



# THE SLOW<sup>®</sup> SCAN

## 1 姿勢 SCAN

- 肩： 正常 猫背 頭部前  
骨盤：正常 前傾 後傾  
膝：正常 過伸展 輕度屈曲

肩



猫背



頭部前

骨盤



前傾



後傾

膝



過伸展



輕度屈曲

# 【ニュートラルポジションと「横から」の姿勢評価】



- <チェック項目>
- ⑤ 耳の穴(耳たぶ)
  - ④ 肩(肩峰)
  - ③ 大転子
  - ② 膝の真ん中
  - ① 外くるぶし1~2cm前

矢状面(横)からの姿勢において、

- 膝の過伸展・軽度屈曲
- 骨盤の前傾・後傾
- 腰椎の反り腰・フラット
- 猫背・頭部前方移動

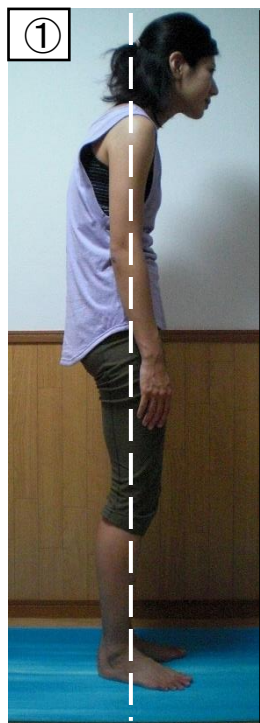
を、姿勢SCAN(評価)していきましょう！

**※SCANを実施し、身体状況に応じて、適切なストレッチ&トレーニング(セルフケア)を実施するのが重要。**

よって、単に重りを使った筋トレや筋力強化とは違い、身体を整えるためには **SELF CAREが必須。**

**ゆえに、レッスン前、ランニング前、筋トレ前、メインの運動前に実施がお勧め。**

## 例題) 下記の①②の写真における必要なストレッチ&トレーニング



①

<ストレッチ部位>  
例) 胸

<トレーニング部位>  
例) お腹



②

<ストレッチ部位>

<トレーニング部位 >

# 【 部位別評価 】

## 膝

### 膝の軽度屈曲



- <ストレッチ>
- ・ハムストリングス
  - ・大臀筋
- <トレーニング>
- ・大腰筋
  - ・大腿四頭筋  
(内側広筋)

### 膝の過伸展



- <ストレッチ>
- ・大腿四頭筋  
(大腿直筋)
- <トレーニング>
- ・ハムストリングス
  - ・大臀筋

## 腰・骨盤

### 骨盤の前傾・後傾 腰の反り腰・フラット



### <★印の写真>

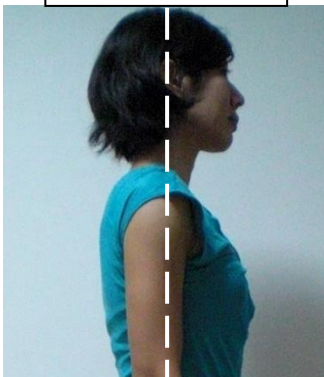
- ・骨盤: 前傾
- ・ストレッチ: 脊柱起立筋群、腸骨筋  
大腿四頭筋(大腿直筋)
- ・トレーニング: 腹筋群、大臀筋  
ハムストリングス

### <●印の写真>

- ・骨盤: 後傾
- ・ストレッチ: 大臀筋、ハムストリングス
- ・トレーニング: 大腰筋、多裂筋

## 肩

### ニュートラル



### 猫背・頭部前



### 猫背・頭部前

- <ストレッチ>
- ・大胸筋
  - ・小胸筋
  - ・僧帽筋上部&肩甲挙筋
- <トレーニング>
- ・僧帽筋中部、下部線維
  - ・菱形筋
  - ・多裂筋

## 2 筋肉の硬さ SCAN

肩： 僧帽筋上部 & 肩甲挙筋 (右： 左： )

大胸筋 (右： 左： ) 小胸筋 (右： 左： )

腰・骨盤： 脊柱起立筋群 (右： 左： )

膝： 大腿四頭筋 (右： 左： ) 大腿筋膜張筋 (右： 左： )

memo

肩



僧帽筋上部



肩甲挙筋



大胸筋



小胸筋

腰

骨盤



脊柱起立筋群

膝



大腿筋膜張筋



大腿四頭筋

硬さレベル



### 【 硬さレベルを触って確認 】

レベル1 … くすぐったい (例：子供たち)

レベル2 … 気持ち良い

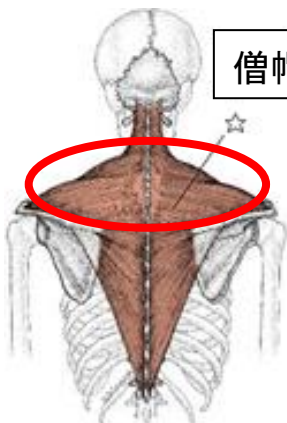
正常

レベル3 … 痛い & 気持ち良い

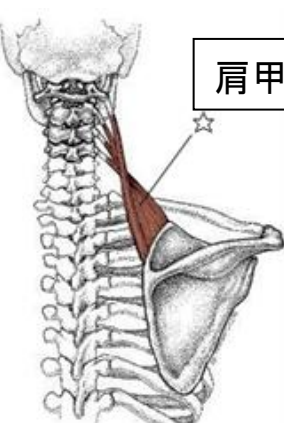
レベル4 … 痛い

レベル5 … 痛いのを乗り越えて、何も感じない (例：隠れ肩こり)

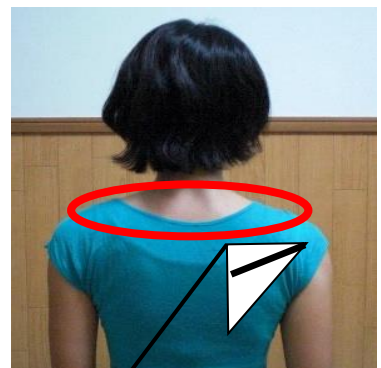
### 【 筋肉を触るのが分かりやすい部位 】



僧帽筋上部



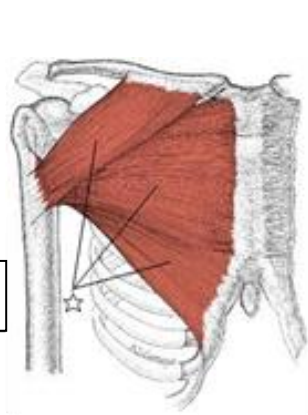
肩甲挙筋



肩甲骨の内側角を目安に、僧帽筋上部 & 肩甲挙筋を触り確認



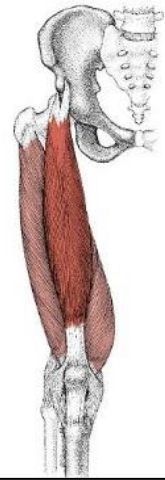
## 【 筋肉を触るのが分かりやすい部位 】



大胸筋

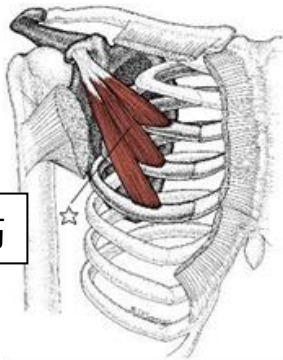


脊柱起立筋群



大腿四頭筋

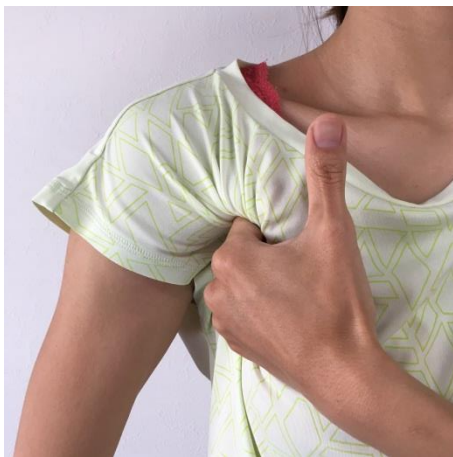
## 【 筋肉を触るのが、少し分かりづらい部位 】



小胸筋



大腿筋膜張筋



※「セルフケア」の内容になりますが、硬い筋肉をリリースすることで、ストレッチと同様の効果を得ることができます。

# 3 動作の癖 SCAN

肩<バンザイ>: 正常 腰が反る 腕上がらない

腰・骨盤<キャットカウ>: 正常 反れない 丸まらない

膝<スクワット>: 正常 膝内側 膝開く

股関節<スクワット>: 股関節から動く 膝から動く

足首<スクワット>: 常に足首に力が入る 足首に力が入らない

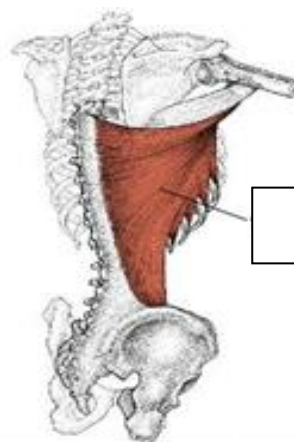


## 【バンザイ動作 SCAN】

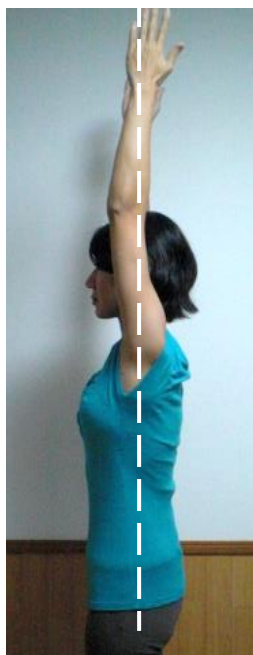
①正常

②腰を反ることで、耳の横まで腕を上げている

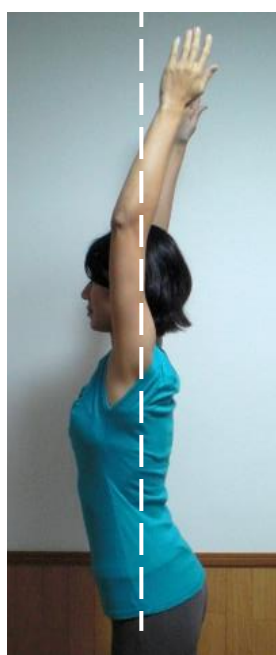
③腕が、耳の横まで、上がりきっていない



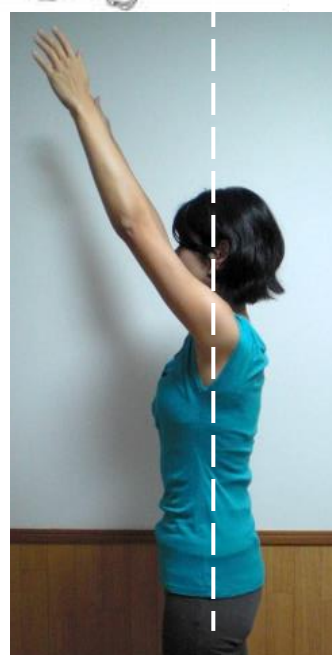
広背筋



①正常

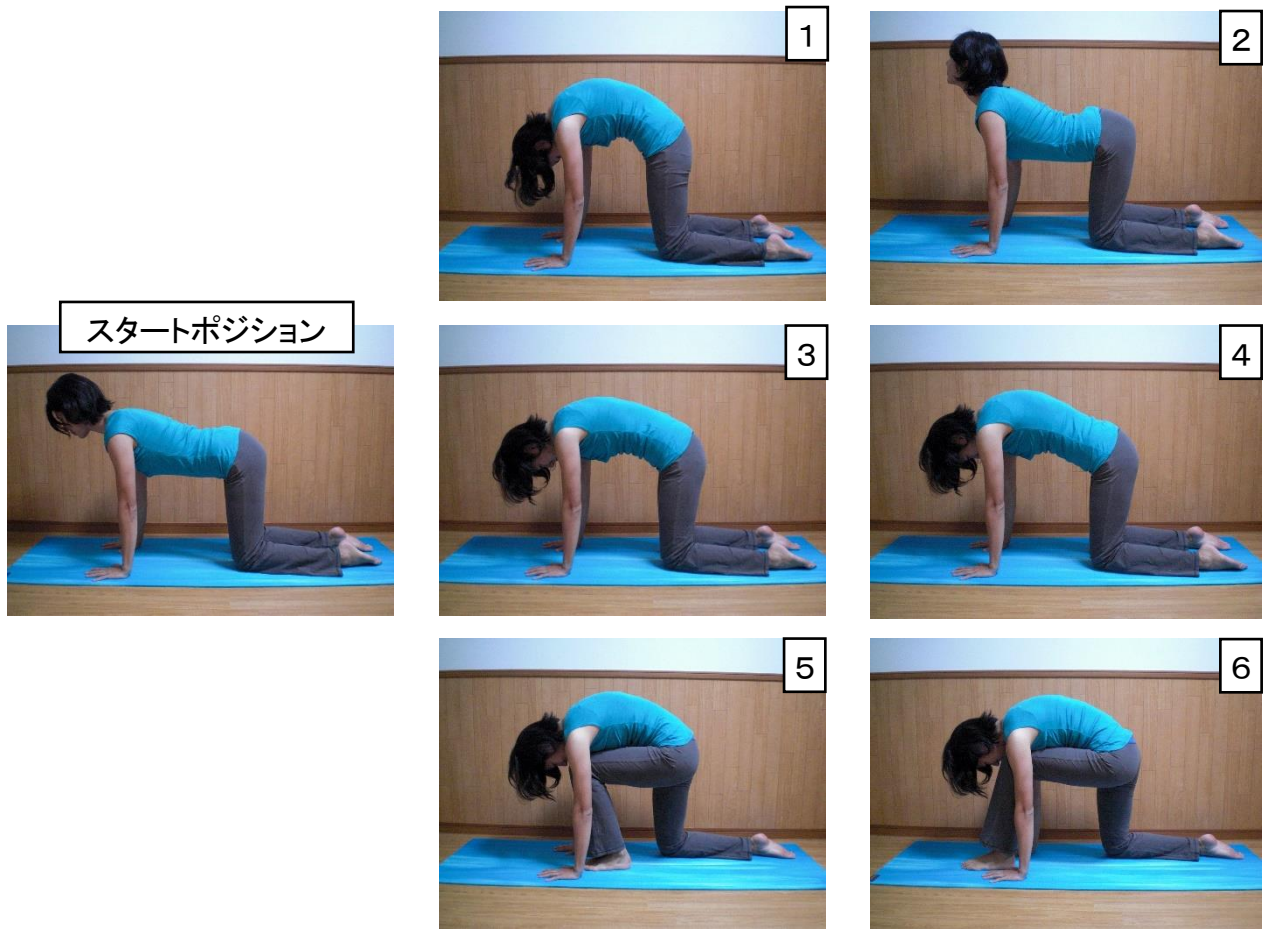


②腰が反る



③腕が上がっていない

## 【 キャットカウ動作 SCAN 】



上記写真の特徴と、正常か正常でないかの見分け方。

- ①正常(脊柱屈曲、骨盤後傾)
- ②正常(脊柱伸展、骨盤前傾)
- ③脊柱のアーチ不足(脊柱起立筋群のストレッチ)
- ④腰椎の部分がフラット(脊柱起立筋群のストレッチ、腹直筋下部トレーニング)
- ⑤不全: 脊柱の柔軟性が少ない(足が手よりも前に持って来れていない、ストレッチ)
- ⑥正常: 脊柱の柔軟性がある(足が手よりも前に持って来れている)

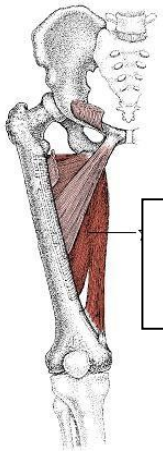


# 【 スクワット動作SCAN 】

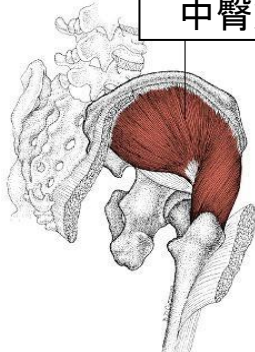
## ①の写真

膝が内側か外側の  
どちらへの代償動作となっ  
ているかを確認する。

ニーインの場合  
中臀筋トレーニング



ニーアウトの場合  
内転筋群トレーニング

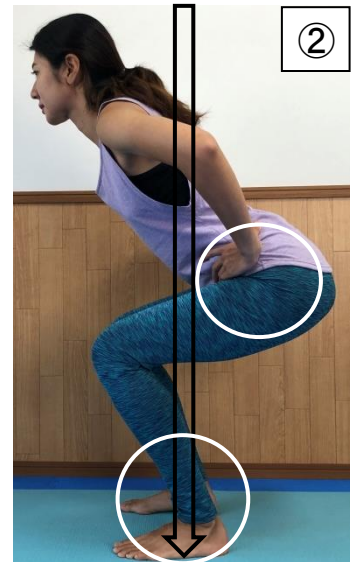


スクワット動作時の  
「ニーインニーアウト」  
の確認

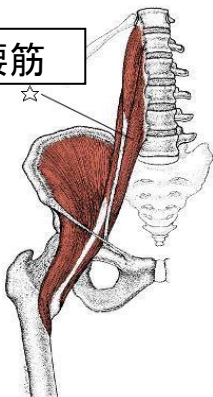
↓  
内転筋、中臀筋が問題

## ②の写真

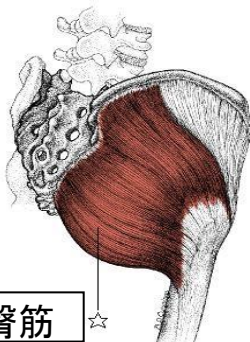
1. **股関節**が最初に動く
2. **大臀筋**は、骨盤の前後傾とは関係なく収縮を持続する  
(※お尻を触りながら確認もあり)
3. **大腰筋**は、徒手抵抗か、前脛骨筋で確認する  
(※足首を触りながら)



大腰筋



大臀筋





## 【 そもそも論：肩（発育発達、進化の過程の問題として） 】

ヒトの身体は、脊柱のラインより、肋骨、頭蓋骨は前にあるため、脊柱が前に屈曲しやすいです。

脊柱が前に屈曲すると重心が前にいき、脊柱が前に行くと、頭が前に落ちやすく、肩甲骨が上と外に動きやすいです（**挙上、外転**）。

この姿勢が続くと、**僧帽筋上部、肩甲挙筋、菱形筋の伸張硬縮**が起こりやすいです。逆に言い換えると、**肩甲骨が内転、下制、上方回旋しづらく、僧帽筋中部、下部、菱形筋、の弱化（筋出力低下）**が起こりやすいです。

↓

ゆえに、**姿勢異常、アライメント不良による肩こり、肩痛は起こりやすい**ものと言えます。

## 【 そもそも論：膝（膝の関節、骨格上の問題として） 】

膝関節は、屈曲、伸展、が主な機能であり、わずかに内旋・外旋をするのみの関節です。

そのため、**側方（横）からの外力に対して、弱い構造**になっています（わずかな内旋・外旋はあるが、内転・外転は無い）。

よって、靭帯による保護、スタビリティ機能が強い関節となっており、靭帯断裂、半月板損傷などから、競技復帰が難しいのが、予想できます。

ゆえに、**外力によるもの、いわゆる、事故などによる膝の痛みを除いた場合は、対処が可能な関節**です。

↓

「**ジョイントバイジョイントアプローチ**」という考え方があります。アメリカには【Knee is Victim】～膝は犠牲者～ という言葉があるようです。

痛みとして感じるのは、膝周辺だとしても、その原因のほとんどが膝以外にあり、隣の関節である、**股関節・足関節**が主な原因になることが多いです。

ゆえに、股関節・足関節の影響により、膝周りに付着する筋肉、骨のアライメント等の**機能不全**が発生し、膝に負担をかけてしまう事が多いです。

## 【 そもそも論：股関節（発育発達、進化の過程の問題） 】

股関節は、ヒトの身体の中で一番大きな臼関節で、360度の全ての方向へ回旋する構造となっています。

そのため、スムーズな動きや、可動域が広い状態を保っていないと、動きに制限が出てきます。

さらには、**スタビリティ(安定性)機能を持つ骨盤&腰椎と、モビリティ機能を持つ股関節が、正しく分離(コントロール)されて動かなければ、動きに弊害(代償動作)が発生**します。

よって、股関節の十分な**可動域の確保(ストレッチ)**と、**骨盤・腰椎(スタビリティ)との分離機能の獲得(モビリティ)**が必要となります。

ゆえに、**インナーユニット**によるスタビリティとモビリティとを兼ね備えた、正しい身体の動かし方が可能になる**キネティックチェーン(運動連鎖)**が必要となる。

↓

ストレッチ、トレーニング、エクササイズ、リリースを駆使して、ファンクショナルに！

## 【 そもそも論：腰（発育発達、進化の過程の問題） 】

ヒトの身体は、脊柱のラインより、各種内臓が前にあるため、重心が前に行きやすいです。

よって、重心の位置が前にいくのを防ぐため、脊柱起立筋群の筋力で、脊柱のS字カーブ(生理的弯曲)を保つようにしています。

また、腰椎周辺には、主に腹横筋、多裂筋、内腹斜筋しかなく、重たい内臓を支えるのは困難であり、下腹部がぼっこり出てしまい、より、**重心の前方移動(腰椎の前彎)**と、脊柱起立筋群の支え(**硬縮**)が強くなってしまいます。

これらの重心の前方移動に対する、腰椎の前彎、脊柱起立筋群の硬縮の姿勢が続くと、腹横筋をはじめとした**インナーユニットの弱化**、が起こりやすい。

↓

姿勢異常、アライメント不良による腰痛は起こりやすいものであり、現に、日本人の約8割の方が、過去に腰痛を経験している、または、予備群と言われています。

また、その8割のうちの9割の方が、姿勢異常などの「筋肉」に原因があると言われています。

**よって、姿勢異常を改善することで、腰痛も改善しやすいということが分かります。**