

NeuroMyoFascial Integration Training

KINETIKOS

何を達成しようとしているのか？

- 全ての活動が神経筋筋膜系に影響を与える…
が、意義深く、論理的に、系統立った方法で影
響を与えるには、どうすれば良いのか？
- いかに、より良い全体的なグローバルな動きを
促進し、神経筋筋膜網のより良い統合を築くか
を理解するための枠組みをつくる

IOM Video

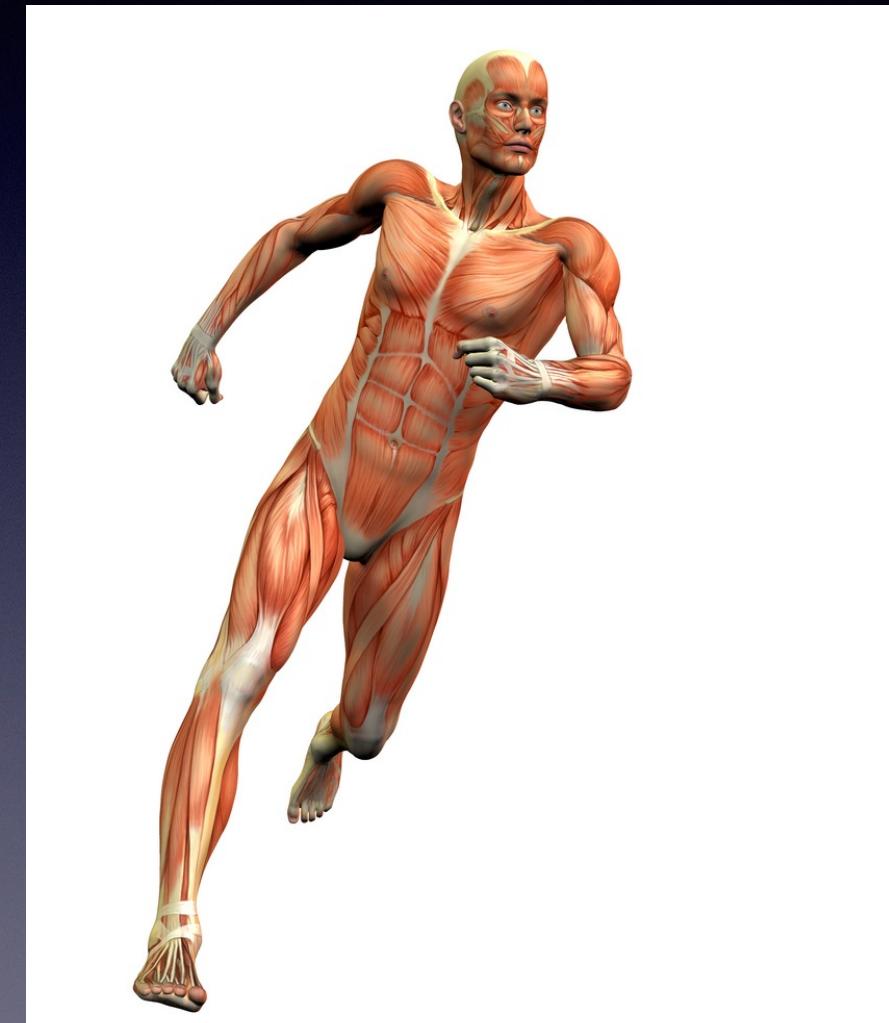
http://www.youtube.com/watch?v=OHhPB_vAJKQ



動きのためのより多くの可能性

神經筋筋膜系

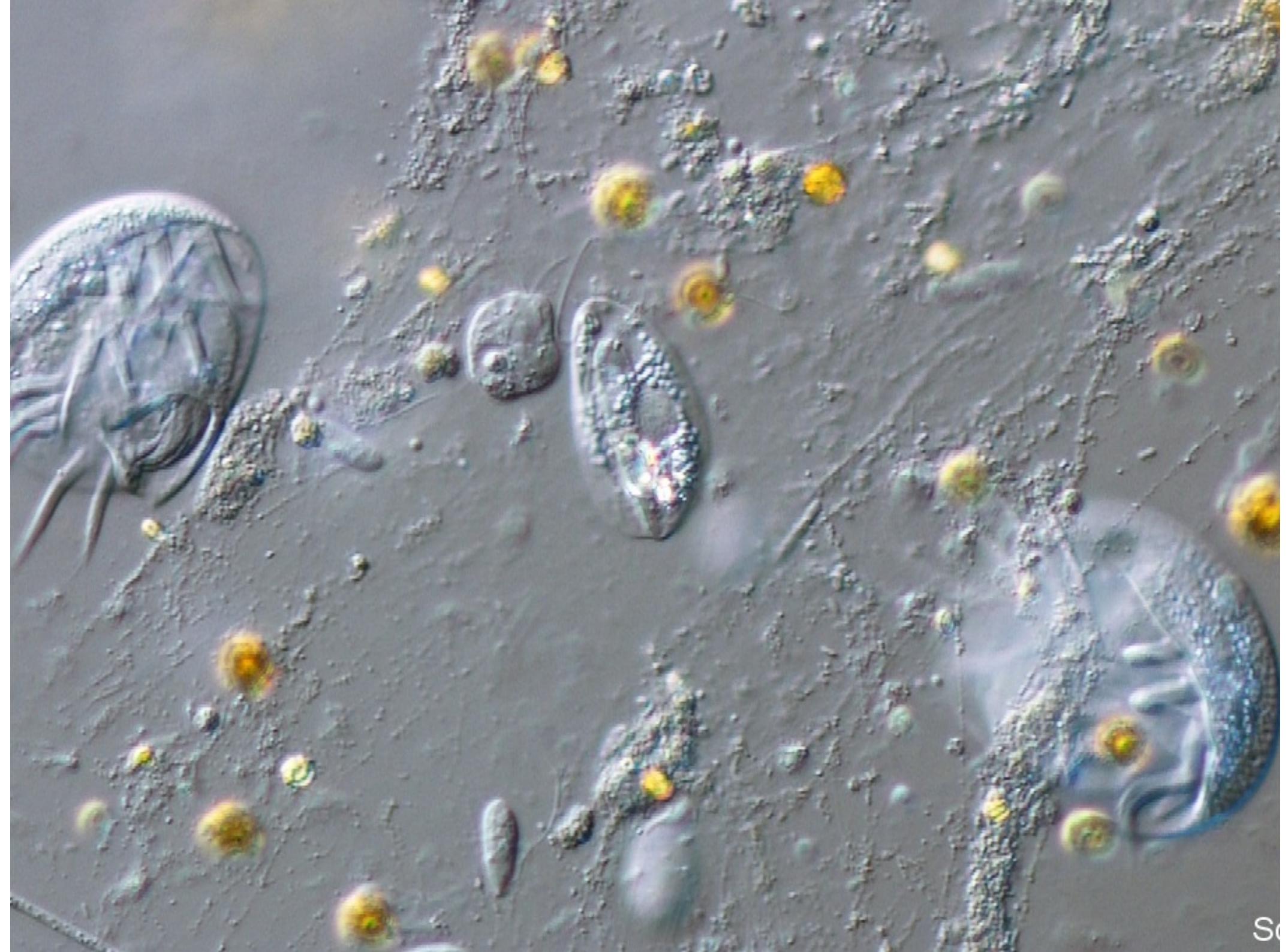
- 神經系
- 筋肉系
- 筋膜系



動きの起源と発達

- 身体はデザインされたのではない
- 身体は環境からの要求に対して順応し進化した





Sc

動きの起源と発達

- 魚（子宮内）
- ヒトデ（臍から放射状に。背柱の発達以前）
- シャクトリムシ（背柱）
- 爬虫類（相同性、同側性、対側性）
- ほ乳類（水平脊柱）
- 類人猿（腕渡り）
- 人間（直立歩行）



動きの起源と発達

- 体幹の側屈
- 這い這いに先駆けて
起こる



動きの起源と発達

- トカゲの移動に類似
した這い這い
- クロスパターン



動きの起源と発達



這い這いから歩行へと移行する際のクロスパターン

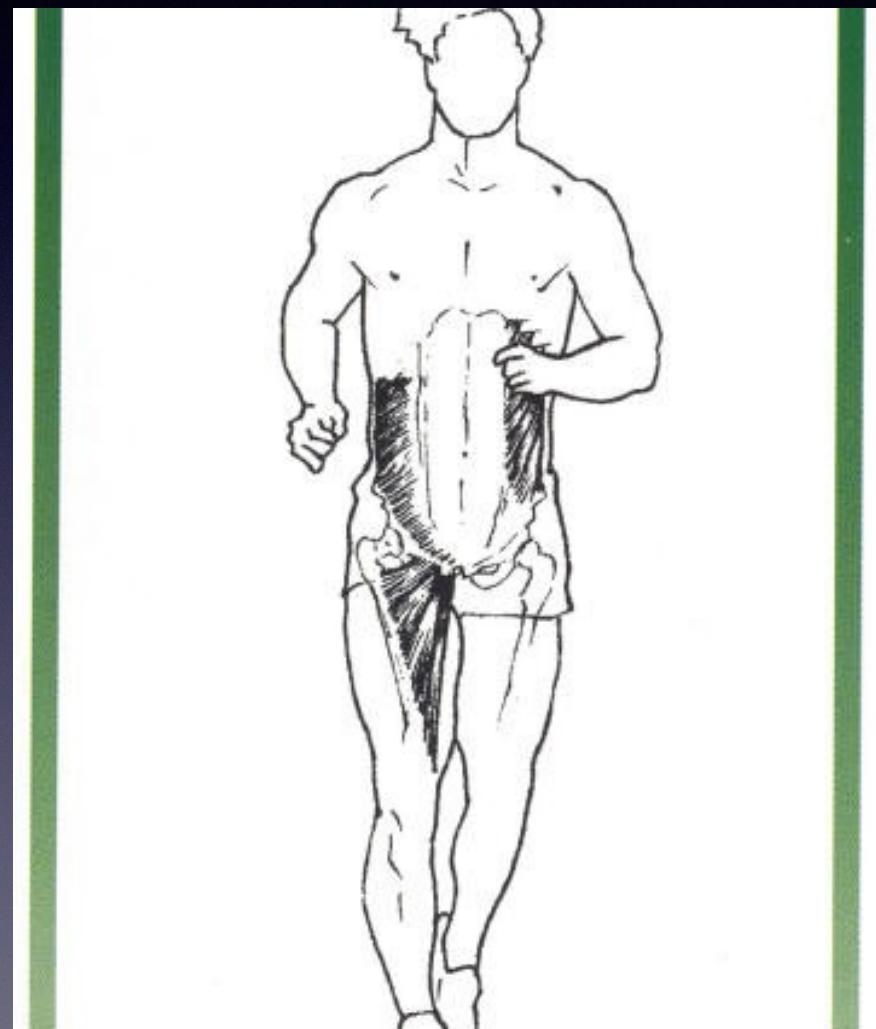
クロスパターン

- ポステリアオブリークサブシステム



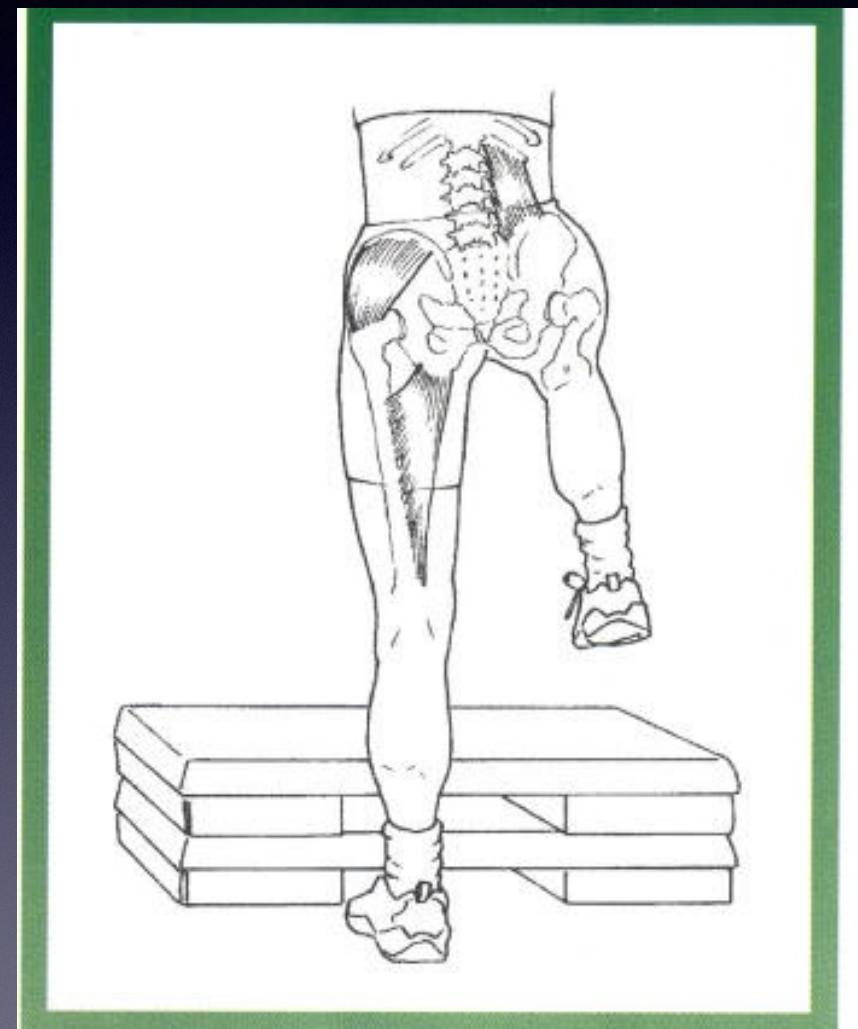
クロスパターン

- ・ アンテリアオブリークサブシステム

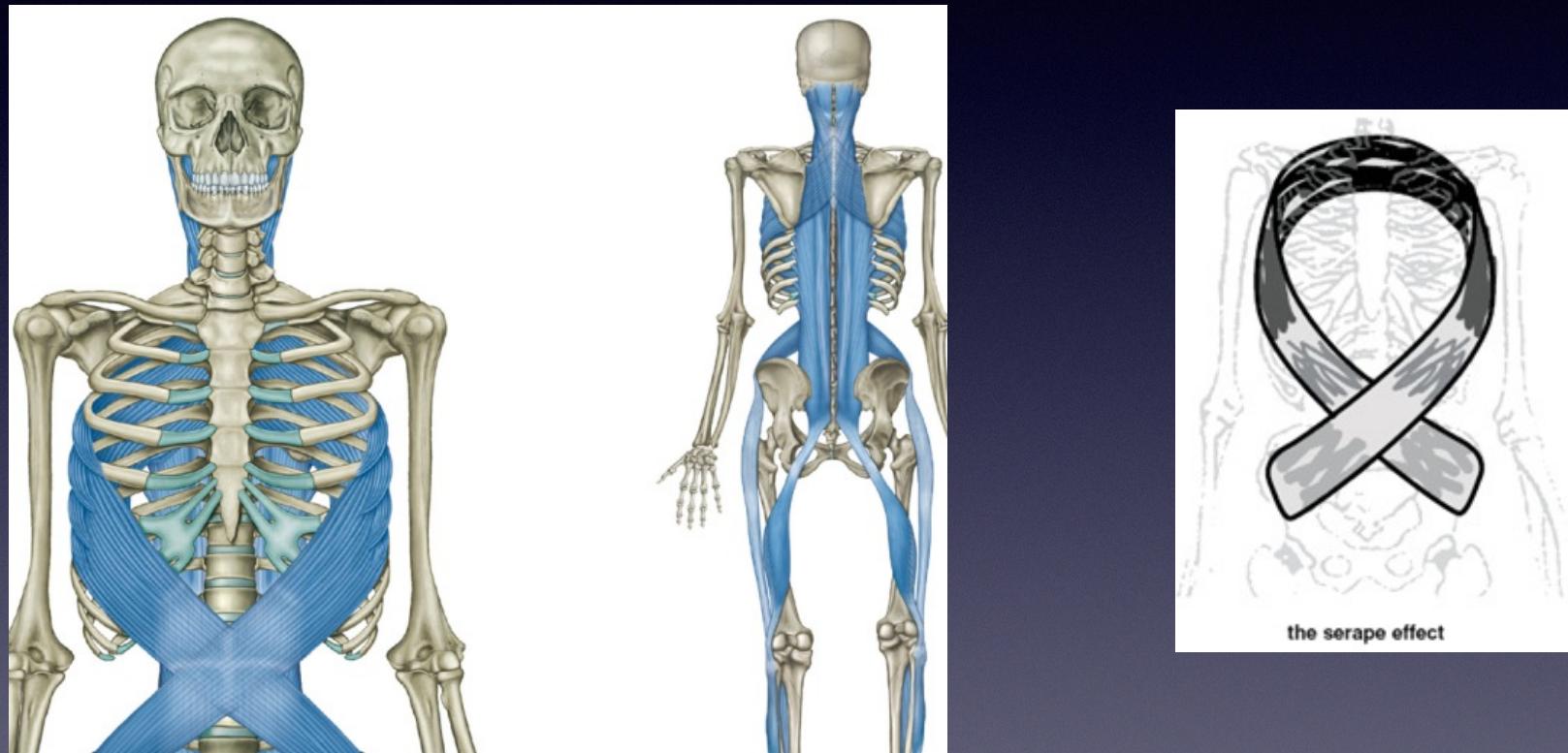


クロスパターン

- ラテラルサブシステム



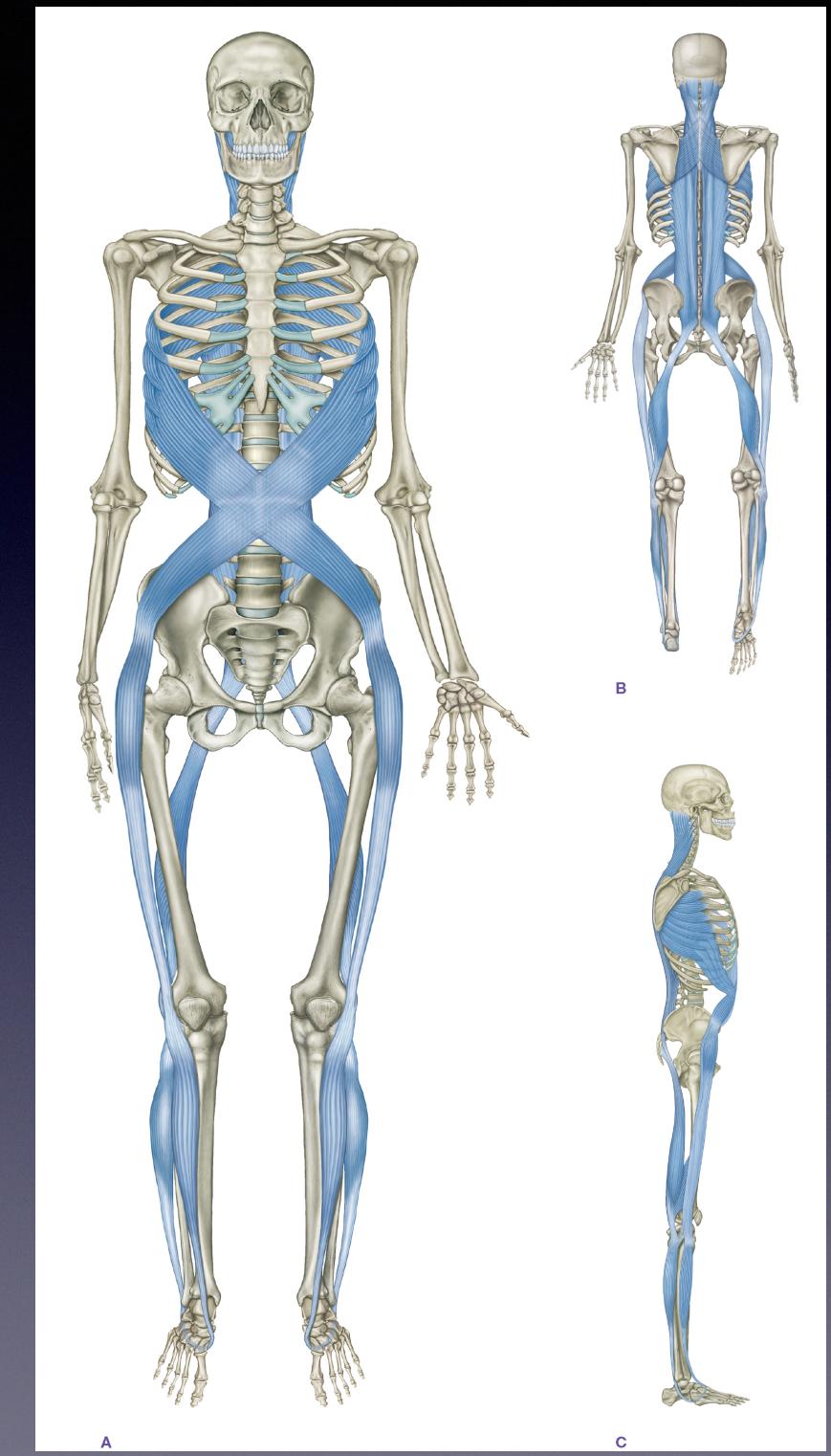
クロスパターン



スパイラルライン—サラーペ効果

クロスパターン

- ・ スpiral line



クロスパターン

- 身体はまず調整された効率的な動きのためにこのパターンを選択する
- 全てではないが、良いスタートのポイントである
- 身体は達成を促進するためにこれらの繋がりをタスクの使用する



代償動作



私達はこのように動くように配線されている：
ノーマルなこと

トランスフォーメーショナルゾーン



身体はエキセントリックからコンセントリックに
移行する際に友達を連れて来て助けたがる

クロスパターンコーディネーションの リストア

- ・多くの人において一番強い繋がりのコーディネーションが減少している
- ・効率的な動きはスキル？



クロスパターンコーディネーションの リストア

- 感覚運動バラエティー
- 左脳一右脳の統合
- リズミカルな安定
- 筋肉反応度
- 筋膜のリコイルと弾性

