

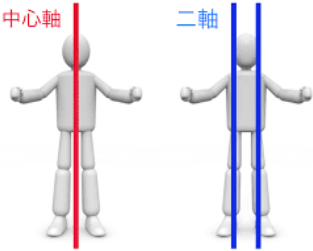


からだステーション

2026年
2月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

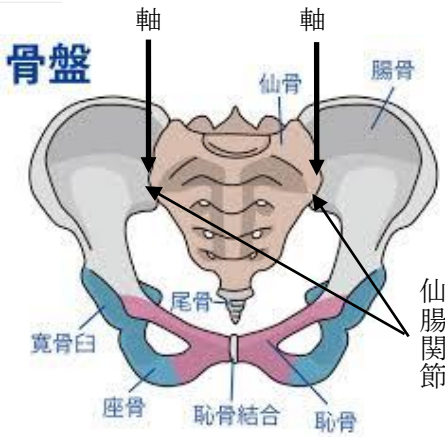
一二軸を作る

先月号では二軸をお伝えしました。ヒトの体の中心には軸があり、その中心軸で左右のバランスを取りながら生活しています。しかし軸が一本だと不安定になりますから、スポーツの世界では、軸は一本ではなく二本あった方が安定する、というのが二軸の考え方です。あらゆるスポーツで二軸を取り入れ、それによって世界記録が大幅に更新されています。我々の生活の中でも二軸の方がバランス良く、腰痛にもなりにくいと言われています。ではどうすれば二軸を作るのかが出来るのでしょうか？今回は二軸の作り方を考えていきます。



二軸の位置

二軸がどこにあるかをおさらいしてみよう。二軸とは脚を肩幅に開いて立ったとき、肩から股関節を結んで出来る軸のことです。そして体重は左右の仙腸関節に乗っています。仙腸関節とは骨盤の真ん中にある仙骨と、左右に



ある腸骨によって作られる関節で、体重を受ける場所があります。ここを「体重軸受け」と言います。人が歩行するとき、仙腸関節の体重軸受けに

体重を左右に移動させながら前に進みます。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足を前に出すのです。

ジャイロ効果

骨盤は歩けば歩くほど安定して来ますが、このことを「ジャイロ効果」と言います。ジャイロとは物体が自転運動をすると、姿勢が乱れにくくなる現象のことです。例えば自転車を運転するとき、最初は左右にグラグラと揺れますが、車輪の回転数が増して来ると自然と安定して来ますよね？この現象がジャイロ効果です。これと同じことが骨盤にも起こりますから、歩けば歩くほど骨盤が安定し、体重を骨盤に預けながら前に進むことが出来るのです。



二軸を作る方法

それではどうすれば二軸を作ることが出来るのかを考えましょう。二軸は肩から股関節

節を結んだ線にあり、体重は左右の仙腸関節に預け、仙腸関節は歩けば歩くほど安定すると前述しました。となればもうお分かりですよね？二軸を作るためには、しっかりとしたフォームで歩くことが基本となります。ではしっかりとした歩行のフォームとはどのような歩き方なのか、歩行について考えてみましょう。

正しい歩き方

背筋をピンと伸ばして胸を張り、おへソの下に力を入れておなかを引っ込めます。肘は80度ぐらいに曲げ、手は軽く握ります。目線はまっすぐでやや上を見るようにしましょう。この姿勢から右足を一歩前に出し、踵(かかと)から着地してください。踵が地面に接する角度は45度ぐらいです。体重が右足に乗ったとき上半身は右の仙腸関節に預けることを意識してください。足の裏全体が地面に接した





ら、今度は踵をしつかりと上げてふくらはぎの筋肉を収縮させ、親指で地面を蹴ります。右足の親指で地面を蹴ると同時に左足の踵から着地し、体重が左の仙腸関節と左足に乗ったら親指で地面を蹴ります。歩行はこの繰り返しです。大事なことは踵から着地して親指で蹴ることを意識することです。肘は曲げたまま大きく後ろに引きます。肘を後ろに引くことによって体は前に出ようとする力が働きます。これを「推進力」と言います。

「歩く」と「走る」の違い

「歩く」と「走る」の違いをご存じですか? 「歩く」はどちらかの足が必ず地面に接している状態、「走る」は両方の足が地面に接しない状態があることです。つまり「走る」はジャンプの連続です。「歩く」の先に「走る」がありま

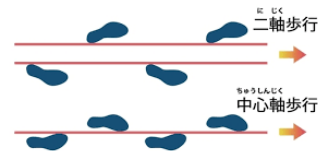
二軸を意識する

話を二軸に戻します。正確なフォームで歩くと、二軸を意識してください。左右の

仙腸関節に全体重を乗せるのは中心軸歩行です。二軸歩行は常に両方の仙腸関節に体重が乗っていて、骨盤が左右にぶれないように意識することが大切です。体重を左右の仙腸関節に預け、上下のブレもないように意識して30分歩くこと

腰割り

二軸を作るには股関節周りの筋力と柔軟性が必要ですが、それには腰割りが有効です。両足を大きく開いてつま先を外側に向け、両手を膝に置きます。上体を起こしたまま腰をゆっくりと降ろしていき、膝が90度になるところで止めます。この姿勢のまま20秒間キープしてください。このとき



き上体が前のめりにならないように、背筋をピンと伸ばしてください。スクワットに似

ていますが、スクワットは股関節周りの筋肉強化を目的にしているのに対し、腰割りは股関節の柔軟性を高め、バランス感覚を養うという目的があります。やってみるとわかりますが、腰割りは意外とハードです。腰割りによって股関節は柔らかくなり、大殿筋や中殿筋などの筋力が強化されますから、腰割りは二軸を作るための重要なトレーニングです。イチローも守備にいたるとき、腰割りをやっていましたね。

プランク

二軸を作るには股関節周りの筋肉と、もうひとつ体幹の筋肉が必要です。体幹トレーニングのプランクをご紹介します。うつ伏せの状態から肘を肩幅に開いて床に付け、目線を真下にして膝が曲がらないように真っ直ぐ伸ばします。このときお尻が下がらず、肩から足首までを一直線に保つように注意してください。ポイントは腹筋を意識して一



直線をキープすることです。この状態でまずは10秒間キープしてください。慣れてきたら20秒、30秒と伸ばしていき、1分を目標に頑張ってみましょう。次に肘を前にずらしてみてください。これによって負荷は約2倍になります。プランクでは主に腹直筋と大腰筋、脊柱起立筋が強化されます。



いかがでしたか? 二軸を作るには正しいフォームで歩き、骨盤の仙腸関節に体重を乗せ、腰割りと体幹トレーニングで股関節の柔軟性と筋力を高めることだとお分かりいただけだと思います。さあ今日から二軸を作りましょう!

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 / 体幹とは・腰痛トレーニング研究所

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、治療の感想などを聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

