

# ロールスピン・エクササイズ

## ～骨盤と下肢、肩甲骨と上肢を繋ぎ、体幹との運動連鎖を起こす～

自分は、柔道整復師として、そして、日本体育協会公認アスレティックトレーナーとして、これまで多くの野球選手と関わってきました。野球だけに限らず、多くの慢性疾患の患者様やスポーツ障害の選手をみてきました。当初は、関節へのアプローチとして、柔道整復術の手技や理学療法士の先生方の手技に基づいた患部の治療で対応してきました。つまり、肘や膝関節からの治療をしていました。しかし、患部の痛みが取れたのにスポーツ動作になると違和感が残るという問題に遭遇しました。この問題を解決するために、上半身と下半身を繋ぐコンディショニングを取り入れてきました。その結果、たどり着いた手技が、ロールスピン・エクササイズです。ロールスピン・エクササイズは、身体の回転（ロール）と、関節の回旋（スピン）による調和のとれた体位変換動作で上下肢を操作して全身の運動連鎖の統合を図る手技です。ロールスピン・エクササイズの発想は、椎体、椎間板および椎間関節といった脊椎の異常な動きが体幹を介して四肢に影響し、肘や膝関節のスポーツ障害の誘因になるのではと考えたことです。そして、脊柱からのコンディショニングとして、上肢は胸椎と肩甲胸郭関節から、下肢は腰椎と仙腸関節からの調整法に至ったのです。これは、PNFの理論的創始者Kabat氏の運動パターン、運動線の概念に基づいています。（文献引用：1 P2-56：2 P1-7）さらに、Thomas W. Myers氏の新鮮検体解剖に基づき解明された筋膜ネットワークラインAnatomy Trains理論（文献引用：3 P3-13）の機能的な筋肉と筋膜の結合組織の連続体に即して運動連鎖を賦活します。これにより、脊椎帯と四肢が股関節と肩関節を経由して軟部組織で末梢に繋がり、前腕と下腿の二骨間における回旋ストレスの治療がスムーズとなり、以前よりもマルアライメントの治療効果が向上したと感じています。

仙腸関節障害は医学の分野でも注目されています。仙腸関節は強靱な靭帯で結合された滑膜関節であり、回旋方向にわずかな可動性を関節内真空現象（vacuum phenomenon）として確認されています。（文献引用：4 P13-18）また、仙腸関節障害に対する運動療法や徒手療法も報告されています。（文献引用：5 P53-61）

ロールスピン・エクササイズは、仙腸関節と肩甲骨の動きを改善して肘と膝関節の回旋機能の是正を目的とした6つの調整法から構成しています。

1. 後方回旋寛骨の調整法
2. 前方回旋寛骨の調整法
3. 上方回旋肩甲骨の調整法
4. 下方回旋肩甲骨の調整法
5. 前腕の過回内の調整法
6. 下腿の外旋変位の調整法

（注）本文では後方、前方、上方、下方回旋とは、寛骨または肩甲骨の変位した方向を意味する。

※盗用防止のため、以降の論文を削除しています。