

身体機能を向上させるエクササイズ

シンワラボ 株式会社

<https://shinwalab.jp>

室伏長官が考案・実演する身体診断「セルフチェック」動画

Introduction of eleven component of self-evaluation by Koji Murofushi Commissioner of JSA



老若男女問わず自分のペースで簡単に自分の身体の状態を知ることができるセルフチェック動画を公開中です。

これは室伏長官が独自に考案したメソッドで、11編の部位毎に自ら模範実演しています。健康的な日常生活のために自分の身体を把握し、かすきかけ作りを目的として制作しました。

模範動作ができなかった場合や身体の状態を改善するための動画も併せて公開中で場所を選ばず、道具も必要としない、気軽に自分の身体のための身体診断ツールとして、ぜひご活用ください！

<ul style="list-style-type: none"> <li>肩甲骨の可動性 Scapular mobility (elevation)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>足首の柔らかさ Ankle mobility (dorsi flexion)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胸椎の可動性 Thoracic spine mobility (rotation)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>股関節と背骨 Hip and spine</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>下半身の筋力 Lower extremity strength</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>首の可動性 Neck Mobility (flexion, extension, lateral flexion, rotation)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肩の可動性 Shoulder mobility (internal rotation)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>上体の筋力 Upper trunk/ extremity &amp; strength</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>股関節の可動性 Hip mobility</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>上半身と下半身の可動性と、身体の安定性 Upper and lower extremity mobility &amp; stability</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体幹部の筋力 Abdominal muscles strength</li> </ul>	

あなたの身体機能は何点ですか？  
～セルフチェックの点数を確認しましょう～

測定日： 年 月 日 点数： 点

これは \_\_\_\_\_ のセルフチェックの結果です。



41～50点

あなたの身体機能は  
正常の範囲内です。



33～40点

痛みが出現する可能性があり、注  
意が必要です。



0～32点

痛みが出現し、痛みがある場合には  
深刻化する可能性があります。

【コメント】

セルフチェックの点数が低いと、身体  
の部位に痛みが出現したり、痛み  
が深刻化する可能性があります。

できなかった部位や苦手な部位は改  
善エクササイズに取り組み、身体機  
能の改善に努めましょう。日頃の運  
動やスポーツ前のウォーミングアップ  
としても改善エクササイズを取り  
入れてみましょう。

点数の基準は過去の報告<sup>※</sup>に基づいています。

<sup>※</sup>Koji Murofushi, et al. The relationship between  
movement self-screening scores and pain intensity  
during daily training. The Journal of Medical  
Investigation. 69(3.4) 204-216; 2022.

## 室伏理論『KOJI AWARENESS』とは？

室伏氏が現役時代に培った知見をもとに開発した、道具を使わずに、誰でも筋骨格系の運動機能の評価と改善を行うプログラムのこと。

動作評価法として確立されているFMS(※Functional Movement Screenは米国の理学療法士が開発した動作評価法。7つの動きをランク付けすることで基礎的な動作の質を評価し、運動能力やケガのリスクなどの判断材料として利用されている)と同等の評価性能が確認されている。

(※Koji Murofushi et al. J Med Invest. 2023;70(1.2):208-212.)

## 室伏さんが考える“一生使えるカラダづくり”で4つの大切なこと

### 1. 筋力(strength)

文字通り筋肉を収縮させて発揮する力のことで、一度に大きな力を出せるかどうかのパワーだけではなく、継続して姿勢を保持する力も重要。

### 2. コントロール(control)

姿勢・関節の角度・力の強弱など身体を調整する能力。どんなに筋力が強くても、コントロールする力がなければ本来の力が発揮できない。

### 3. バランス能力(balance)

体が不安定な状態になったときでも姿勢を制御できる能力のこと。運動の上達をはじめ、日常生活での転倒やケガの予防にも欠かせない能力。

### 4. 柔軟性(flexibility)

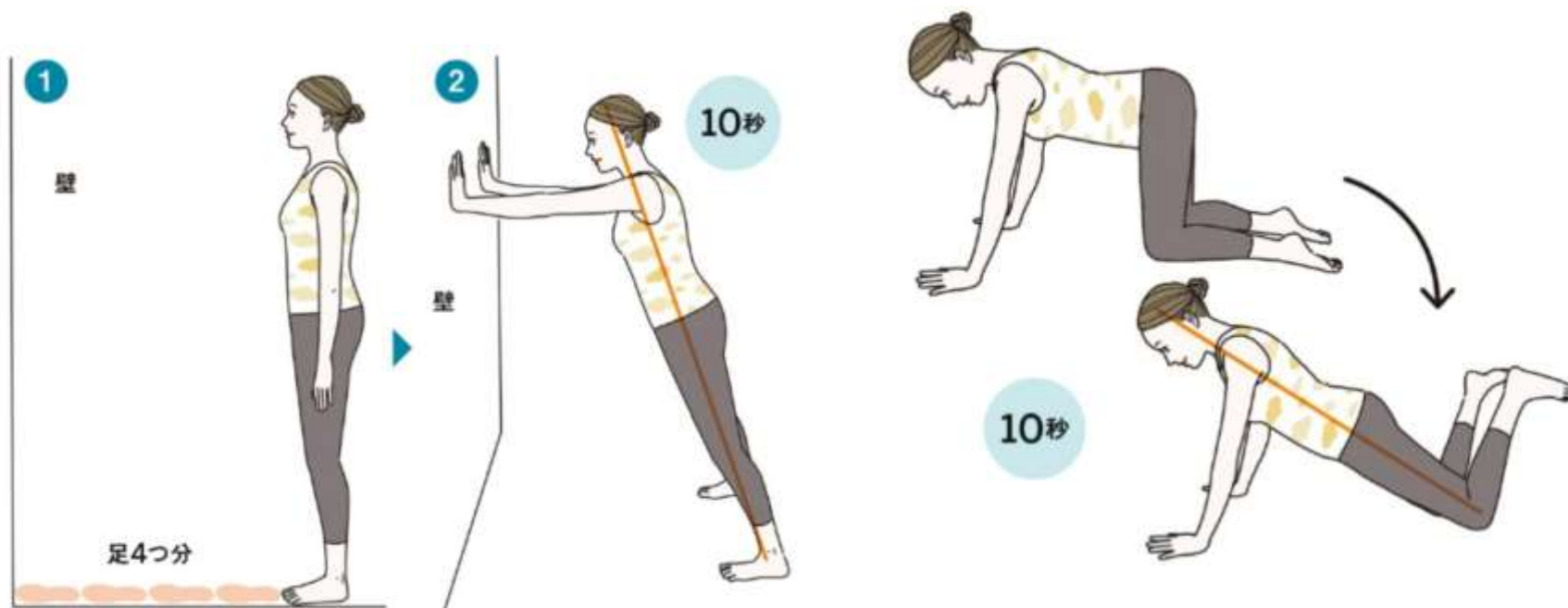
筋肉と腱(骨に筋肉を付着させる繊維状の組織)を伸び縮みさせる能力のこと。日常動作のしなやかさ、ケガの予防にも関わる。

## CHECK① 上体の筋力レベルを確認する 手で体重を支えられますか？

レベル1と2は主に手と腕を使い、3と4は体幹や下半身の力も使って、自分の体重を支えられるかどうかをチェックする。すべて体を一直線にして保てるかどうかポイントだ。

### レベル1:両手を壁について体を一直線にキープ

(1)壁から4足分離れたところに、軽く足を開いて立つ。(2)両手を肩幅に広げて壁につく。体が「く」の字にならないように、真っすぐにして10秒キープできるかどうかを確認する

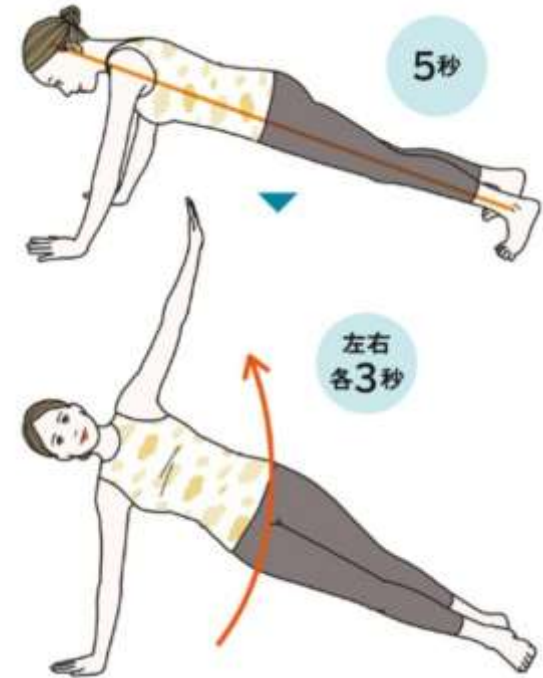


### レベル2:床に手とひざをついて体を一直線にキープ

床に手とひざをついて、足を上げる。両手は肩幅にしてひじを伸ばし、首から背中、ひざまでのラインを真っすぐにして10秒キープできるかどうかを確認する

### レベル3:床に手とつま先をつけて体を一直線にキープ

床に手とつま先をつけて、両手と両足を肩幅に開く。首から背中、足までのラインを真っすぐにして10秒キープできるかどうかを確認する。ポイントはお尻が出っ張らないようにすること！ 上体の筋力が弱い人は、お尻が出っ張って体が「く」の字になりやすい。腕だけでなく、お腹や腰にもしっかり力を入れて体を一直線に保とう



### レベル4:片手で体を一直線にキープ

まず、レベル3の姿勢で5秒キープする。その後、左手を天井方向に上げ、体を首から足まで一直線に保って3秒キープ。いったん元の姿勢に戻り、右手を天井方向に上げて体を一直線にして3秒キープ

## EXERCISE① 上体の筋力を強化する

「改善運動」は壁に手をつけて行う腕立て伏せだが、手のつき方が特徴的。手のひらを左右一方に半分浮かせ、体の重心をずらして腕を曲げる。

「1回ずつ体重を片側に寄せることで、毎回使う筋肉が変わってさまざまな刺激が入る。腕から肩、肩甲骨周辺までアプローチできる」

どうしても、体重がかかるほうの腕が深く曲がって肩のラインがゆがみやすい。壁に対して並行にしたまま行おう。

### ウェイト・シフト壁腕立て

手のひらを左右一方に半分浮かせ、体重を片側に寄せた状態で腕を曲げる。重心を固定して行うやり方よりも毎回使う筋肉が変化して刺激の入り方も変わるため、複合的に鍛えられる。

### Start: 両手を壁につける

壁から3足分離れたところに立ち、両手を肩幅に開いて壁につく。腕の高さは床と水平になるように



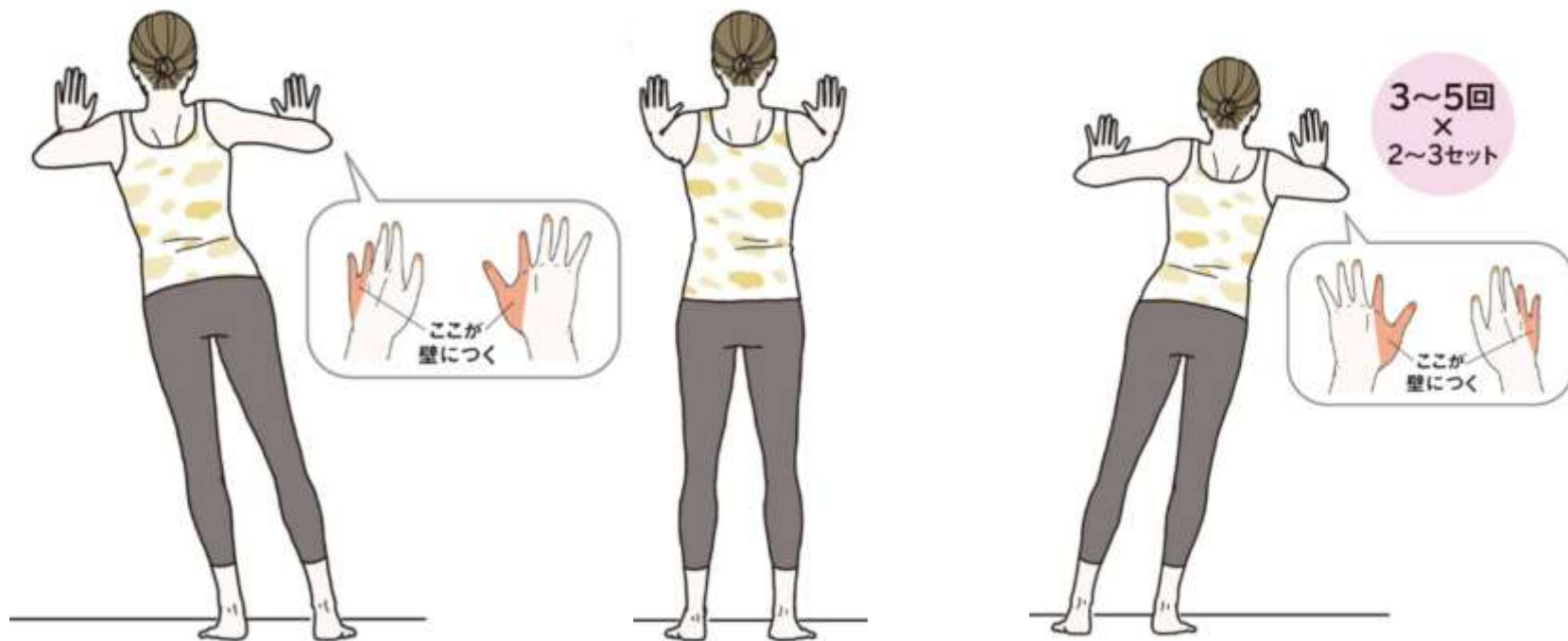


### 1. 左手の右半分を浮かせた状態で胸を壁に近づける

壁についた手の右半分を浮かせ、左手の小指側と、右手の親指側だけを壁につけ、体を左側にずらす。その状態で、胸を壁に近づける。左ひじが深く曲がりやすいが、左右均等に曲げよう

### 2. ひじを伸ばして元に戻る

ひじを伸ばしながら両手のひらを壁につけて、元の姿勢に戻る



### 3. 右手の左半分を浮かせた状態で胸を壁に近づける

手の左半分を浮かせ、右手の小指側と、左手の親指側だけを壁につけ、体を右側にずらす。その状態で腕を均等に曲げ、胸を壁に近づけて戻す。3~5回を1セットとし、2~3セット行う

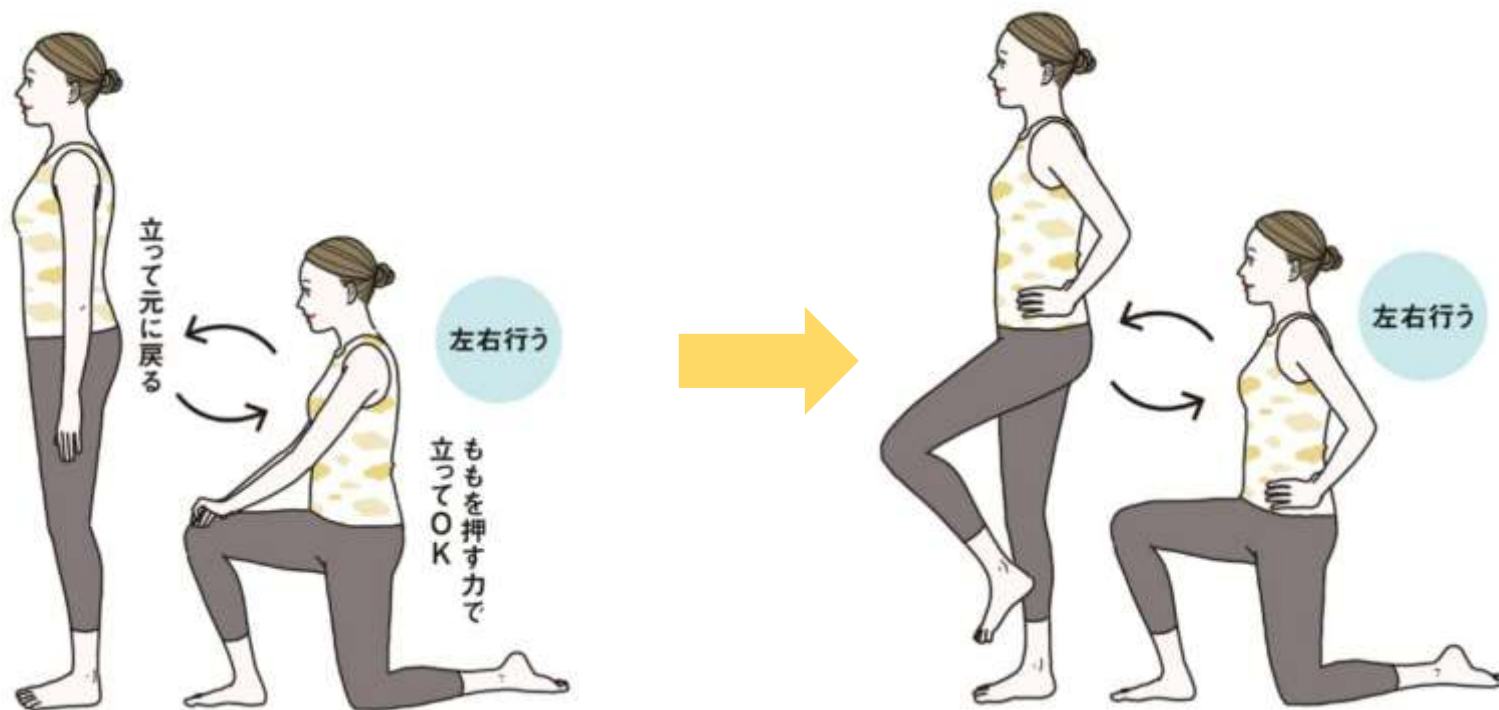
## CHECK② 下半身の筋力を確認する

### 片脚で立って、元の姿勢に戻れますか？

いろんな体勢から片脚で立ち上がり、ゆっくり元に戻れるかどうかをチェックする。動作の時、支えている足の裏が動いてしまったらクリアならず、だ。

#### レベル1: 手でももを押して立ち、元に戻る

左ひざを床につけ、右ひざを前に出して直角に曲げる。両手を右ももの上に置いて背すじを伸ばし、手でももを押しながら立ち上がり、ゆっくり元の姿勢に戻る。反対側もできるかどうかを確認する



#### レベル2: 手を腰に当てて立ち、元に戻る

片ひざ立ちのまま、両手を腰につけて背すじを伸ばす。その姿勢で立ち上がり、ゆっくり元に戻る。反対側もできるかどうかを確認する



### レベル3: 椅子から片脚を浮かせて立って元に戻る

椅子に座り、両手を交差して胸に当て、背すじを伸ばす。右足を床から浮かせ、左足だけついた状態で立ち上がり、ゆっくり元に戻る。反対側もできるかどうかを確認する



### レベル4: 片足をひざに乗せたまま立って元に戻る

椅子に座って交差した両手を胸に当てたまま、右の外くるぶしを右ひざの上に乗せる。背すじを伸ばし、左足だけ床についた状態で立ち上がり、ゆっくり元に戻る。反対側もできるかどうかを確認する。ポイントはドスンと座らないこと！  
「体をしっかりコントロールして、ゆっくり静かに座れるかどうかをチェックする。勢い任せにドスンと座らない」

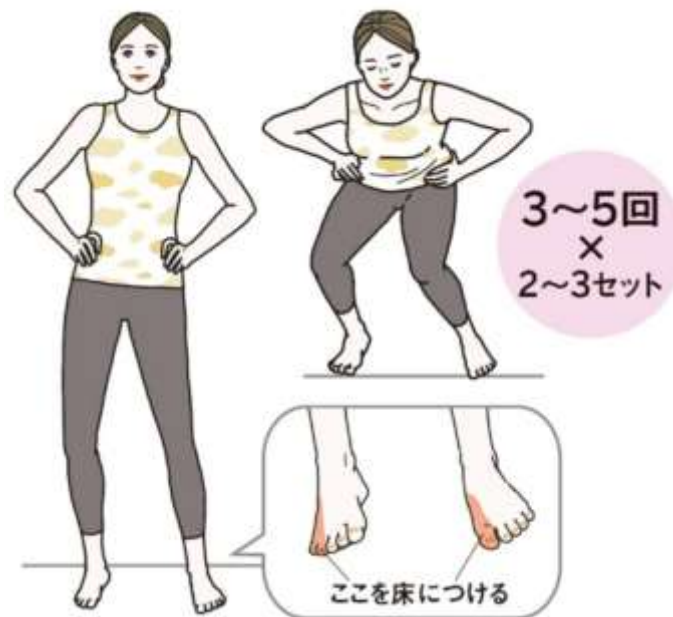
## EXERCISE② 下半身の筋力を強化するエクササイズ1 ウェイト・シフト スクワット

1回ずつ足裏を傾けて、体重をずらした状態でスクワットする。体重を左右均等につけないのは、「左右均等の動きをするスポーツも、日常動作もないから」

**Start:**足を肩幅に開いて立ち、手を腰に置く

### 1・2.: 体重を左側にかけて状態でしゃがんで戻る

体重を左側にかけて足裏の右半分を浮かせ、左足の外側と、右足の内側だけを床につけた状態で、ゆっくりしゃがんで戻る。真っすぐ下にしゃがみにくいが、できるだけ骨盤を水平にしたまま行う



### 3・4.: 体重を右側寄せた状態でしゃがんで戻る

今度は体重を右側にかけて足の裏を浮かせ、右足の外側と、左足の内側だけを床につけた状態で、ゆっくりスクワットする。これを3~5回×2~3セット行う。ポイントは、体重を片方にかけて状態でしゃがむため、真っすぐ下にしゃがみにくく骨盤が傾きやすい。水平を保つことを意識して行うこと

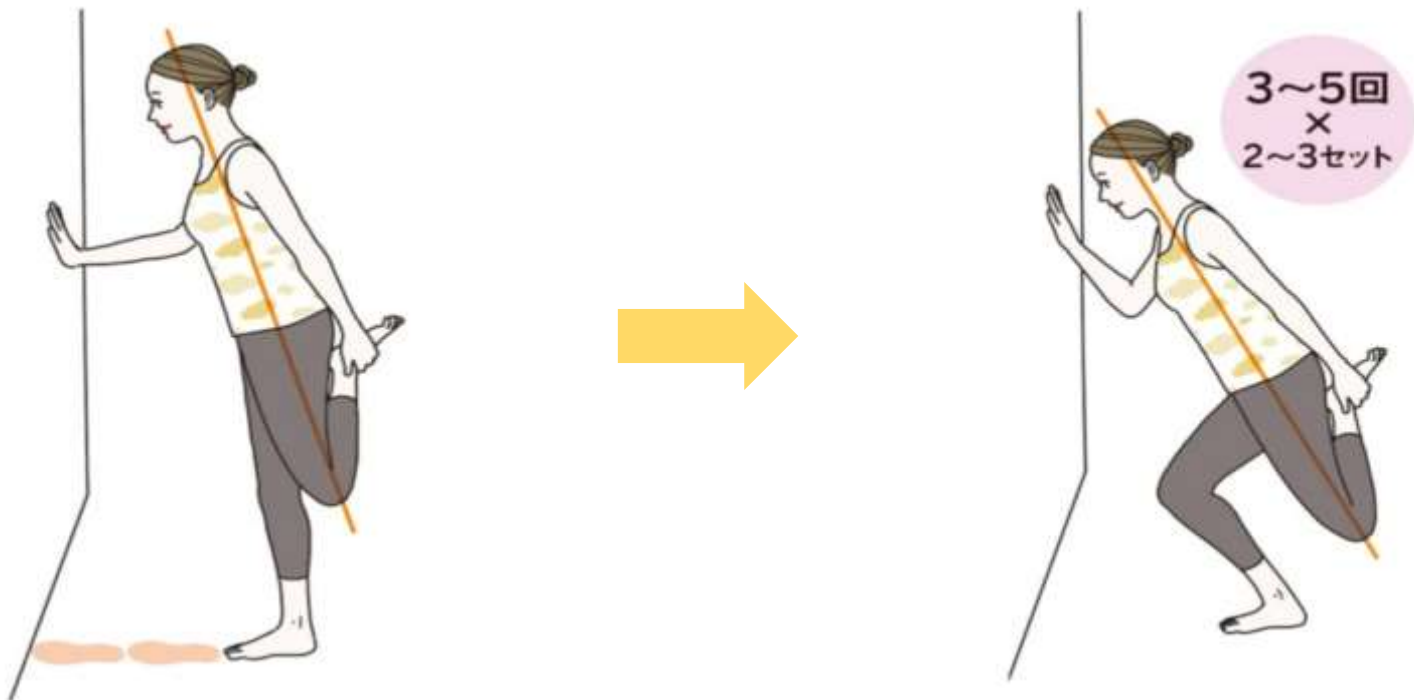
## EXERCISE③ 下半身の筋力を強化するエクササイズ2

### 前もも伸ばし片脚スクワット

片脚立ちでスクワットする。ポイントはお尻に力を入れたまま、かつ、曲げた脚をお尻につけて行うこと。「股関節まわりの筋肉が緩んで、前もものストレッチもできる」

#### 1. 片方の足首を持ち、体を一直線にする

壁から2足分ぐらい離れたところに立って、右手を壁につく。左脚を後ろに曲げて、左手で足首を持ち、左のかかとをお尻につける。腰を反らさずに、体が頭からひざまで一直線になるように意識する



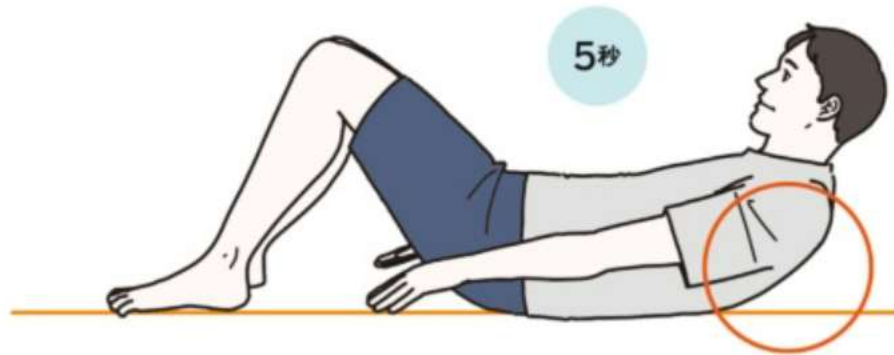
#### 2. 片脚立ちで、しゃがんで戻る

1の姿勢のまま、右ひざを直角ぐらいまで曲げて元の姿勢に戻る。戻るときは、お尻に力を入れて引き締め、右の足裏全体で床をしっかり踏む。これを3~5回繰り返し、反対側も同様に行う。これを2~3セット行う

### CHECK③ 体幹部の筋力を確認する

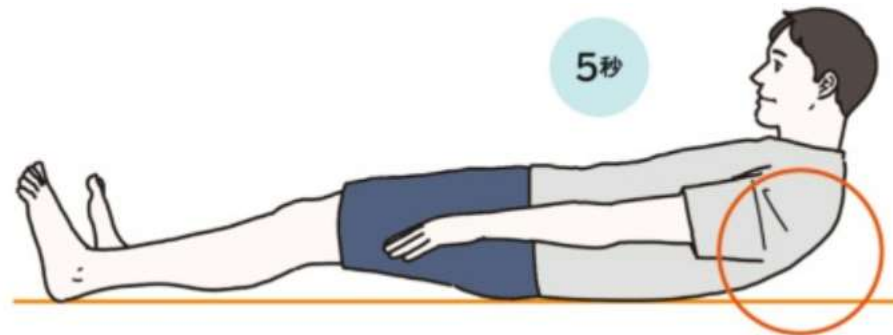
#### レベル1:ひざを曲げて上体を持ち上げる

あお向けに寝て、ひざを直角ぐらいに曲げる。両腕を下方方向に真っすぐ伸ばして、肩甲骨が浮く高さまで上体を起こし、5秒キープできるかどうかを確認する



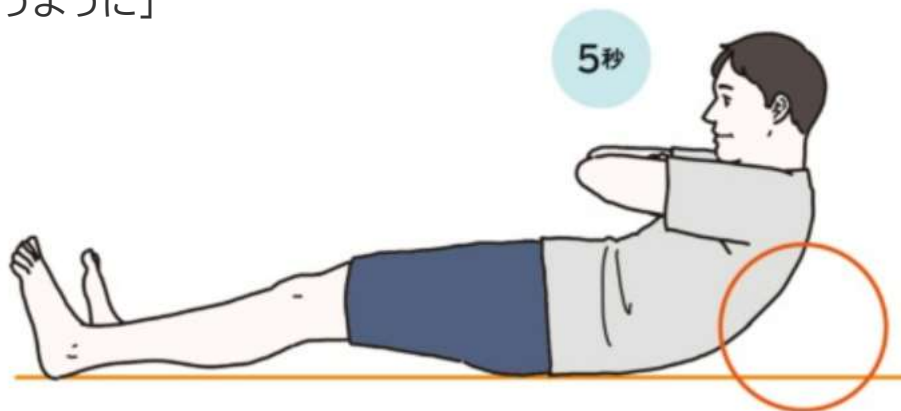
#### レベル2:脚をのばして上体を持ち上げる

あお向けのままひざを伸ばす。両腕を下方方向に真っすぐ伸ばして、肩甲骨が浮く高さまで上体を起こし、5秒キープできるかどうかを確認する



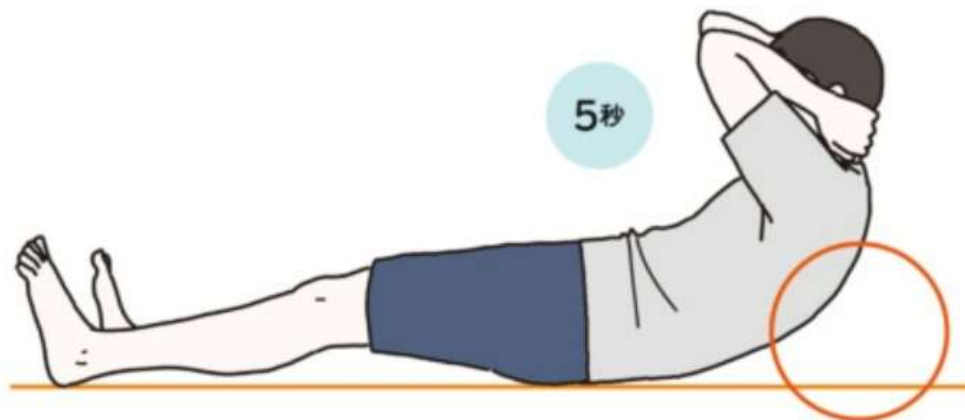
### レベル3:両手を胸の前で交差して上体を持ち上げる

あお向けでひざを伸ばしたまま、両手を交差して胸に当てる。その体勢で、肩甲骨が浮く高さまで上体を起こし、5秒キープできるかどうかを確認する。ポイントはあごを引いておへそを見ながら行うこと！ 体幹部の筋力が弱い人は、首に過度に力が入りやすい。「首を痛めないために、あごを引いて、おへそを見ながら行うように」



### レベル4:両手を頭の後ろで組んで上体を持ち上げる

あお向けでひざを伸ばしたまま、両手を頭の後ろで組む。その体勢で、肩甲骨が浮く高さまで上体を起こし、5秒キープできるかどうかを確認する



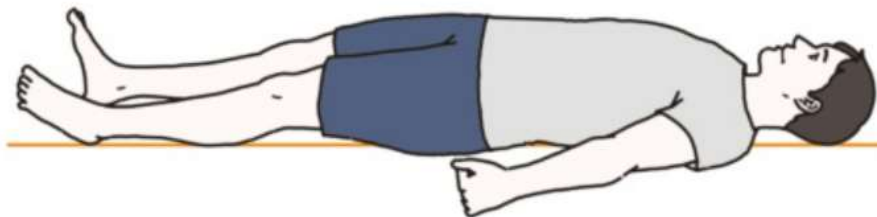
## EXERCISE④ 体幹部の筋力を強化する

### 片脚上げ下げエクササイズ

片脚を斜め45度にキープした状態で、反対の脚をゆっくりと上下に動かす。「片脚を45度にするだけで筋力とコントロール力がより必要になるため、体幹に効く」

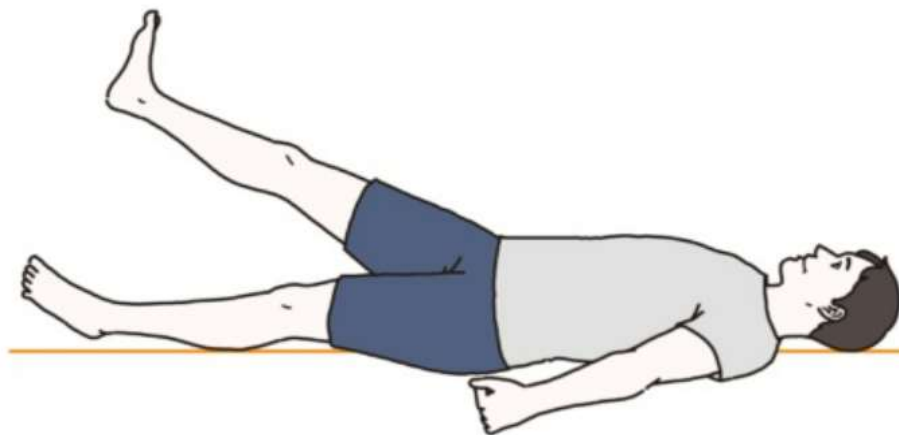
#### Start: あお向けに寝て、手脚を伸ばす

あお向けに寝て、脚を伸ばす。手は体側から少し離して伸ばす



#### 1. 片脚を床から45度上げる

右脚を床から45度の高さに上げる。つま先は頭のほうに向けて、足首を直角にする



「上げた脚のつま先は自分のほうに向けて足首を直角にしておき、上下に動かす脚は、ゆっくりと力をコントロールして行う。下ろすときに、脚の重みでスピードが早くなりやすい。**ゆっくりを意識して行うこと**」



## 2. 反対の脚を45度に上げ下げする

左脚を上げて右脚に揃えてから、床につく直前まで下ろす。これを3~5回繰り返し、反対側も同様に行う。2~3セットする。回数を繰り返すうちに、脚の重みで腰が反りやすいので注意。「腰はお腹の力が抜けると反りやすいから、しっかりお腹に力を入れて行う」



**注意！** すべてのエクササイズは無理のない範囲で行おう

1. エクササイズ中は呼吸を止めない
2. 痛みが出ない範囲でゆっくり動く
3. エクササイズの頻度は2日に1回のペースで行う