

根深い痛みを根治する、 エゴスキューのカラダ矯正術。

カラダの痛みの多くは、骨格や筋肉の歪み。老若男女問わずできる、筋肉の再教育法で解消せよ！

取材・文：土村博之 撮影：高橋真 イラストレーション：野口真加 制作協力：株式会社 The Ego-squ Method, Inc.

06

「エゴスキュー」は、3000年ほど前、ピト・エゴスキュー氏が発見した、米田医学会から注目を集める治療法。カラダの歪みを直し、痛みを緩和するためのメソッドだ。ジャック・ニコラフスやスリーガー大塚が別冊子をはじめ、多くの人々が取り入れ、痛みから解放されている。

「エゴスキューが理想とする姿勢は、直立姿勢を横から見ると、耳・肩・股関節・股関節・膝・くるぶしが一直線になること。しかし現代人は、背骨が丸まったり、頭が前傾したり、O脚やX脚だったり、左右の肩の位置が揃っていない場合がほとんど。ジョギングで片脚だけを振ったり、靴の裏が左右違うのも、共にカラダの歪みを直った方がよいだろう。

なぜカラダは歪むのか？ 人間は運動不足や長時間同じ姿勢を取ると、筋バランスが崩れ、衰える。スポーツで同じ動作を繰り返したり、怪我で動いていない部分をかばってもバランスが狂う。結果、カラダの軸が崩れ、カラダが歪むのだ。すると、歪みの症状として腰痛、頭痛などの痛みとしてカラダに表れるのだ。

これが「P-サイズ」だ。簡単に痛みを分けける基本コースから、姿勢や歩き方をビデオで取り、オーダーメイドの処方をもっとコースまである。自分にあつた方法を決められた順番で行うことがポイント。安心なことは、自分のカラダの痛みを直すには、あくまで自分の努力だということ。受け身ではなく、自分で簡単にやるのが最大の利点なのだ。



8つの関節を線で結ぶと直交するのが理想の姿勢。

人間の身体は骨と筋肉、さらに関節、椎骨や軟骨がそれらをつなぐ構造になっている。全身の骨は、縦長の骨やカーブを描く骨で、あらゆる動作の軸。ゆえに正面から見て、骨がまっすぐなのはもちろん、写真のように8つの関節（肩関節、股関節、膝関節、肘関節）を結ぶと、直交することが望ましい。しかし、現代人は上部が前後左右に歪んでいる場合がほとんど。正しい姿勢を教えられることがP-サイズの醍醐味なのだ。

右向き1分
×1セット右向き1分
×1セット前後各40回
×2セット前後各10回
×2セット

04 トライアングル

足を前に、両足を肩幅より広めに開く。右足は膝に対して垂直に、左足は膝から10cm離れて平行に。右腕を下、左腕は上へまっすぐ伸ばし、手を肩より高く上げるように両足と肩、上半身をまっすぐに、左足を入れ替え同様に行う。

03 シットイング・アシステッド・ヒップリフト

椅子に座り、片足を反対側の膝の上に乗せる。膝の上に乗せた方の足を、床に向けて下へ押しながらゆっくりリストラップ。お尻の筋肉をほぐすだけでなく、大腿筋を外側させることにより股関節の位置を矯正する効果がある。

02 シットイング・アームサークル・ツイスト・ストラップ

椅子に座り、両足を肩幅より広めに開く。ペルスを膝に置き、足を外側へ押す。両腕を水平に広げ、足を軽く折り曲げて胸を立て、手のひらを下に向けて胸を後方へ回す。両足で、手のひらを上に前方へ回す。

01 スタンディング・ショルダーロール

足を肩幅に開き、両足を正面に向けて立つ。両足を肩幅の中心に寄せながら、肩を前に回す。それが楽なら、両腕に肩を後ろにも回そう。これにより、両肩はしっかりと開き、両肩が正しい位置に戻されるようになる。

10回
×各1セット右向き1分
×1セット前後各40回
×各1セット

07 キャッツ&ドッグス

四つん足になり、背中を上に丸めながら頭を下げるのがキャッツ。背中を丸を下に向けて頭を上上げるのがドッグス。体重を4本の「足」に均等にかけるのと、頭と背、肩と手首を地面と垂直にするのがポイントだ。

06 アッパー・スパイナル・フロアツイスト

仰向きに寝て、膝を90度に曲げる。両腕を伸ばし、手のひらを合わせる。ここから頭を後ろに向け、足の裏を反対側へ。下の腕は膝が動かないよう手で押さえる。深呼吸をしながら次の姿勢に。左右同様に行う。

05 スパイン・フットサークル

仰向きに寝て、片足を胸に引き上げ両手で握る。両足を時計・反時計方向に回す。伸ばした方の足先は床へ向け、太腿の筋肉を引き締める。ポイント/フレックスは、同じ姿勢のまま折り曲げた足先の腕で伸ばす。

20回
×2セット

5分×1回



1分×1回

10 スタティック・バック・アブドミナルコントロールエクササイズ

スタート姿勢はスタティック・バックと同じ。腹式呼吸で息を吸い、お腹を膨らませてから吐いてお尻を上げる。息をすべて吐ききったら、さらに腹筋を絞り、2、3秒保持。この動作を繰り返す。腹筋の筋力向上させる。

09 スタティック・バック

仰向きに寝て両足を椅子やブロックに乗せ、90度曲げる。手のひらを上に向け、膝はカラダの横に。腹式呼吸をしながらカラダの力を抜いていく。肩から骨盤までを左右対称に、脚の筋肉をゆるめると効果が大きい。

08 ダウンワード・ドッグ

両手は肩幅、両足は股幅にして四つん足になり、手と脚を伸ばしながら、腰を天井に向けて押し上げる。頭と首をリラックスさせ、カラダが三角形になるように、腰を伸ばすに背中アーチを作り、腰を床につけるのがポイント。



●こしやま・まきよ シカゴ在住、日本初のエグジスティブトレーナー。今夏にはエグジスティブエクササイズを実践予定。秋には、クリニックや英会話ののための学校を開校する予定。「日本を元気にする運動」創始者でもあり、自分のカラダを自分で守るための教育啓蒙活動に専事している。http://japl.com/

腰と肩の歪みを正す E-サイズをご紹介します。 簡単なのに驚きの効果が。

E-サイズを行ううえで、効果を得るために欠かせないのは正しいフォーム。たとえは椅子に座るなら、背骨を前後させて肩を伸ばす。肩や腕を回すときは、肩甲骨を寄せながら行う。

足首・膝・腰・肩・腕を曲げるときは、必ず90度の角度を保つように。直立するときは、足の2、3本目の指と膝が、上から見て一直線上になるようにする。以上の点を意識して行う。

07

子供ゴコロで
みっちり鍛える
アイテムが充実!



右/板元のダイヤルを直して角型の調整ができる。左/ボールのサイズは高さ30cm、直径9cm、135g。



最近、子供の遊び道具感覚でカラダを鍛えるグッズが人気。たとえば、猫のように見えるおのり写真は「バウリング」。目はなかなか強化しにくい、呼吸器を鍛える器具だ。使い方は、マウスピースをくわえて、スーと息を吸い込み、フーと息を吐き出すだけ。ランナーや持久系のアスリートなら、トレーニングに取り

入れたら、13,445円。一方は、アメフトのボールに尻がついた形をした「グーテックス・スフットボール」。速く、真っすぐなボールで投げられると「ヒューヒュー」と鳴るので、野球フォームの練習になるほか、テニスのサーブ練習にも使える一品。2,940円。共にヒュー・スポーツ01-3637-3352。