に通用する選手が生まれたと言われています。また、日常生活においても二軸を習得することで腰痛が減少したという研究結果が発表されています。二軸は体のどこにあるのでしょうか？二軸を習得するためにはどうすればいいのでしょうか？今回はスポーツ界で最も注目されているキーワード「二軸」についてお伝えします。

身体の軸はどこにあるのか？

真っすぐに立って体を正面から見たとき、頭、鼻、胸骨、へそ、両踵の内側を結んだ線を「正中線」と言い、この正中線を頭頂部から体の中を通って踵の内側までを通るのが中心軸（一軸）です。一方、二軸は脚を肩幅に開いて立ったとき、肩から骨盤を



通り、左右の踵に通る軸のことです。人間は2本の足で歩くのですから、二軸の方が安定するのは当然ですね。

二軸走法

日本のスポーツ科学者が陸上選手の走る動作を分析した結果、世界のトップアスリートの脚の動きは脚が地面から離れた瞬間素早く前方に振り出されているのに対し、日本の選手は地面を大きく蹴り上げ、ストライドを広げるために振り出した脚側の骨盤を前方に移動させていることが分かりました。これは脚を大きく回転させることにより、足を前方に振り出す速度が遅くなることを意味しています。つまり世界のトップアスリートが二軸走法なのに対し、日本の選手は一軸走法だったのです。その後日本でも二軸走法を取り入れ、二軸走法のナンバ走りを採用した末續慎吾選手は、今から17年前の北京オリンピックにおいて、4×100リレーで銀メダルを獲得しました。ナンバ走りとは右手と右足、左手と左足を同時に出す走り方のことで、江戸

時代の飛脚の走り方だと言われています。しかし末續選手



手も実際には右手と左足、左手と右足を交互に出す走りをしていたので、ナンバ走りは二軸を作るためのトレーニングとして採用していたようです。

二軸滑走

スキーをやったことのある方はお分かりになるとと思いますが、昔の滑り方は両脚をそろえて板を1本にして滑るように指導されていました。この方が摩擦抵抗が少なく、速く滑ることが出来るという理屈です。つまり一軸で滑る方法ですね。しかしこれでは体が不安定になり、その上ターンするとき体の切り返しが遅くなってしまう。そこで脚を少し開いて体重を両方の板に乗せる二軸滑走が考案されました。スキーのジャンプの選手がジャ





ンブ台を滑り降りるとき、両脚を肩幅に開いて腰を落として滑りますよね。あれがまさに二軸滑走です。現在ではゲレンデを滑る時も脚を開いた二軸滑走が当たり前になっていますね。

二軸クロール

二軸は陸上だけでなく、水泳の世界にも取り入れられています。以前のクロールは体の中心である頭の前方に親指から入水し、Sの字を描くように水を掻き、体を半回転させながら泳いでいました。これが一軸クロールです。二軸クロールとは肩の前方に親指から入水し、ストレートに水を掻く泳法です。これによって上体は安定し、上半身がローリングしないままボートのように前に進むことが出来るのです。現在世界のトップスイマーはこの二軸クロールを採用しています。



体をローリングさせない

がスピードが上がるため、現在も一軸泳法を採用しています。

サッカーと二軸

サッカーでは以前から二軸を取り入れていました。それはドリブルやトラップで自然と二軸を使っているからです。特にドリブルでは、中心軸で走っているのはボールを安定して運ぶことが出来ません。また相手と対峙してボールを取り合うとき、軸は中心ではなく、左右の軸へ巧みに移動しながら体を交わします。ボールをキックする際、中心軸で蹴る場合は立ち足(軸足)をボールの横に踏み込んで蹴るので立ち足に体重がかかり、上体は後方に下がって傾いてしまいます。踏ん張った立ち足に体重が残っていないで、蹴り足は体重が乗らない空足になってしまうため、強いボールを蹴ることが出来ません。さらに体重が立ち足に残っているため次の一步を踏

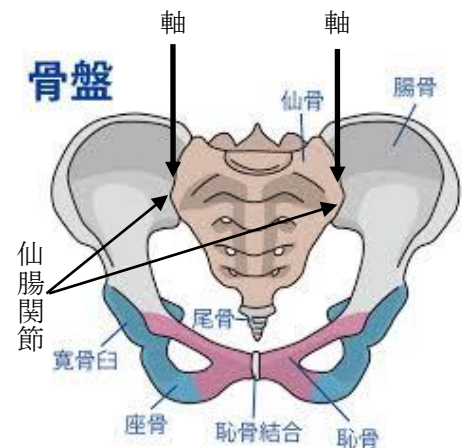


み出すのが遅くなります。一方、二軸では上体が起きたまま軸足は蹴り足に切り替わっています。すると前に振り出された蹴り足に重心がかかるのでボールに対して強いエネルギーが伝えることが出来ます。さらに蹴り足に重心が乗っているため、次の一步を踏み出すのが速くなります。これを二軸キックと言います。

体重を受ける場所

さて、体重を体のどこで受けているのかを医学的に見ていきましょう。体重を受ける場所、それは骨盤にあります。骨盤は真ん中に仙骨という骨があり、左右に腸骨という骨があつて、3つの骨で構成されています。後面には仙骨と腸骨の関節である「仙腸関節」が2つあり、前面は恥骨結合によって連結されています。

この仙腸関節で体重を受けていて、ここが二軸となるのです。人間が歩行するとき、左右の仙腸関節に体重を交互に預けながら前に進みます。仙腸関節には体重軸受けがあり、右足で着地したときは右の仙腸関節に、左足で着地したと



きは左の仙腸関節にそれぞれ体重を預けて、交互に脚を前に出すのです。しかし二軸では完全に体重をどちらかの仙腸関節に預けるのではなく、常に両方の仙腸関節に体重が乗っていることを意識します。仙腸関節は歩けば歩くほど安定しますから、二軸を安定させるには歩くことがすごく大事であり、それが腰痛予防にもつながります。

参考文献 常歩身体研究所HP / 二軸動作常歩の実践・山本幸治

患者様の声をお聞かせください

下記 QR コードを読み込んで、治療を受けた感想などを今後により良い治療に活かしていきます。

