



人の体に変化を出すのは、そんなに  
難しいことじゃないよ！

「なにか刺激を与えたら反応するのが体。  
セラピストが操作したように、変わる」



そんな事いったって、現実がちがうんで  
すよ。先生…

じゃあ、今からやってみようか  
？

実際にこんなデモを見せてくれました



良い刺激→いい反応  
悪い刺激→悪い反応

こんなに、素直に体って反  
応するんだったら…

頑張れば、この先生みたい  
になれるかもしれない



そして、その先生はさらにもう1つ…大胸  
筋を使ったデモを見せてくれました

「ねっ？こうやって原因さえ分かってれ  
ば、体に変化を出すなんて簡単でしょ？  
悩むなら、どうやってそこに辿り着くか  
？だよ。頑張って勉強しようね」

私の中の信念が大きく変わ  
った瞬間でした

TURNING  
POINT



それから、私はまた息を吹き返して多くの勉強会に参加するようになりました

そして、ついにあのリリース方法に出会います

## 反射を使った筋リリース

## 刺激→反応

- 自動化された反応なので、抗えない
- 刺激を入れられたら必ず決まった反応が出る

# ANSWERS

まさに、正しい刺激を入れたらそのままの反応が返ってくる方法…

筋を近づけるリリースでやっている本質的なこと

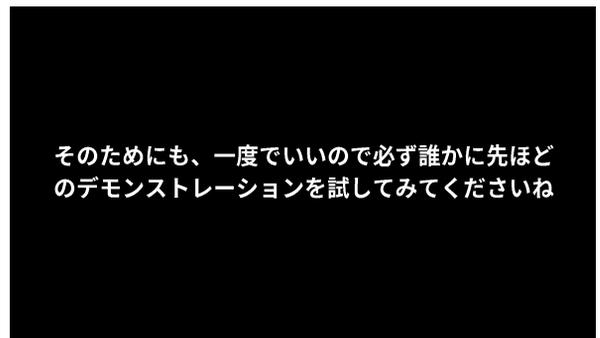
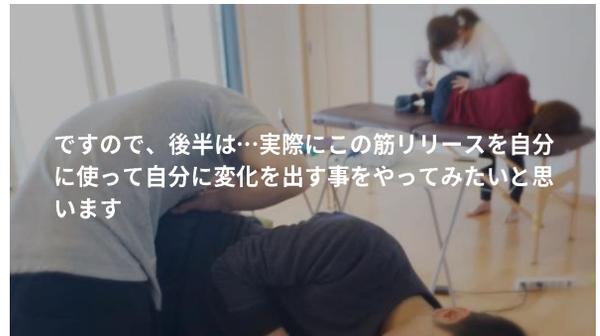
筋リリースは、私に大きな自信と成長を与えてくれました

このリリースは、筋肉を近づけることで、筋肉を刺激し、筋肉をリリースする。このリリースは、筋肉を近づけることで、筋肉を刺激し、筋肉をリリースする。このリリースは、筋肉を近づけることで、筋肉を刺激し、筋肉をリリースする。

## 決まった反応とはなにか？

- 筋スパズムの軽減
- MMTの改善
- ROMの改善

## 実際のデモ動画

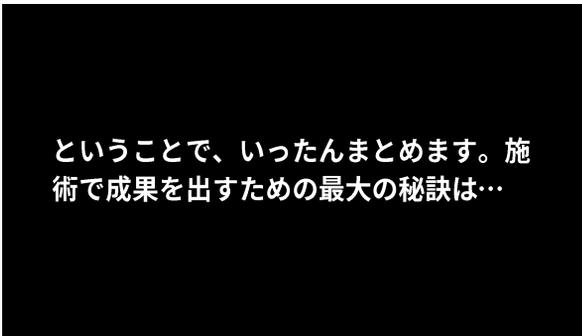




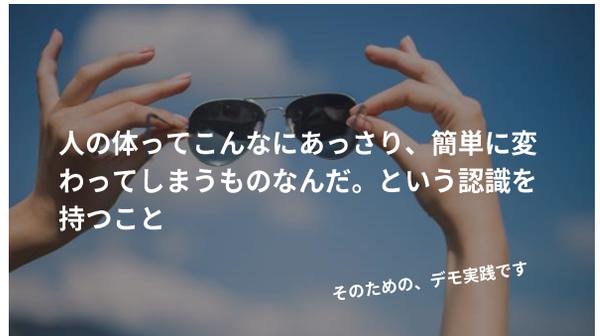
経験や体験から自然に沸き起こる信念は  
…私達が思っている以上に、私達の生活  
や行動に影響をあたえているんですよ



理屈を知ってるとか、見ただけだと弱いんです。必  
ずその体験をするっていうのがミソです！

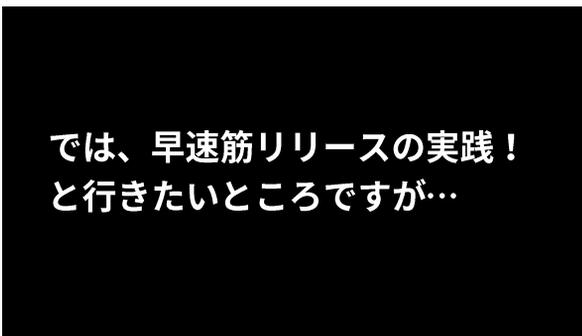


ということで、いったんまとめます。施  
術で成果を出すための最大の秘訣は…

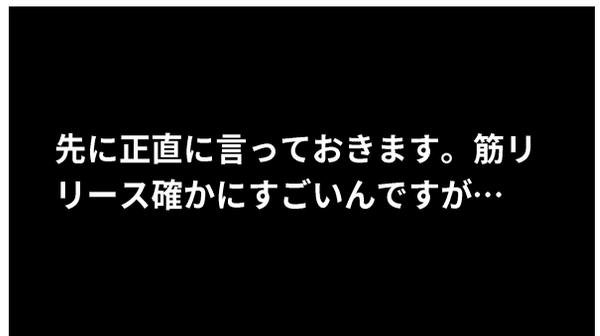


人の体ってこんなにあっさり、簡単に変わ  
ってしまうものなんだ。という認識を  
持つこと

そのための、デモ実践です



では、早速筋リリースの実践！  
と行きたいところですが…



先に正直に言っておきます。筋リ  
リース確かにすごいんですが…



ただし、万能でもありません…

- ・ その人本来の機能までしか改善できない
- ・ 最初の頃は緩む感覚をつかむのが難しい



その人の機能を最大化した上で環境整備や代償動作などの知識が必要



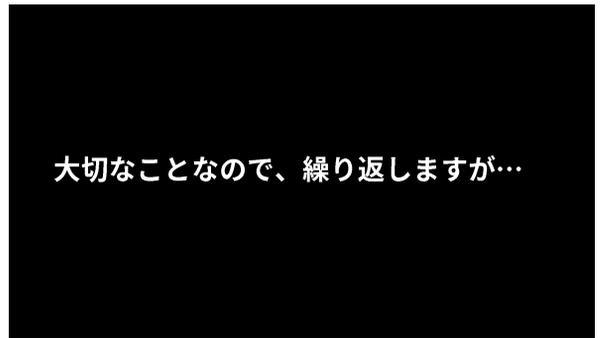
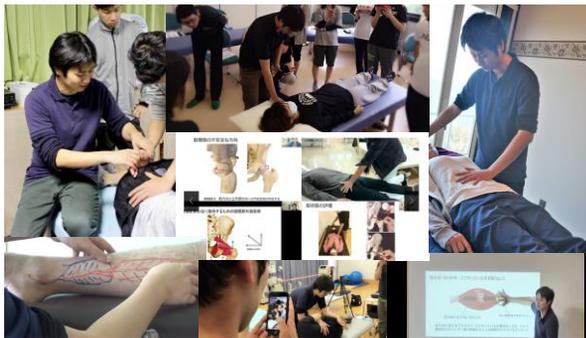
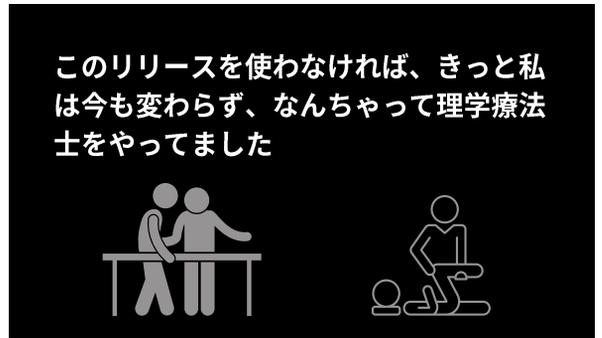
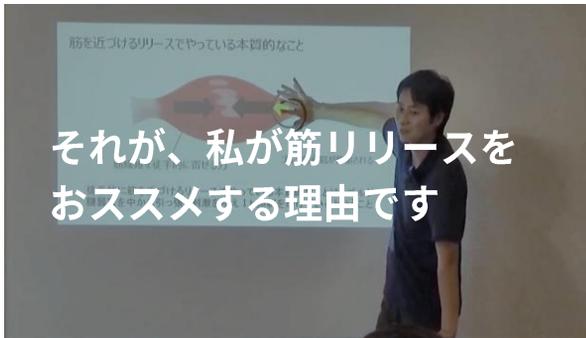
曖昧な感覚ではなく、確実に数値化できるMMTで代用することが可能

そういう欠点もあるので、完璧ではありませんし…



刺激を入れるだけでなく、素人にできるものでもない

人の体に変化を出すのはそ  
んなに難しくないよ



人の体に変化を出すのは簡単と思っている程、セラピストとしての成長は速くなり技術力も向上する

ということで、後半戦！行ってみましょう！



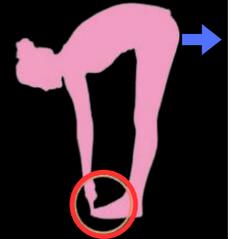
前脛骨筋のリリースで  
FFDに変化を出す実技

目的：人の体に変化を出すことは簡単  
という事の認識

なんで、前脛骨筋のリリースでFFDが変わるの？



ふつうの人の前屈は…  
骨盤の後方移動に伴う足  
関節底屈を生じる



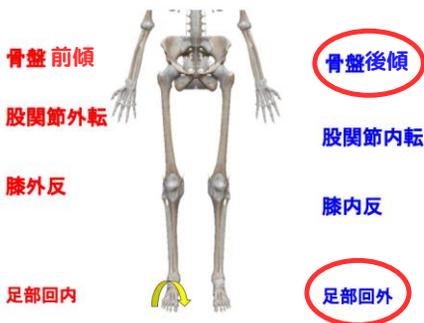


この足関節の相対的な底屈がミソ！  
前脛骨筋は背屈・回外筋なので…

前脛骨筋のスパズム・短縮は、底屈に伴う足関節の過剰な回外につながる



底屈に回外を伴うの事の、なにがマズイんでしょうか？



結論：前脛骨筋に硬さがあると、FFDに必要な骨盤前傾を阻害してしまう

これで、メカニズムと評価はOKですね！  
後必要なピースは…



## 前脛骨筋をリリースする方法

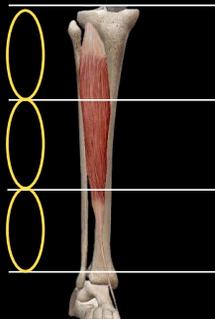
\*しかもセルフで



だけど、これも  
超簡単です



この範囲をどこでもいいので、10秒押せばOKです



脛骨を3等分した、上3分の2は基本的に筋腹なので、どこ押してもリリースかかります

10



ただし、条件は10秒！これが最大のミソです



### 前脛骨筋のリリースでFFDを変える！

評価①：FFDの計測

評価②：前脛骨筋の柔らかさ

### 前脛骨筋のセルフリリース

再評価①リリース側だけ手が伸びてればOK

再評価②リリース側だけ柔らかくなってればOK

どうだったでしょうか？こんな感じで人の体は簡単に変化を出すことができます

もちろん、正直に言えばこれだけで、困ってる患者さんの症状を全て改善できる訳ではありません。ですが…

自分自身で変化を出せた！という事実は素直に受け入れてみてください

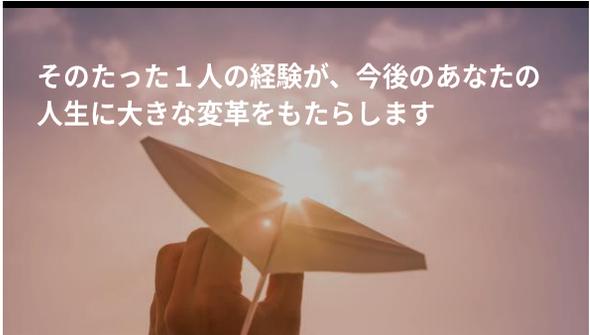
あとは、同じこと他の人の体で試してみればいいだけです。意外と簡単ですよ！

人の体に変化を出すことは、簡単なので



ということで、最後にちょっとだけ、宿題です

今日の2つの実技を必ず他人でも試してみてください。1人でOKです。



そのたった1人の経験が、今後のあなたの人生に大きな変革をもたらします

人の体に変化を出すことは簡単だ！という信念が自然に湧いてくるので

人の体に変化を出すことは簡単と思っている程、セラピストとしての成長も技術の向上も速くなります

