



アウトーマッスル

- ・僧帽筋
- ・三角筋
- ・大胸筋
- ・腹直筋
- ・脊柱起立筋
- ・腰方形筋
- ・大殿筋
- ・大腿四頭筋
- ・腓腹筋
- ・前脛骨筋



インナーマッスル (体軸筋)

- ・頭長筋
- ・頸長筋
- ・**前鋸筋**
- ・外腹斜筋
- ・内腹斜筋
- ・腹横筋
- ・横隔膜
- ・多裂筋
- ・骨盤底筋群
- ・**大腰筋**
- ・ハムストリングス
- ・膝窩筋
- ・ヒラメ筋
- ・後脛骨筋



前鋸筋 (ぜんきょきん)



三角筋 (さんかくきん)



僧帽筋 (そうぼうきん)



菱形筋 (りょうけいきん)



外腹斜筋 (がいふくしゃきん)



腹直筋 (ふくちよくきん)



大腰筋 (だいやうきん)



ハムストリングス



大腿四頭筋 (だいたいしとうきん)

性質の比較

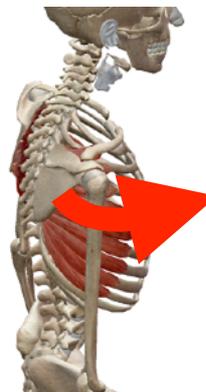
	アウターマッスル	インナーマッスル
主な働き	身体を動かす	姿勢保持
長時間の働きに	✕ 向いていない	○ 向いている
関節を	過度に固定	適度に固定
筋肉同士が	個別に働く	連動して働く

三角筋が優位に働くことで肩関節が過度に固定される。それによって遠位の関節まで固まってしまう。



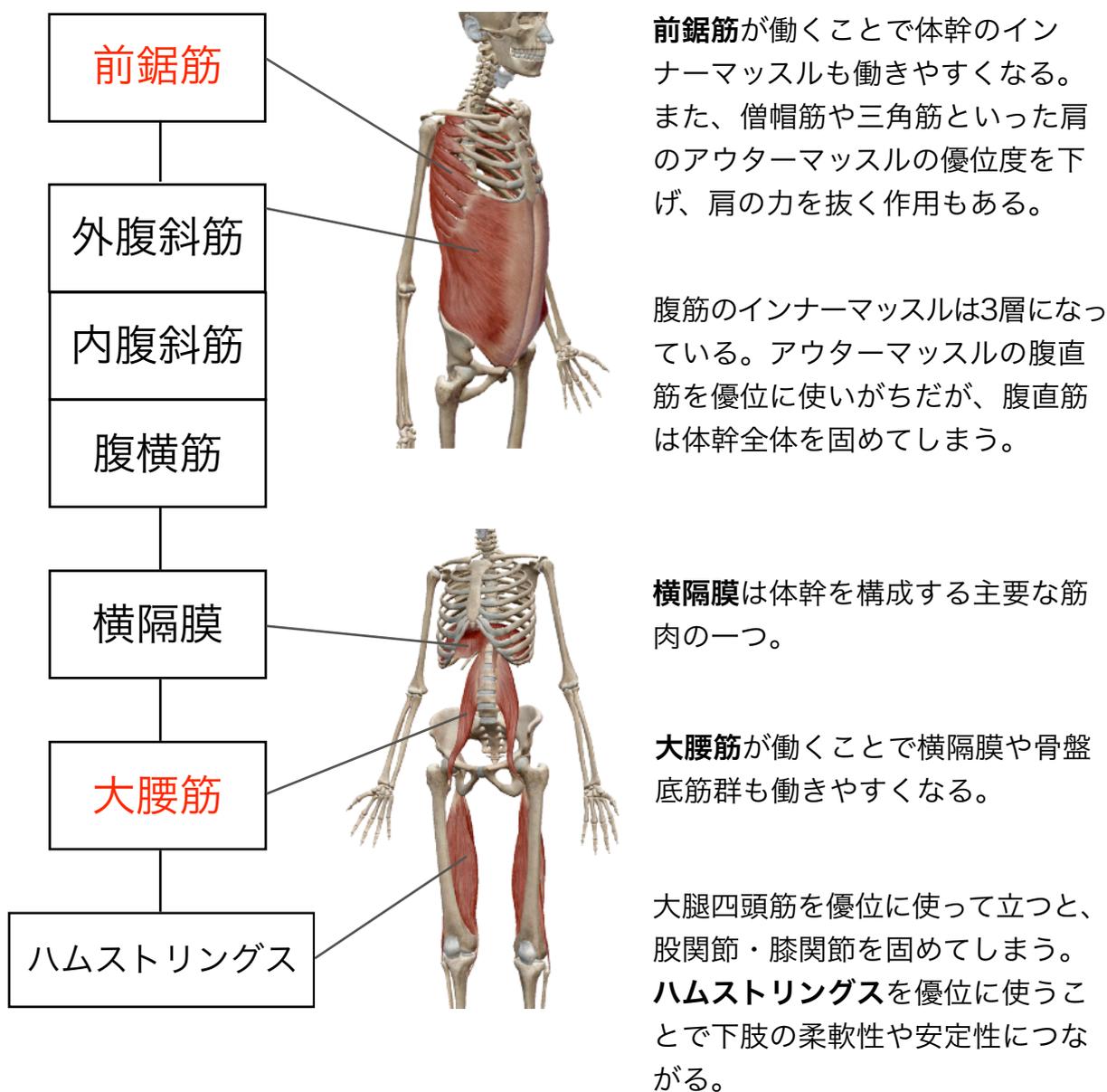
三角筋
アウターマッスル

前鋸筋が働くことで、上肢を動かす際に肩甲骨から動かすことができる。三角筋の優位度が下がり、肩にぎゅっと力が入る感覚が軽減する。



前鋸筋
インナーマッスル

筋肉の連動性



インナーマッスルを働かせることで全身の力を連動して使える

前鋸筋が働くことで、体幹と腕の間で力の連動が生じる。同様に、**大腰筋**が働くことで、体幹と脚の間で力の連動が生じる。演奏において体幹が大事だということはよく言われるが、いくら体幹を鍛えても、**前鋸筋**が使えていなければ体幹の力を腕に伝えられないし、**大腰筋**が使えていなければ地面からの力を体幹に伝えることができない。

軸プッシュ

全身の筋肉を連動して使えているかどうかの指標になる。

押す側は肘を曲げて、押される側は肘を伸ばす。

お互いの掌を合わせる。

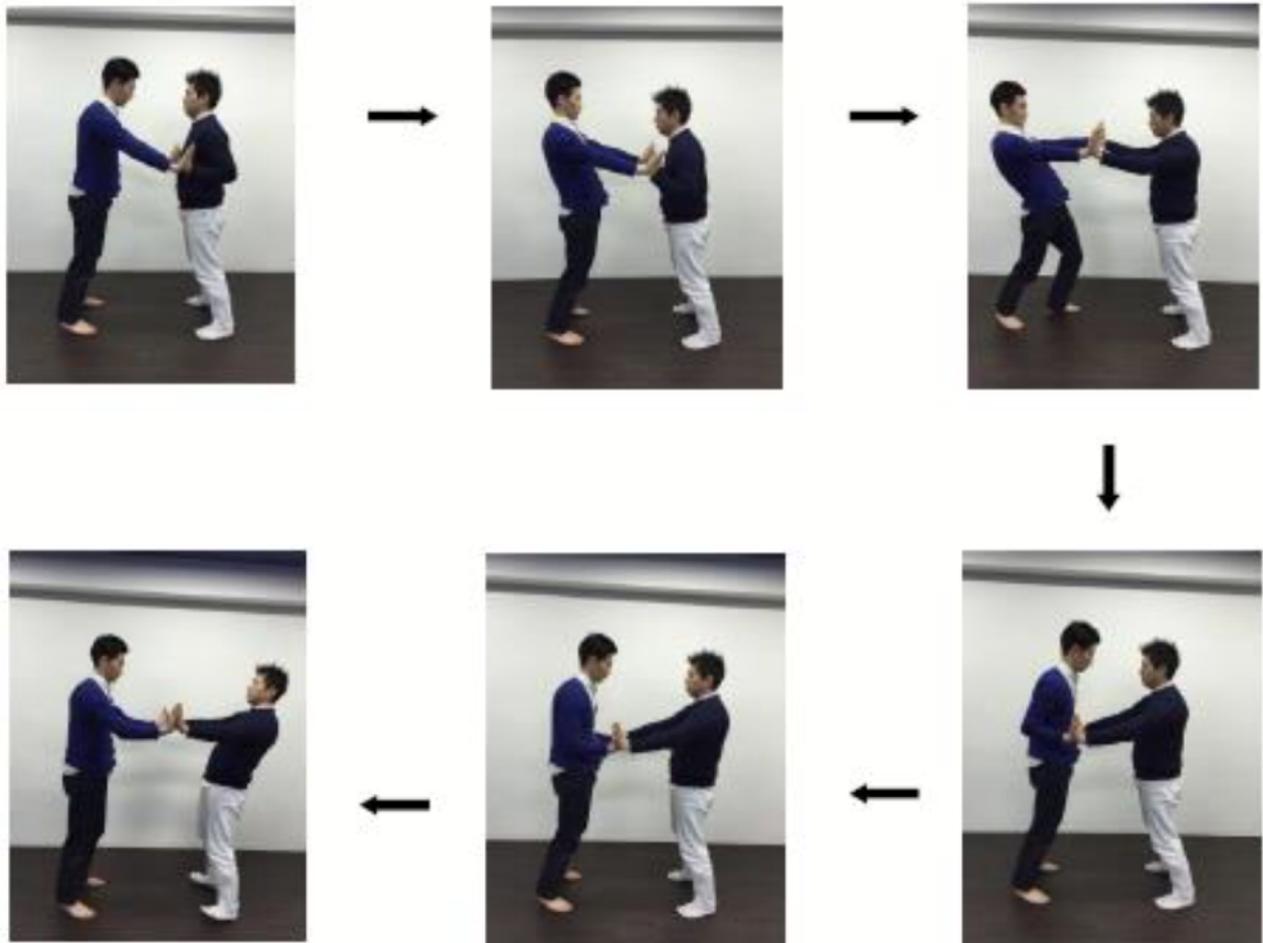
押す側が相手の手を押す。（勢いを付けて押さないように）

その際、押す側は今立っている場所から足が動かないようにする。

押す側は力の入り具合を感じる。

押される側はどれだけ踏ん張れるか、また相手の力がどれくらいかを感じる。

攻守交代。



軸プッシュと演奏の関係

軸プッシュは、ぎゅーっと力を入れれば入れるほど弱くなります。

逆に、

- ・力みがない
- ・全身の力を連動して使えている

ほど強くなります。

これはそのまま演奏パフォーマンスにも同じことが言え、力みがなく、全身の力を連動して使うことができれば、楽に演奏できて音の響きも良くなります。

つまり**軸プッシュが強い**ということは、**演奏に適した身体の使い方ができている**という一つの指標になります。

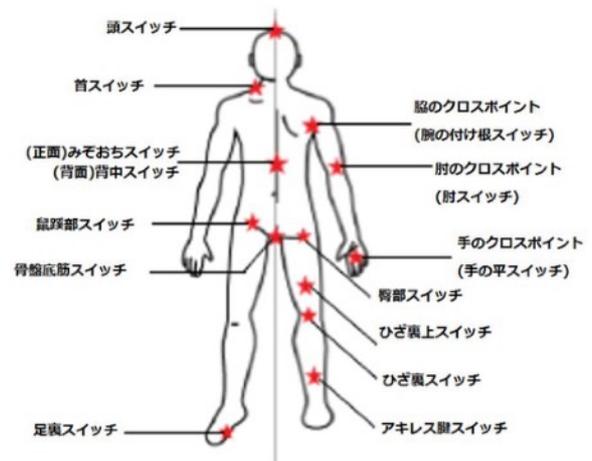
ぜひ今日お伝えするワークを日々継続して、軸の通った身体づくりをしていってください。

クロスポイント

クロスポイントとは、2～4個の筋肉が交差するポイント。
クロスポイントを刺激することで、アウターマッスルを緩め、
インナーマッスルを目覚めさせることができる。

**クロスポイントのワークを行うことで体軸筋を優位に使う意識
付けがされ、身体に軸を通すことができる。**

みぞおち	臍の指4本上。
鼠径部	鼠径部の恥骨寄り。
背中	みぞおちの真裏。
臀部	坐骨結節のすぐ下。
掌	中指の付け根の出っ張り。
肘	肘頭の近位のくぼみ。
脇	脇の後ろのくぼみ。
首	耳の後ろから真っすぐ横に降りたところ。僧帽筋前縁。
足裏	足裏中央。
足首	アキレス腱。くるぶしより指4本上の後ろ側。
膝裏	膝裏中央。
腿裏	膝裏中央から指4本上。



お手本動画 → <https://youtu.be/X6RKLcwQ0M8>



参考：高橋龍三(2014)『人体のスイッチ - 筋肉の交差点「クロスポイント」で3倍速回復!!』ワニブックス

立甲

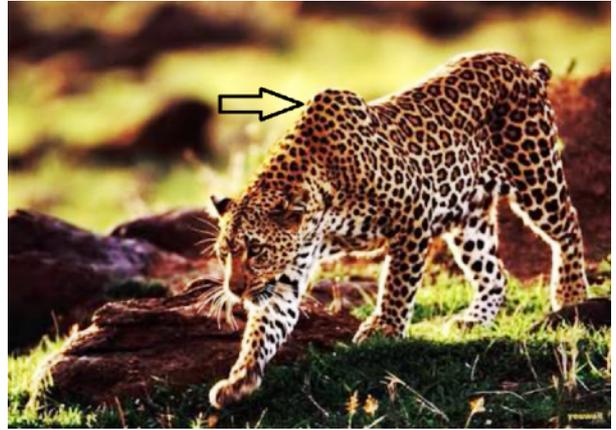
立甲のメリット

インナーマッスルである**前鋸筋**が働くことで筋肉の連動性が高まり、腕の力みがなくなる。

腹斜筋との筋連鎖により、体幹の筋肉が働きやすくなる。

肩のアウトマッスルである僧帽筋、三角筋が緩み、肩の力が抜ける。

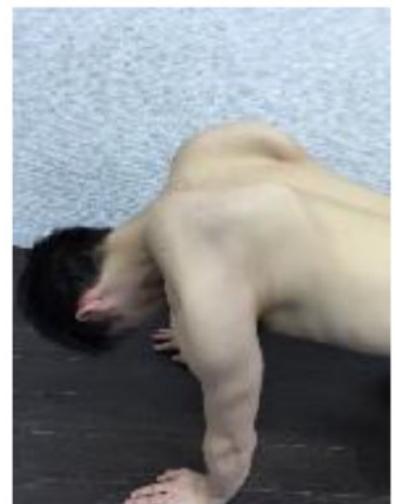
肩甲骨の間にある菱形筋が緩み、背中の張りがなくなる。



四足動物は常に立甲している

立甲

- ・手は肩の下につき、指先は真っすぐ正面に向け、膝は股関節の下につく。
- ・両腕で床を押すことで、肩甲骨間を広げ、背中を広くする。
- ・肩を下げて脇を締め、脇の下の力を感じる。（立甲）
- ・脇を締めたまま頭を垂らし、おへそを地面に近づける（みぞおちを緩める）と肩甲骨が立ってくる。（組織分化）



割膝

筋肉は単独で働いてもその力を十分に発揮できない。

クロスポイントも連動性を高める効果があるが、その範囲は限定される。

割膝のワークを行うことで、**横隔膜、大腰筋、ハムストリングス、内転筋**の筋連鎖が生じて、体幹と下肢の連動性が高まる。

割膝

- ・ 片足を前に出し、膝が踵の真上に来るように少し曲げる。
- ・ 後ろ脚の膝は伸ばす。
- ・ 骨盤を正面に向ける。
- ・ みぞおちのクロスポイントに指を当てる。
- ・ みぞおちを丸めて仙骨を立てる。
- ・ 太ももの裏側と内側を叩く。



さらなる高みへ・・・

- 下腹部の安定性をもたらし、精神的にも落ち着く**下丹田**
- 優れた集中力・判断力をもたらし、緊張を取り除く**上丹田**
- 肩甲骨・鎖骨を中心とする、背・胸の流動的な運動を可能にし、上半身の運動性が飛躍的に高まる**ベスト**
- 下半身を脱力させ、高度な運動性を生み出す**ジンプレイド**
- 根が生えたように地球とつながる**地重根**

など、高度な運動性を身につけるワークがまだまだあります。

個人セッションでは、マンツーマンでのワークの指導に加えて、演奏の妨げになっている原因を特定し、ピンポイントで取り除いていく施術も行っています。

さらには、アクシスメソッドという瞬時に軸を通すことができる手技も加えることによって短期間で身体をうまく使えるようにプログラムを組んでいます。

ぜひ体験してみてください。