ミーティングリポート

今回は小滝昌彦 氏（株式会社 PNF 研究所大阪所長・理学療法士・国際　PNF 協会認定アシスタントインストラクター）にお越し頂き、『PNF の理論と実際』について実技を交えてご講演して頂きました。関西で活動展開をされる中で Bright Body へ相談を頂き、双方の活動に対する理解と想いが重ね合わさり、今回講演をして頂くことになりました。

＜PNF の理論と実際＞

PNF とは生体外部から様々な感覚受容器に刺激を与えることによって神経・筋メカニズムの働きを高め身体機能を向上させるコンセプトになります。

現在、日本の中で PNF についての情報が非常に混乱している状況があり、安易な知識・技術による施術によって現実的にスポーツ選手に大きな怪我をさせてしまったり、ある団体からは PNF は厳禁とされていた時代もありました。しかし、現在では正しい PNF について伝える団体が出てきています。

PNF に対するイメージとして下記のものが挙げられます。

①PNF は整形疾患に対するアプローチ

②筋トレの要素がかなりクローズアップされている

③パターン動作の手技

上記の事がメリットになっている部分と、デメリット（怪我に繋がる）になっている部分の両面があります。

PNF の歴史は、医師のハーマン・カバット（神経生理学）が理論構築をし、理学療法士のマーガレット・ノットが手技を確立させました。よって、PNF は医療分野から生まれた手技となります。

PNF の発展のきっかけは、１９４０年代に世界的にポリオの流行です。それまでは筋力低下には筋力強化、可動域訓練にはストレッチとスタンダードな運動療法でしたが、ポリオは末梢神経の損傷から起こる筋力低下なので、神経と末梢を絡めたアプローチが必要になり発達しました。よって、本来は整形分野ではなく、神経系疾患に対するアプローチとして発展してきました。

１９７８年にマーガレット・ノットさんが亡くなった後に、PNF が廃れてしまわないよう１９８５年に国際 PNF インストラクターグループが創設されます。現在では１９９０年創設されたスイスにある国際 PNF 協会が中心となり世界的に展開されています。PNF が誕生した Kaiser Foundation Rehabilitation Center では、１９５１年に第１回 PNF コースが３か月、６か月、９か月コースに分かれて開催されました。しかし、現在はビザがなかなか認められないことやアメリカでの PT 免許が必要になり、日本の理学療法士が受講することは困難になっています。

日本では１９５６年に土屋弘吉さんが日本に PNF を紹介されました。日本での初めて発足した PNF の団体は日本スポーツ PNF 協会です。協会名にスポーツと名前がついているので、PNF≒スポーツというイメージが強く残っています。

私達の研究所では主に施術をします。対象者は整形外科疾患、脳卒中後遺症、コンディショニング、アスリート、芸能活動（ダンサー、演奏家、芸能人）をされている方が来られます。PNF はパターンを使ったり、筋力強化の一手段のイメージが強いですが、哲学、基本原理と手段、テクニックの３つの柱から構成されます。それらを踏まえた技術を体感してみましょう。

立位からの前屈と SLR でハムストリングスの硬さをチェックします。仰向けで左右どちらか硬い側を確認したら、ハムストリングスを緩めるために、仰向けのまま硬い側と対角の腕を９０度屈曲させて肩甲骨から浮かし前鋸筋を効かした状態で真直ぐ伸ばします。伸ばした手はグーにした状態で抵抗に対してその場をキープさせます。施術者は手を真下の方向に抵抗をかけた状態のままで腕を動かそうとします。それに対して、被験者は腕をその場で留めるように努力します。そうすると体幹筋や下肢の筋群に収縮が広がります。いろんな方向に抵抗をかけていくとさらに運動は広がっていきます。そうすることで、固有受容器を刺激させます。肩関節に圧縮刺激が入り、インナーマッスルの同時収縮が入ります。この運動のあとハムストリングスが緩むという現象が起こります。抵抗下で体幹の腹筋・背筋を交互に働かせることによって体幹の安定性も出ます。上向きに寝た状態でハムストリングスを緩めたものが、その場だけのものではなく、その後の動作の中でも継続しやすくなります。これが間接的アプローチの一番のメリットで体幹の収縮を介して目的筋を収縮させることによって、パフォーマンスに繋がるいい反応が出てきます。

参加者：中学野球指導者１名、理学療法士１０名、柔道整復師１名、地域運動指導者３名　トレーナー３名、合計１８名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成２５年７月１日　「スポーツ現場での疑問」