

A's method

8つのタイプ

～生まれ持った能力・育ち養った能力～

川越リハビリテーション病院 理学療法士 阿久澤 直樹

“A'sメソッド” 8つのボディタイプ

1. ボディタイプはある！！

頭部・顎関節・肩鎖関節アライメント、肩甲上腕関節、股関節、母趾MP関節の動き、筋出力等でタイプを確認。

2. 姿勢制御・動作の特徴との照合

立位バランス、起立着座、歩行と合わせて見てみよう。

3. オンライン・オフライン制御のひずみ

「身体イメージのひずみ」を調整して初めて変化は出る。

4. 変態の技を体験しよう！！

骨関節誘導、皮膚誘導、眼球誘導、遠隔操作などなど。

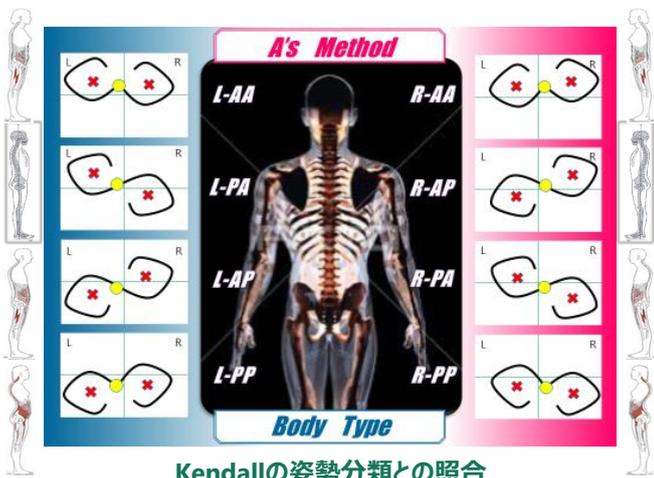
8つのボディタイプの特徴に合わせたアプローチ

A's メソッドとは

- きっかけは**皮膚運動学**(福井氏)と**カウンター理論**(入谷氏)との出会い。各々を検証し練習しているときに気づいた反応の違いから始まった。
- トレーニング効果や徒手的アプローチ(促通・誘導)の**効果**には**個人差**がある。
- 姿勢・動作**(運動連鎖)を確認すると、そこには法則性があり、**8つのボディタイプ**に分けることができる。
- 現時点で、臨床推論の域を脱していないため、**A's Method**としている。**(Awareness Method) (Akuzawa method)**
- A's Method**では障害や疾患以前の**人間の特性について評価～アプローチ**を考察。

A's メソッドの流れ

- 身体運動、姿勢等**の評価から、特性を**8つに分類**。
- 右半身と左半身での**優位・劣位側**を評価、そして、左右半身どちらが優位かを評価する。**(動力の支点)**
- 身体内での**マッスル・インバランス**を評価し、働きが弱い部位を促通し、**テンセグリティ**を構築(調整)する。
- 1～3**にて**Bace Conditioning**を行った状態で、**運動学習**、**筋力強化等**の反復練習を行い、パフォーマンスの**改善の持続性・継続性**を高めていく。
- 運動の特性は**必ず戻るもの**と考え、**Bace Conditioning**を**運動前・中・後**に実施することで、**セルフメンテナンス**していく。



深層・中層・浅層 テンセグリティ(張力・統合)



タイプ別の特徴

☆ 筋出力の特徴

- 前方軸 ▶ 屈筋優位
- 後方軸 ▶ 伸筋優位



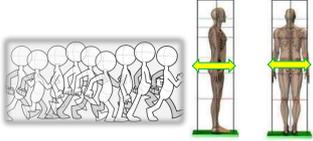
○ 優位な軸側が左の場合

- 右側(非軸側) ▶ 外転筋優位
- 左側(軸側) ▶ 内転筋優位



☆ 動作・歩行時の特徴

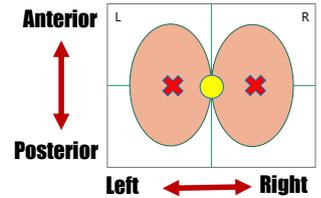
運動軌跡、重心加速度に特徴あり。踏み出し脚、蹴り出し脚...左右のリズム



タイプ別分類

1. 重心軸の判定

- ✓ 重心線の位置
- ✓ 重心制御の優劣
- ✓ 重心加速度



2. その他のチェックポイント

- ✓ アライメント(骨格、姿勢)
- ✓ 筋出力(屈筋⇔伸筋、内転筋⇔外転筋)の優劣
- ✓ 動作時の運動戦略(基本動作、歩行)
- ✓ 性格・気質、顔貌、眼球運動、有効視野、呼吸様式etc

【左軸優位、右側後方軸・左側前方軸の場合】

▶ L-PAタイプと表現する。(Left-Posterior/Anterior)

促通と運動連鎖

Aタイプは
下降性運動連鎖↑
促通は下から上へ

Pタイプは
上行性運動連鎖↑
促通は上から下へ

身体イメージ・自己所有感

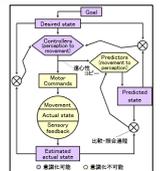
自己意識

【minimal self】

一次的な自己
行為の Awareness に対応

【narrative self】

永続的に存在する自己
過去の記憶から未来の展望
まで含めた自己像



自己主体感
(sense of self-agency)

行為を自分自身で行っているという感覚

自己所有感
(sense of self-ownership)

自己の身体が正に自己のものであるという感覚

<身体イメージ>

脳の主に後頭頭頂皮質で、多種の感覚情報や運動指令の遠心性コピーを統合し、統一的な身体イメージが形成されていることが示唆

乾 敏郎・小川賢治；電子情報通信学会2010 より作図

Posture(姿勢)
Habit(癖)
Story(物語)

Release(解放)
Vibration(振動)
Through(通す)