

**リアル臨床2019**

**古武術流  
背骨賦活ワーク**


**澤田 哲也**

**自己紹介**

澤田 哲也  
昭和57年生まれ  
平成17年川崎医療福祉大学卒

現在のお仕事  

- ・理学療法士として病院勤務
- ・奉身塾運営
- ・Stress Care Studio トーチ運営




**今回の目的**

- ・人体の中で最大の力を持っていると言われる背骨。
- ・背骨の力を

引き出すとどんなパフォーマンスが得られるのか？  
どうすれば引き出せるのか？  
その力がセラピストにオススメな理由

という内容を実技形式でシェアします。

**背骨の機能**




今回は主にこの部分の内容


- ①支持機能・・・身体の支持
- ②運動機能・・・身体の運動
- ③保護機能・・・脊髄・内蔵の保護
- ④造血機能・・・血液の製造
- ⑤貯蔵機能・・・ミネラルの貯蔵

**背骨の運動機能 一例**

腕を背骨で動かす動画 ～三人がけ～




三人がかりで手足を抑えられた状態から抜け出す方法です。



※左のQRコードは  
Youtubeの動画にリンクしています

**動画の解説**

- ・先程の動画は、3対1と**圧倒的不利な状況**です。無理に筋肉の力だけで振りほどこうとしてもほぼ不可能です。無理をすると怪我をしてしまいますよね。



- ・手足で抵抗することを**諦め、背骨から力を伝える**ことで、この動画のようなパフォーマンスが可能となります。

### 背骨賦活の効能

この背骨を用いた動作ができるようになると、

- 相手に伝える力の向上
- 四肢の負担軽減
- 疼痛の減少

などの効果が得られます。

### 背骨の賦活方法

背骨を賦活するためには3つの要素があります。

- 背骨の柔軟にすること
- 背骨を感覚すること
- 四肢を動かさないこと

### ワークー例

背骨を用いて相手を動かす



上肢を動かしにくい  
状況に置くことで、  
強制的に背骨の力を使えます。



※左のQRコードは  
Youtubeの動画にリンクしています

### 当日の予定

如何でしょう？怪しさ満点って感じでしょうか（笑）？

動画や文章でお伝えできる内容はどうしても限られますので、是非ともご自身の身体で体感しに来てください。

当日は様々なボディワークなどをご紹介します。

その場ですぐ出来るものから、  
習得に3年ほどはかかる（？）ワークなど色々あります。  
当日の参加者の状態をみて内容を決める予定です。

### 背骨賦活の効能 for セラピスト

セラピストがこの動きができると、  
余計な力が抜ける用になるので

- 触診能力アップ
- 疲労軽減
- 施術効果アップ

に繋がります。

### まとめ

- 実は古武術はただ**軽く・強く動くことができる**  
という身体パフォーマンス面の効果だけではありません。
- 目の前の人間に必死に向き合い、**深く理解しようとする態度**  
を身につけるためにとても重要な内容です。
- テクニックや▲▲学など学んでいるのにも関わらず、  
結果がでないで悩んでいるセラピストの方には是非とも  
聞いて頂きたいと思っております。
- それでは当日お会いできるのを楽しみにしております！