

超高齢社会到来

# 1億総運動時代に求められる 機能運動を普及する我々の役割

コラボ基調講演

中野ジェームズ修一氏 × 桑井太陽氏

---

①お二人にとっての機能運動とは何か？

---

## ①お二人にとっての機能運動とは何か？



- ✓ 快適な体から生まれる連動性
- ✓ 環境の変化に適応できるようにすること



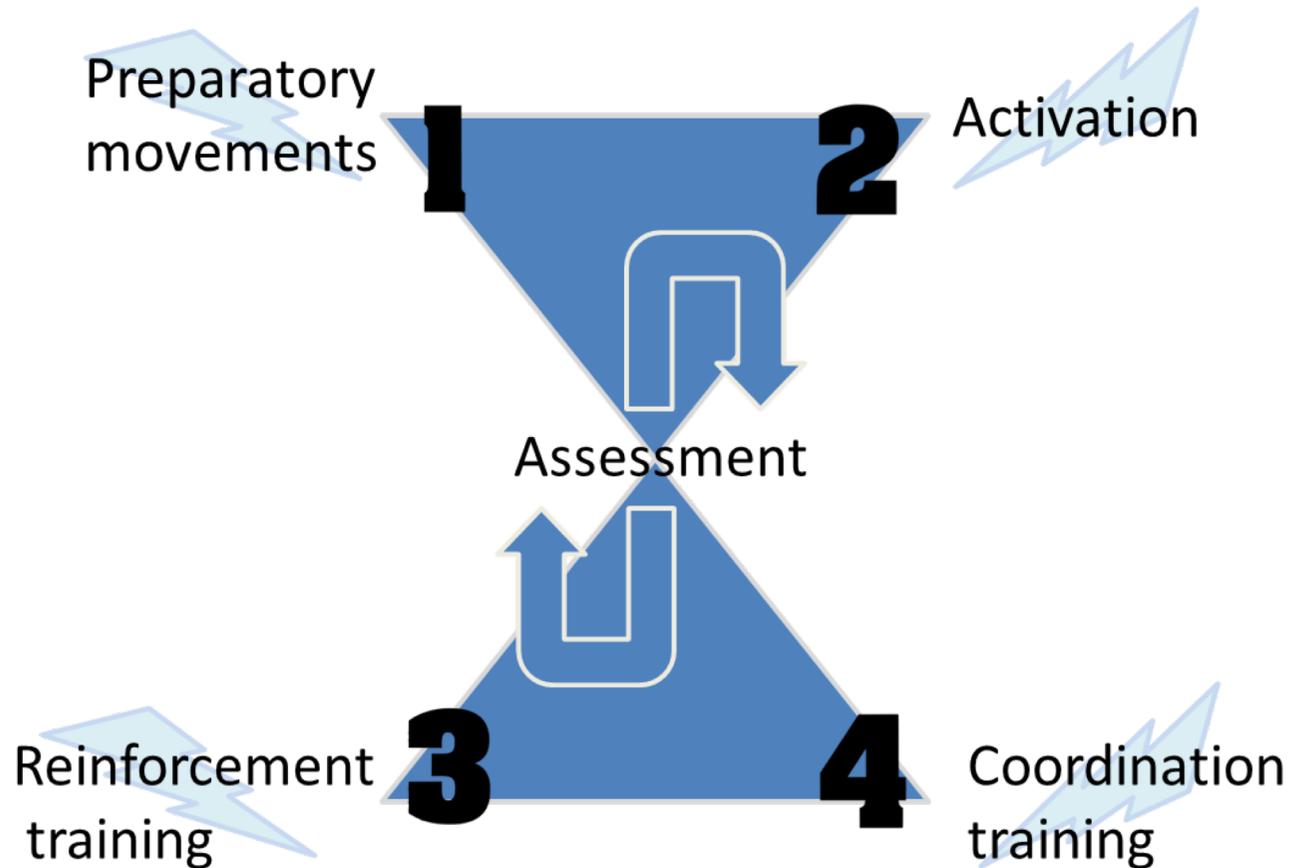
- ✓ てきぱき動くのに適した身体状態
  - ✓ 身体的自由度が高い状態
- 運動器の障害が起こらないようにしていくこと

②どのように機能運動を行なっていますか？

---



②どのように機能運動を行なっていますか？





②どのように機能運動を行なっていますか？

Step① 主訴（痛み・違和感 など）

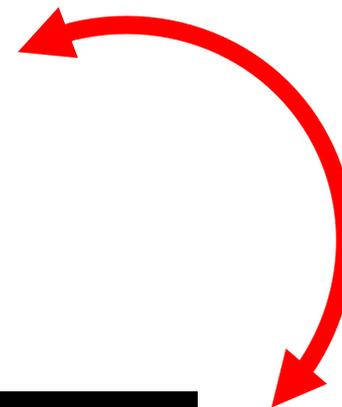


Step② 段階的評価（座位・立位・歩行・走行）



Step③ 【運動療法】への導き

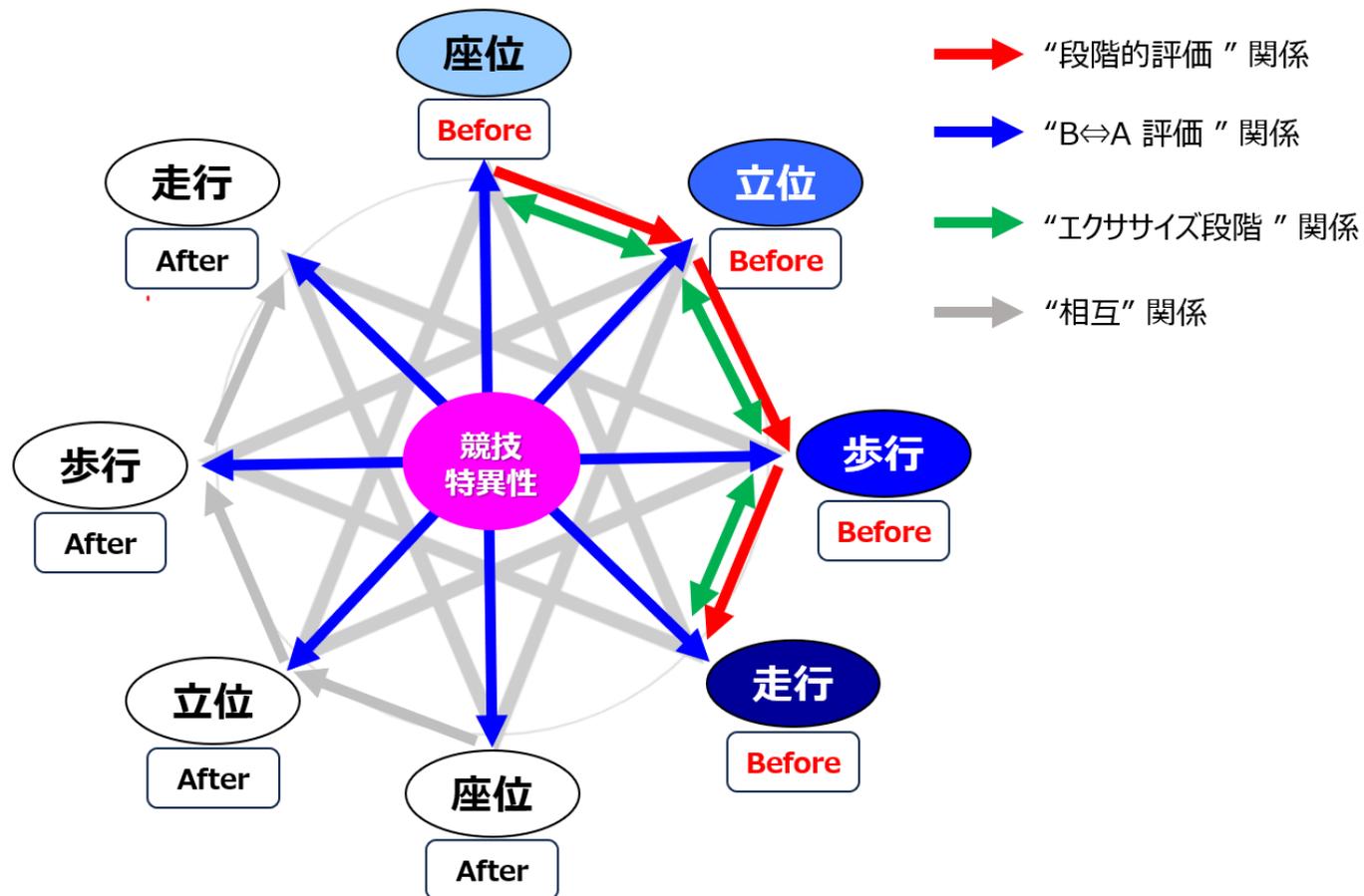
この  
関連を見抜くこと  
が重要！





# Functional Improvement Octagram

## ～機能改善の八芒星～



③一番最初に何を見ることが大切だと思いますか？

---

### ③一番最初に何をみるのが大切だと思いますか？



- ✓ 移動動作での評価  
(歩くや上り下り)
- ✓ 視覚情報だけに頼らない評価  
(音と感覚)



- ✓ 姿勢
  - ✓ 基準(ニュートラル・重心)からの逸脱具合
- ✓ 動き
  - ✓ 座位では非対称性(左右)
  - ✓ 立位では不安定になった瞬間の反応・戦略(片脚など)

④何をもって成功で、何を持って失敗と捉えるのか？

---

## ④何をもって成功で、何を持って失敗と捉えるのか？



### 【成功】

- ✓ 本人の自覚と認知(認証)

### 【失敗】

- ✓ 身体表現性障害と結果(非認知)



### 【成功】

- ✓ 総合運動での共感・感動、変化と成長の共有

### 【失敗】

- ✓ 本人の“心地よさ”が生まれないうとき
- ✓ 変化と成長を共有できない時



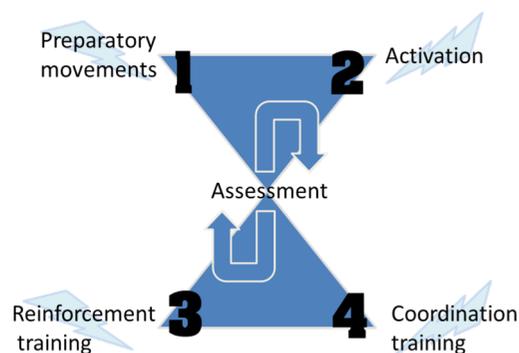
⑤何をマスターしたら機能運動指導者と言えるのか？

---

## ⑤何をマスターしたら機能運動指導者と言えるのか？



- ✓ 正しい評価
- ✓ 4項目の適宜処方



- ✓ 問題点と動きの評価の関連性を紐解ける視点
- ✓ 代償パターンを多く見ること

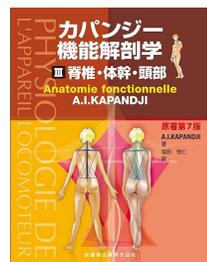
⑥原点となっている物、書籍、人物は？

---

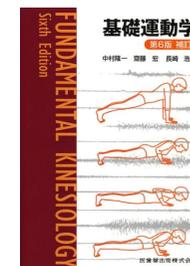
## ⑥原点となっている物、書籍、人物は？



- ✓ 解剖学書のカパンジー
- ✓ ENCOMPASS
- ✓ 監督



- ✓ 「理学療法学基礎運動学」
- ✓ アシスティブック®
- ✓ 人との出会い



⑦なぜ「機能運動は難しくない」と言えるのか？

---

## ⑦なぜ「機能運動は難しくない」と言えるのか？



- ✓ 毎日が実験だから
- ✓ ツールを使うことで失敗の可能性が低く、行程が少なくなるから



- ✓ 成長がわかる楽しさ
- ✓ ツールを使うことで評価の再現性と運動の再現性を追求できるから



# 質疑応答

