

段々と暖かい日が多くなってきましたね。  
まもなく春爛漫の季節がやってきます。そろそろ外でカラダを動かしたり  
運動をはじめたりする方が増えてきますね。

今回は、『カラダの特異的反応』について紹介します。

人のカラダには色々な生体反応がありますが、ここでは筋肉に触れることによって起こる  
『カラダの特異的反応』について説明します。私たち施術者はこの反応を利用して筋肉の  
バランスや緊張を取り除いています。



## ストレッチさせたい筋肉に手を当てると、当てた部位の筋肉のストレッチが促進される反応

ペアでストレッチ体操をするとき、相手の大腿部（太もも）をそのまま伸ばすのと大腿部の裏側に手を当ててするので  
は関節の可動範囲が変わります。判りやすいので試してみてくださいね。

一人で行う場合は、息を吐きながら筋肉を伸展させるとより筋肉が緩みます。

## 筋出力の促進・制限反応

負荷抵抗をかけて行う運動（レジスタンス・トレーニング）の際に、筋肉を収縮させている部位に手を当てると更に力  
が入ります。例えば、ダンベルをもって腕を鍛えるアームカールをする際、上腕二頭筋（力こぶが出る所）を触ると  
重さが軽く感じられますよ。これは筋肉を意識的に鍛える際によく行われています。筋肉を擦る・摘むなどの方法も使  
います。

## 機能不全の箇所の筋力低下反応

骨盤や脊椎のズレが筋肉のアンバランスからきているときに、その筋肉に触れると力が入らなくなります。

腰が悪い人の痛い側の筋肉を触りながら、筋力テストをすると反応が良く出ます。不思議なことに、腰の悪い人が

悪い箇所を触って、反対の手で他人の肩を触ると、触られた人は肩の力が入らなくなります。

正常な人の場合は何も起こりません。

激しい運動をした後、十分にクールダウンを行わないと、筋肉の柔軟性や関節の可動性に問題が出るのは運動したことにより、機能不全を起こした箇所が発生しこの反応が起こるためでもあります。

以前紹介した PNF ストレッチングは、この筋肉反応を利用して筋肉の調整するやり方のひとつです。

他にも、筋肉は叩くと収縮する反応があります。肩こりがひどいときに、強く叩かれると後で、激しいもみ返しになった経験がある人は、叩かれたことで筋肉の短縮状態を更に強めた可能性があります。

整体で行う施術方法は、これらの反応をうまく使って全体の筋肉のバランスを整えています。

### 筋力のパワーアップは、笑顔にあり

精神面は、筋肉の調整にも影響します。緊張したり興奮したり、機嫌が悪いと筋力もうまく発揮できません。

また整体を受けても、筋肉の柔軟性がうまく再現されません。これは筋肉を動かす感覚受容器が神経につながっているからです。運動をするときも、気持ちよく微笑んでいたほうがトレーニング効果にプラスになります。

以上参考にしてくださいね。

参考文献：覚張 秀樹・矢野 雅知著 『スポーツ PNF コンディショニング』  
福田 精著 『運動の平衡と反射生理』 より

**むさしの整体療術センター 第6  
2008年 3月 発行**

**むさしの整体療術センター**

**電話：042-555-5844**  
**URL: [www.tcp-musashino.com/](http://www.tcp-musashino.com/)**  
**携帯: [pokemo.jp/tcp-](http://pokemo.jp/tcp-)**

