

床から立位への移行： チェコゲットアップで 機能とパフォーマンスを生涯維持する

講師：

Dr. Kathy Dooley

Kinetikos

Life Without Limits®

サミット

2023年10月21&22日

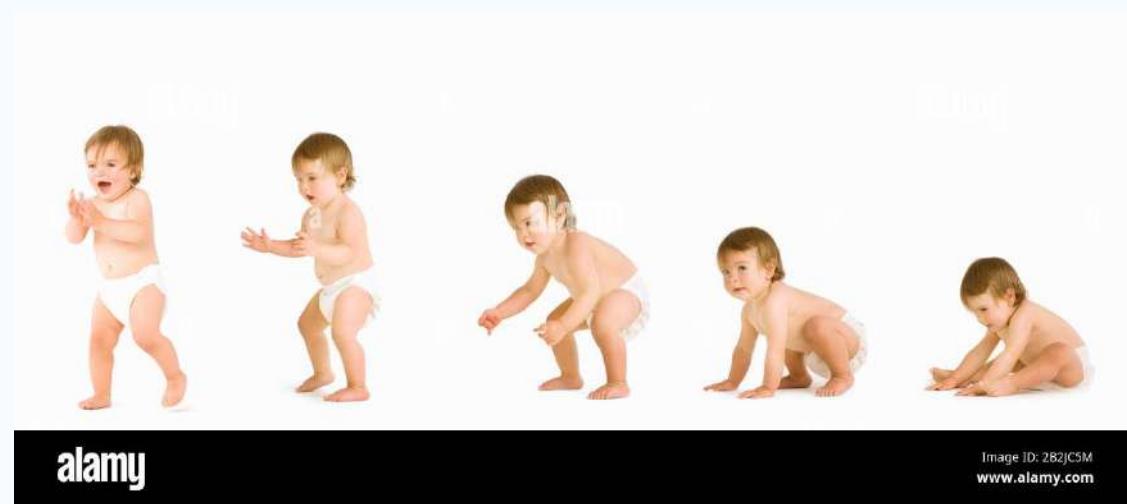


講師について

- ドクター・ドゥーリーは正しいロードシェアリングをすることで自分で自分を十分に活かすことができるように解剖学や動きを使って日々患者を教育しています。
- ドクター・ドゥーリーは人間が最適に動くことができることを目指す、ニューロキネティックセラピーとソマティックセンシズとイマキュレートダイセクション(ID)のセミナーシリーズを教えています。IDの共同創設者であり所有者。
- ドクター・ドゥーリーはAINSHTEIN医科大学、コーンエル医科大学、セントジョージ医科大学、ニューヨーク医科大学歯学部でも肉眼解剖学を教えています。
- 彼女は解剖学とリハビリテーションの知識をもとに生徒、仲間、患者のために痛みの部分だけでなく原因を探ります。
- 学位: カイロプラクティック博士号, 臨床解剖学修士号
- ムーブメント資格: NKT III, SFMA, DNS, MPI, FMS I&II, SFG II, RKCII, SFL, AiM, Flexible Steel



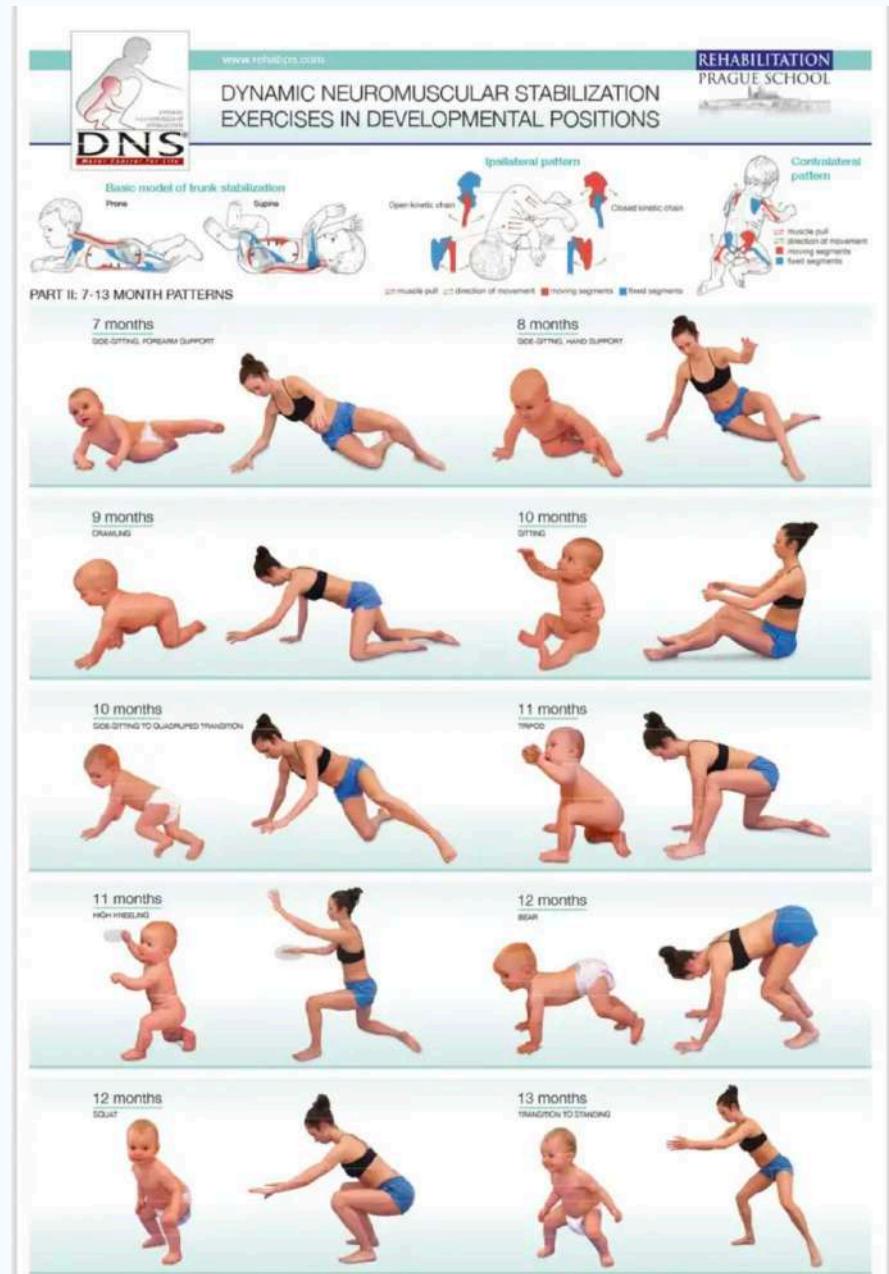
ワークショップの目的



- Dr. Andry Vleeming と彼のリサーチチームにより最初に解説をされた、人間の動きの5つのサブシステムをIDする。
- 関節の中心化を伴い安全に地面から人間が起き上がる動きであるゲットアップにおいて、これらのサブシステムの機能解剖学をIDする。
- チェコゲットアップと従来のゲットアップの実践の相違を展示する。
- より良い関節中心化と均等なロードシェアリングを促進するための機能的な三脚である手足の重要な圧点を確認する。
- 不快感や怪我を引き起こし得るよくある間違いを含む、ゲットアップの各段階における問題解決。
- ゲットアップのデモンストレーションと実技練習

「ゲットアップ」とは何か？

- 地面から起き上がり立ち上がる神経発達プロGRESSION。
- ひとつの関節に過剰な圧がかかるのを防ぐためのロードシェアされ、関節中心化された方法。
- モビリティ、スタビリティ、筋力への挑戦（荷重時、または維持をすることによるタイムアンダーテンションが適用される際）
- より良い関節中心化と均等なロードシェアリングを促進するための手足の機能的三脚である3つのポイントへの固有受容的圧点の活用。
- 怪我をしている時や痛みのある時のデフォルトポジション。



起き上がりはなぜそれほど難しいのか？



- ・ 関節と軟部組織のモビリティ制限
- ・ スタビリティ運動制御機能不全
- ・ 固有受容的問題
- ・ よくない代償ストラテジーとなる代償ストラテジー
- ・ 回避行動

なぜチェコゲットアップなのか？

- ・ 不十分な腹腔内圧構築
- ・ ムーブメントサブシステムの安定部分の不十分なコントロール
- ・ パワーを生成するオブリークサブシステムの不十分な斜めのコントロール
- ・ 主要関節の関節中心化の乱れを引き越す早すぎる手足の代償



歩行の5つのサブシステム (優先順の並び)

1. Intrinsic Core Subsystem (ICS)

内在コアサブシステム

2. Deep Longitudinal Subsystem (DLS)

深部縦サブシステム

3. Lateral Subsystem (LS)

ラテラルサブシステム

4. Posterior Oblique Subsystem (POS)

ポステリアオブリークサブシステム

5. Anterior Oblique Subsystem (AOS)

アンテリアオブリークサブシステム

すべてのサブシステムに関するリサーチのリンク :

<https://www.pubfacts.com/author/Andry+Vleeming>

Intrinsic Core Subsystem (ICS)

内在コアサブシステム

インナーユニット（内在）コア構成要素：

促進傾向（優位）：

1. 横隔膜
2. 骨盤底

抑制傾向（下行制御）：

1. 腹横筋(TVA)
2. 内腹斜筋後部(IAO)
3. 腰部多裂筋
4. 脊柱起立筋 腰部

内在の喪失に関して最もよくみられる要因は歴史によると

- 1. 瘢痕
- 2. 横隔膜
- 3. 頸
- 4. 骨盤底

また：

5. 関節運動的反射を介しての関節妨害
6. 外在コア筋群が内在として使用される



Deep Longitudinal Subsystem (DLS)

深部縦システム

サブシステム解説：

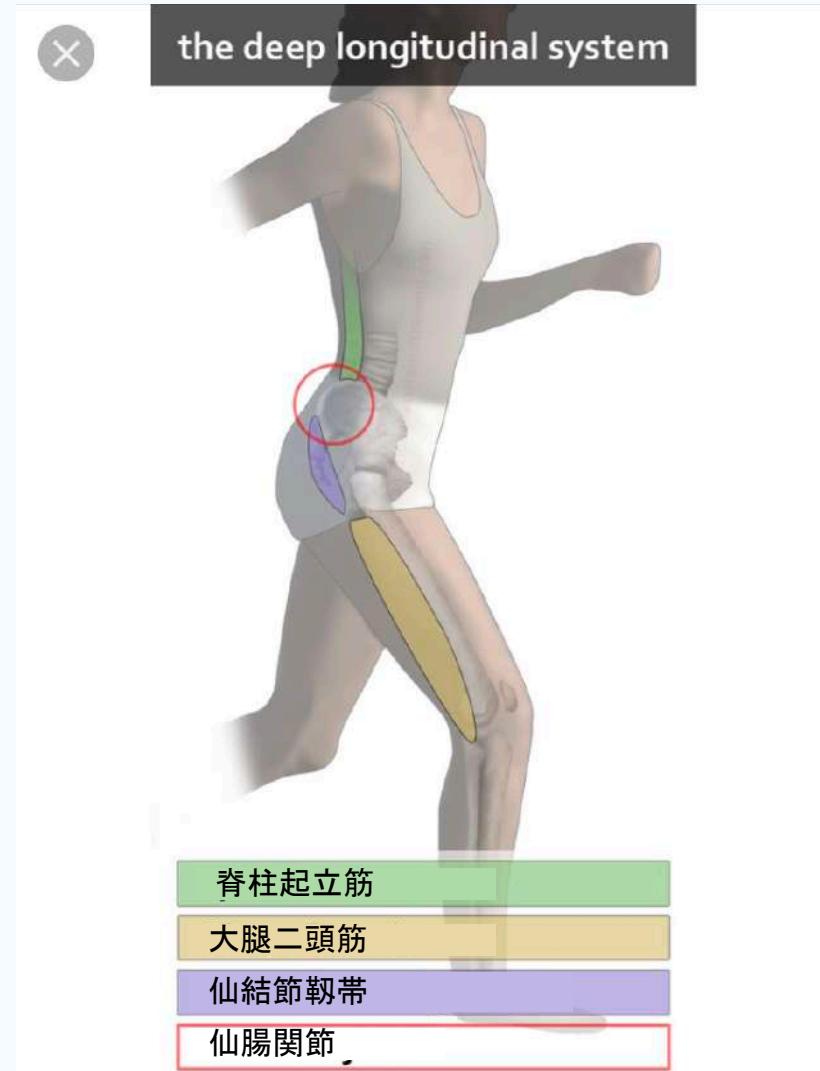
深部縦システムは、腰部の安定のために内在コアシステムに続いて最も優先順位の高いサブシステムである。

このサブシステムは、多裂筋と腰部脊柱起立筋による内在安定のみでなく、その構造を通して歩行時のヒールオフの段階で私達の身体を推進し、仙腸関節フォースクロージャーを担う外在の構造も含むユニラテラルのシステムである。

このシステムは、仙腸関節が開きながらもコントロールされることを可能するために歩行のスイング段階において、ユニットとしてエキセントリックに減速を行わなければならない。

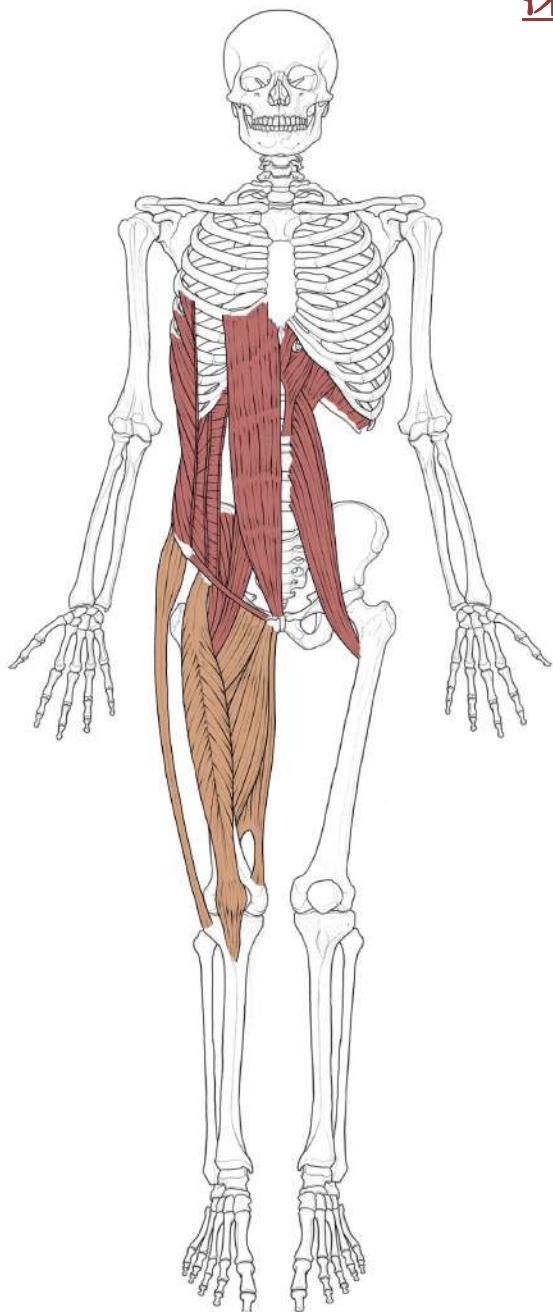
主な解剖学的構造は下方から上方へと下記の構造を含む：

1. 大腿二頭筋長頭
2. 仙結節靱帯から仙腸関節（同側）
3. 同側の腰部起立筋及び仙骨／下部腰椎エリアの腰部多裂筋
4. 胸腰移行部／上部腰椎エリアの反対側の起立筋及び多裂筋



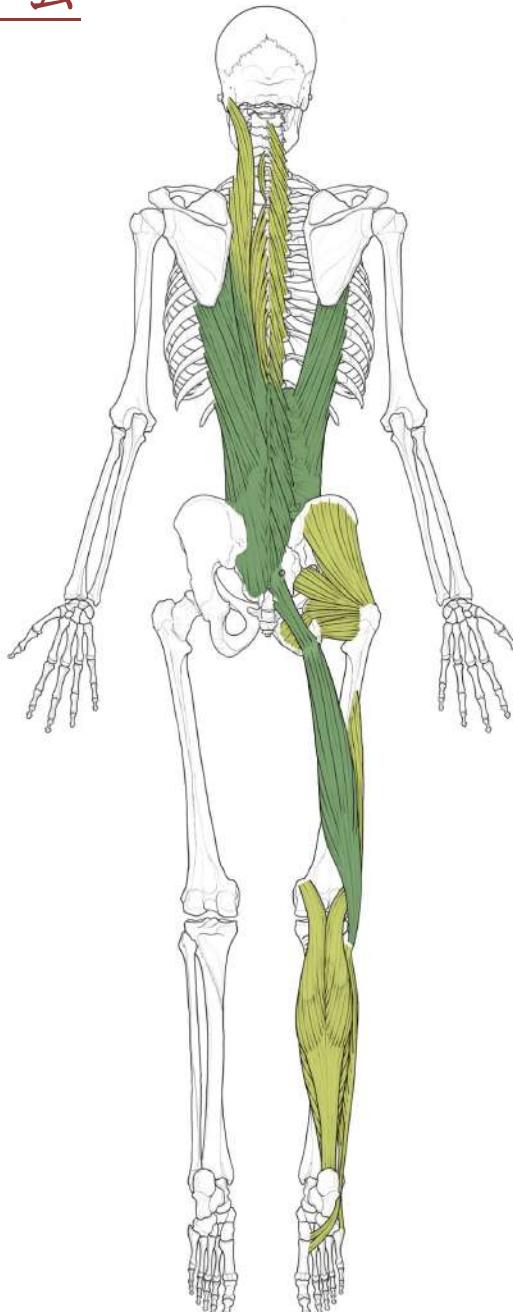
Deep Longitudinal Subsystem (DLS)

深部縦システム



antagonist / synergist / compensator

Deep Longitudinal Subsystem



protagonist / synergist / compensator

Lateral Subsystem (LS)

ラテラルサブシステム

サブシステム解説：

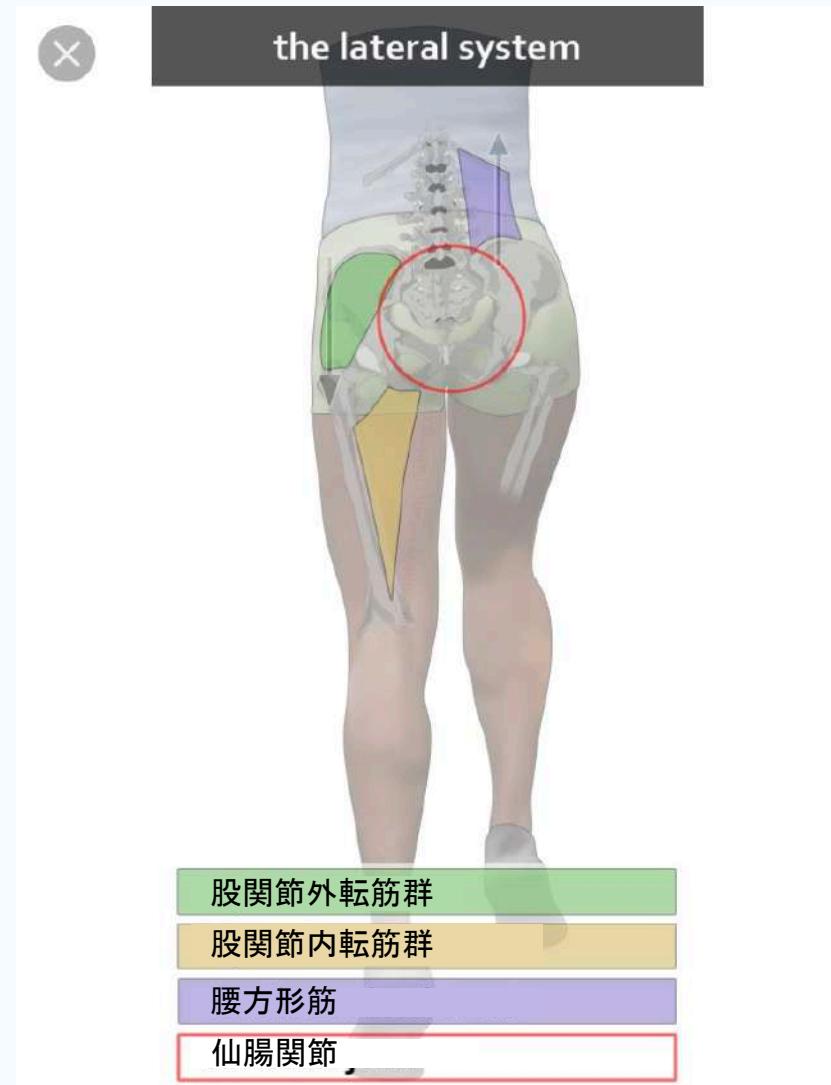
ラテラルサブシステムの機能的解説

- このサブシステムの構造は、片脚が地面にもう片方の脚が持ち上がっている時に、骨盤を前額面において安定させるために共に働く。
- 支持脚の上に位置する骨盤を安定させるために、動く骨盤に対して大腿骨を固定点として、股関節外転筋と内転筋が働く。
- 動いている骨盤に対して仙腸関節は矢状面におけるニュートラリティを維持するために戦っている。
- 腰方形筋及びその他の骨盤の傾斜／挙上に関わる筋群は、反対側が過剰な動きを防ぐために働く際、アクティブに骨盤を引き上げている

ラテラルサブシステムの解剖学

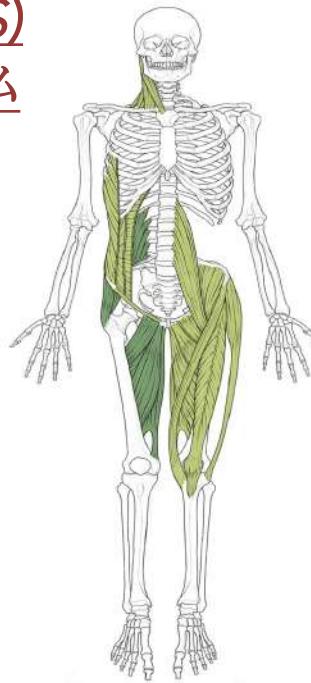
ラテラルサブシステムとして知られるブリーミングのサブシステムは主に下記の構造により成り立っている：

- 片側の腰方形筋
- 反対側の股関節外転筋群
- 反対側の股関節内転筋群
- 仙腸関節

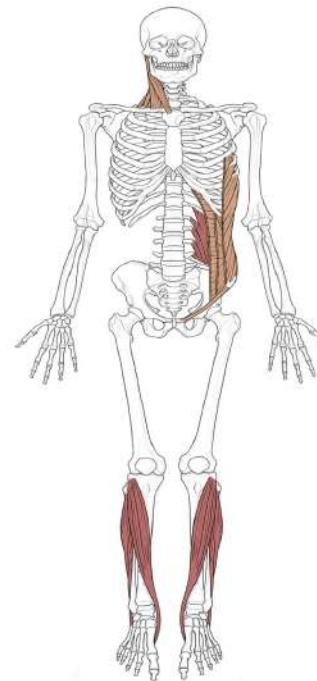


Lateral Subsystem (LS)

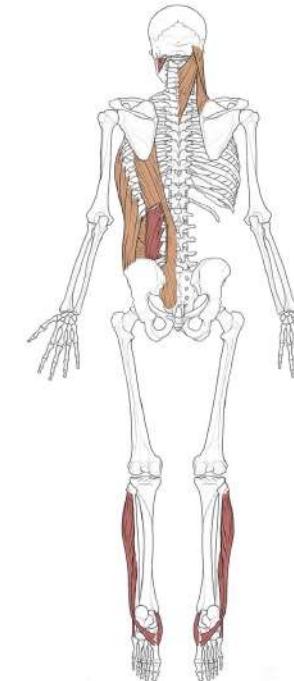
ラテラルサブシステム



Lateral Subsystem protagonist / synergist / compensator



Lateral Subsystem antagonist / synergist / compensator



Posterior Oblique Subsystem (POS)

ポステリアオブリークサブシステム

サブシステム解説：

ポステリアオブリークサブシステムの機能的解説

- このサブシステムの構造は、伸展及び回旋運動において共に働き、かなりの力を関連する四肢を介して提供する。
- 胸腰筋膜は三層構造であり、腹筋群の収縮により構築される力を広背筋及び臀筋が付着する後方表層へと送り出す。これは大量の動的エネルギーポテンシャルを生み出し、胸腰筋膜に貯蔵され、腹部から四肢へと分配される。
- これらの構造は仙腸関節をクロスするために、仙腸関節はこのサブシステムによって安定させられる。
- 歩行の段階：ヒールオフ**

ポステリアオブリークサブシステムの解剖学

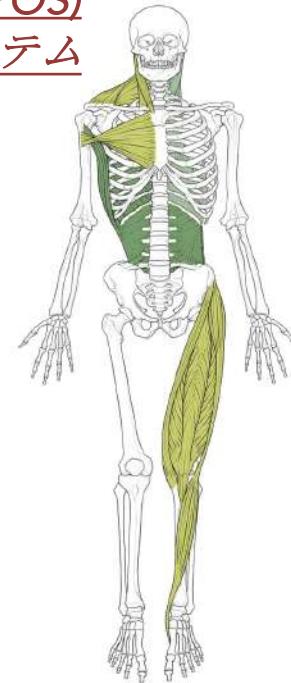
ポステリアオブリークサブシステムとして知られるブリーミングのサブシステムは主に下記の構造により成り立っている：

1. 片側の広背筋
2. 反対側の大臀筋
3. 胸腰筋膜
4. 仙腸関節

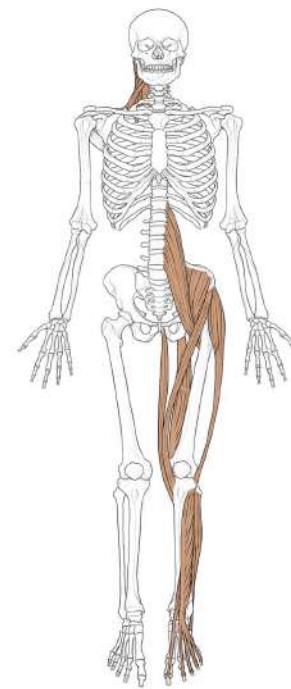


Posterior Oblique Subsystem (POS)

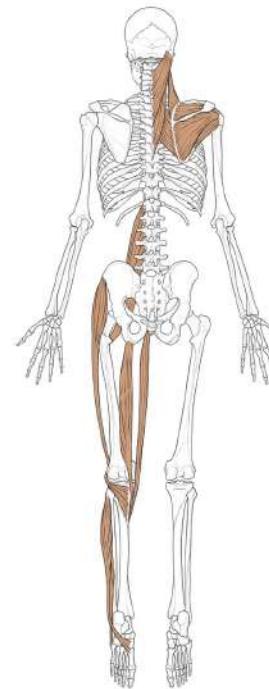
ポステリアオブリークサブシステム



Posterior Oblique Subsystem protagonist / synergist / compensator



Posterior Oblique Subsystem antagonist / synergist / compensator



Anterior Oblique Subsystem (AOS)

アンテリアオブリークサブシステム

サブシステム解説：

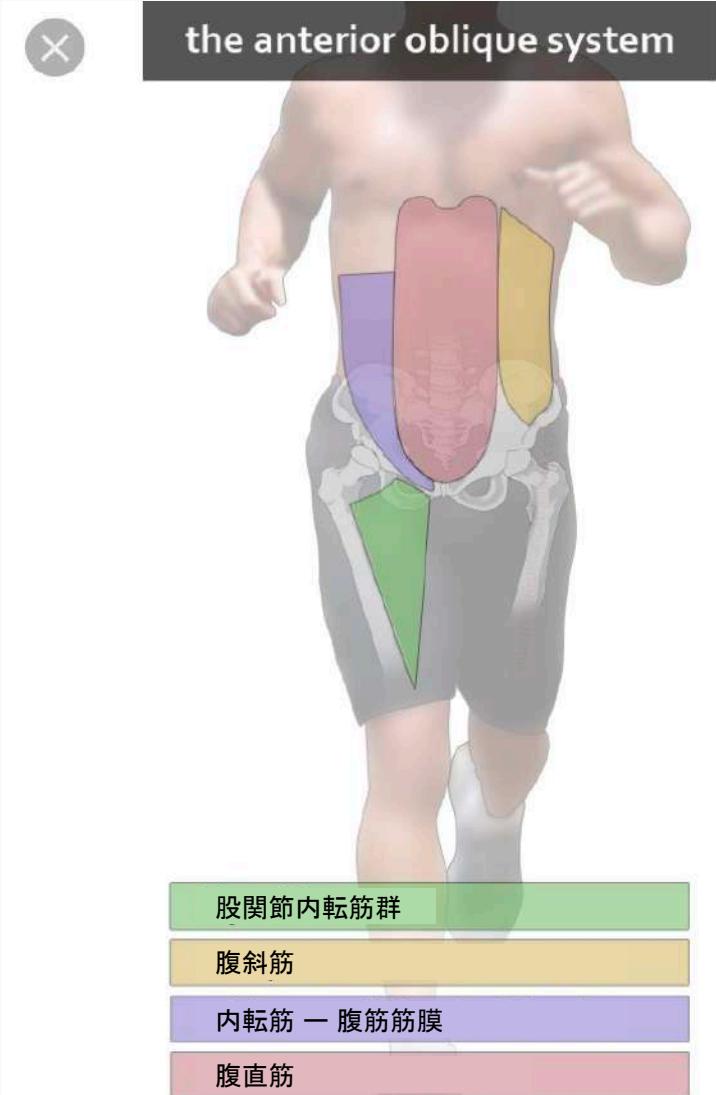
アンテリアオブリークサブシステムの機能的解説

- このサブシステムの構造は、屈曲及び回旋運動において共に働き、かなりの力を関連する四肢を介して提供する。
- 中央の腹直筋鞘／腹筋膜は、腹直筋に対してより表層に、そしてより深層に位置し、外腹斜筋を反対側の内腹斜筋へとつなげている。
- そして内腹斜筋は、大腿三角を介して力を股関節内転筋群へと消散し、同側の荷重を促すと共に骨盤を固定ポイントとして、体幹がリード側の脚に向かって回旋することができるようになる。
- これらの構造は直接的に仙腸関節をクロスしないために、仙腸関節のフォースクロージャーにおいてポステリアオブリークサブシステムをサポートするためのエキセントリックなローディングにのみ関与する。

アンテリアオブリークサブシステムの解剖学

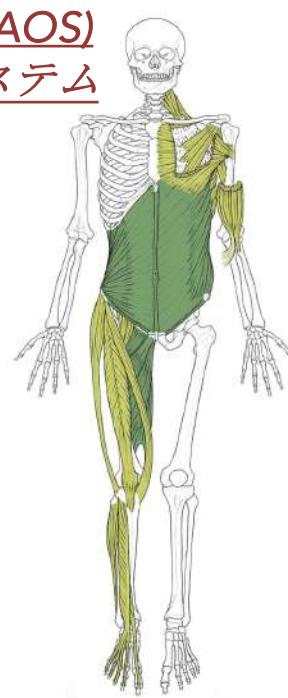
アンテリアオブリークサブシステムとして知られるブリーミングのサブシステムは主に下記の構造により成り立っている：

- 片側の外腹斜筋
- 腹直筋鞘
- 腹直筋
- 反対側の内腹斜筋と内転筋

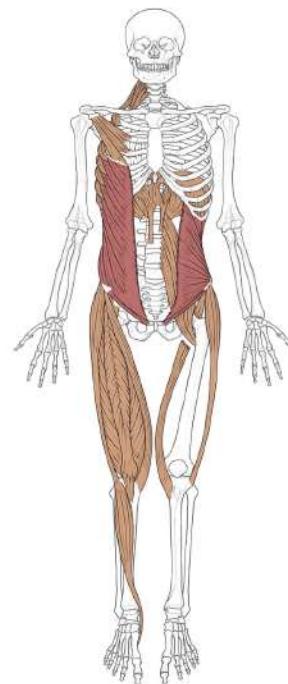


Anterior Oblique Subsystem (AOS)

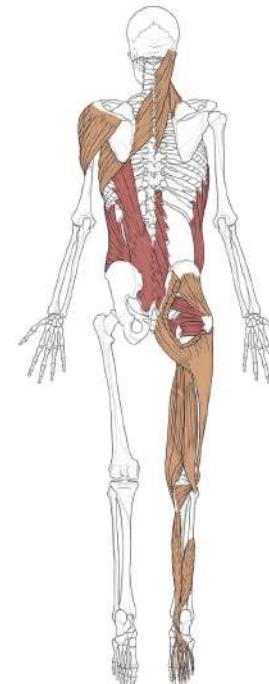
アンテリアオブリークサブシステム



Anterior Oblique Subsystem protagonist / synergist / compensator



Anterior Oblique Subsystem antagonist / synergist / compensator



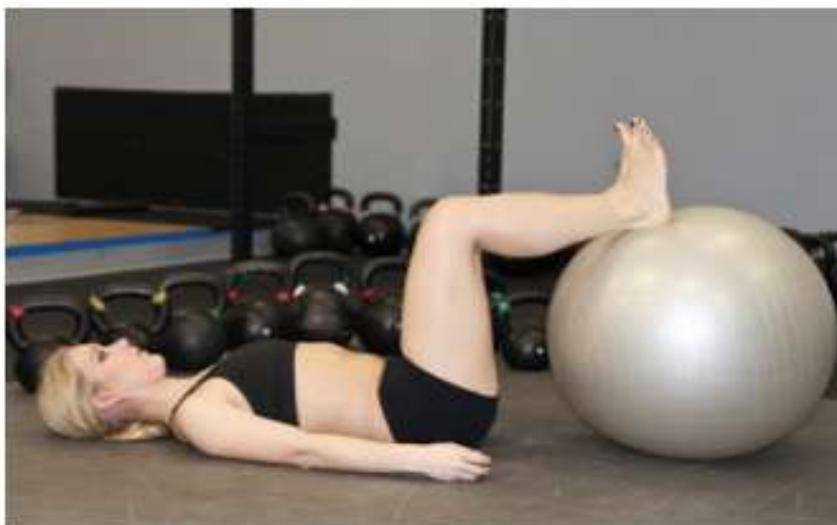
ゲットアップ：フェーズ1

スーパイン90 90

トレーニングされるシステム: 内在コアサブシステム

指示:

- ・仰臥位でスタートする
- ・7つの隔膜が調和するようにすべてのIDキューイング(首を長く、顎を引いて、胸を開いて、肋骨を下ろし、ASISとPSISがお互いに均等に、目を閉じて、鼻から息を吸って、唇を閉じて、上下の歯を離して、舌を口蓋につけて、ケーゲルは行わない)を確実にチェックすること。
- ・両手は膝の外側に置き、膝は90度屈曲、股関節も90度屈曲し、足首は背屈。
- ・肋骨の側方に向かって息を吸う。
- ・優しくシューッと吐く息をコントロールして長く。
- ・何らかのIDキーが失われた場合には、息を吸って、次に息を吐く前に安定性のポイントを確認する。
- ・モディフィケーションに関してはビデオ参照。



ゲットアップ：フェーズ2

スーパインロール・トゥ・エルボー

トレーニングされるシステム：

- ・ 内在コアサブシステム(腹腔内圧の維持)
- ・ 深部縦サブシステム(前弯の維持)
- ・ 両側のラテラルサブシステム(骨盤ニュートラルの維持)
- ・ アンテリアオブリークサブシステム(写真では左腕から右股関節)



指示：

- ・ 仰臥位でスタートする
- ・ 7つの隔膜が調和するようにすべてのIDキューイング(首を長く、頸を引いて、胸を開いて、肋骨を下ろし、ASISとPSISがお互いに均等に、目を閉じて、鼻から息を吸って、唇を閉じて、上下の歯を離して、舌を口蓋につけて、ケーゲルは行わない)を確実にチェックすること。
- ・ 両手は膝の外側に置き、膝は90度屈曲、股関節も90度屈曲し、足首は背屈。
- ・ 肋骨の側方に向かって息を吸う。
- ・ 機能不全の股関節側の肘に向かって(息を吐かずに)ローリングを始める。
- ・ 動きをスタートした後で優しくシューッと吐く息をコントロールして長く。
- ・ エンドポジションで再び息を吸って仰臥位へ戻るローリングをスタートする。
- ・ スタートポジションに戻るローリングがスタートした後で息を吐く。
- ・ 何らかのIDキューが失われた場合には、息を吸って、次に息を吐く前に安定性のポイントを確認する。

ゲットアップ：フェーズ3

エルボー・プロップ

トレーニングされるシステム：

- 内在コアサブシステム(腹腔内圧の維持)
- 深部縦サブシステム(前弯の維持)
- 両側のラテラルサブシステム(骨盤ニュートラルの維持)
- アンテリアオブリークサブシステム(写真では左腕から右股関節)
- ポステリアオブリークサブシステム(右腕から左股関節)



指示：

- 仰臥位でスタートする
- 7つの隔膜が調和するようにすべてのIDキューイング(首を長く、顎を引いて、胸を開いて、肋骨を下ろし、ASISとPSISがお互いに均等に、目を閉じて、鼻から息を吸って、唇を閉じて、上下の歯を離して、舌を口蓋につけて、ケーゲルは行わない)を確実にチェックすること。
- 両手は膝の外側に置き、膝は90度屈曲、股関節も90度屈曲し、足首は背屈。
- 肋骨の側方に向かって息を吸う。
- 息を吐くことなくポステリアオブリークサブシステムの腕／アンテリアオブリークサブシステム股関節側の肘に向かってローリングを始める。
- 動きをスタートした後で優しくシューッと吐く息をコントロールして長く。
- エンドポジションで再び息を吸って肘へのプロップアップを始める。
- アイソメトリックポジションをホールドする最初の段階の後で息を吐く。
- 再び息を吸ってコントロールされたエキセントリックローリングで戻り始める。
- 何らかのIDキーが失われた場合には、息を吸って、次に息を吐く前に安定性のポイントを確認する。

ゲットアップ：フェーズ4

ヒップリフト

トレーニングされるシステム：

- ・ 内在コアサブシステム(腹腔内圧の維持)
- ・ 深部縦サブシステム(前弯の維持)
- ・ 片側のラテラルサブシステム(骨盤が挙上している側の腰方形筋、床により近い側の脚の外転筋と内転筋)
- ・ アンテリアオブリークサブシステム(下側の脚側へ)
- ・ ポステリアオブリークサブシステム(安定性のために立てている脚／足を床につけている脚側へ)



指示：

- ・ エルボープロップポジションでスタートする。
- ・ 7つの隔膜が調和するようにすべてのIDキューイング(首を長く、頸を引いて、胸を開いて、肋骨を下ろし、ASISとPSISがお互いに均等に、目を閉じて、鼻から息を吸って、唇を閉じて、上下の歯を離して、舌を口蓋につけて、ケーゲルは行わない)を確実にチェックすること。
- ・ 次のフェーズは、肘をついたままか、ハンドプロップまであげるか、クライアントが最も簡単かつ効率的にトレーニングできるやり方で行う。
- ・ 肋骨の側方に向かって息を吸う。
- ・ 下側の骨盤を床から3センチ程度持ち上げ、支えている手と足に均等な圧をかける。
- ・ 動きをスタートした後で優しくシューッと吐く息をコントロールして長く。
- ・ このフェーズにおいて身体が前に倒れないようにすること。垂直の動きのみ。
- ・ 再び息を吸って、コントロールされたエキセントリックの動きでプロップポジションへ戻り始める。
- ・ 何らかのIDキーが失われた場合には、息を吸って、次に息を吐く前に安定性のポイントを確認する。

ゲットアップ：フェーズ5

スイープ・トゥ・ハーフ・ウインドミル

トレーニングされるシステム：

- ・ 内在コアサスシステム(腹腔内圧の維持)
- ・ 両側の深部縦サブシステム(前弯の維持)膝が下側になっているサイドにフォーカス
- ・ 片側のラテラルサブシステム(骨盤が挙上している側の腰方形筋、床により近い側の脚の外転筋と内転筋)
- ・ アンテリアオブリークサブシステム(下側の脚側へ)
- ・ ポステリアオブリークサブシステム(安定性のために立っている脚／足を床につけている前脚側へ)



指示：

- ・ 手のひらで支えたヒップリフトポジションからスタートする。
- ・ 7つの隔膜が調和するようにすべてのIDキューイング(首を長く、顎を引いて、胸を開いて、肋骨を下ろし、ASISとPSISがお互いに均等に、目を閉じて、鼻から息を吸って、唇を閉じて、上下の歯を離して、舌を口蓋につけて、ケーゲルは行わない)を確実にチェックすること。
- ・ 肋骨の側方に向かって息を吸う。
- ・ 下側の骨盤を床から3センチ程度持ち上げ、支えている手と足に均等な圧をかける。
- ・ キューを何一つ変えることなく、下側の股関節を屈曲外旋し、後ろ側の支える脚は足の三脚で支える。
- ・ 支える脚は、外旋から内線へ、そして内転モーメントアーム。
- ・ 動きをスタートした後で優しくシューッと吐く息をコントロールして長く。
- ・ このフェーズにおいて、下側の股関節が後ろに動くこと以上に、身体が前に移動することができないようにする。
- ・ 再び息を吸って、コントロールされたエキセントリックの動きでプロップポジションへ戻り始める。
- ・ 何らかのIDキューが失われた場合には、息を吸って、次に息を吐く前に安定性のポイントを確認する。

ゲットアップ：フェーズ6

ハーフ・ウインドミル・トゥ・ハーフ・ニーリング

トレーニングされるシステム：

- ・ 内在コアサブシステム(腹腔内圧の維持)
- ・ 膝が下側になっているサイドの深部縦サブシステム
- ・ 片側のラテラルサブシステム(骨盤が挙上している側の腰方形筋、床により近い側の脚の外転筋と内転筋)
- ・ アンテリアオブリークサブシステム 上側の膝に向かって
- ・ ポステリアオブリークサブシステム 下側の膝に向かって



指示：

- ・ ハーフ・ウインドミルポジションからスタートする。
- ・ 7つの隔壁が調和するようにすべてのIDキューイング(首を長く、顎を引いて、胸を開いて、肋骨を下ろし、ASISとPSISがお互いに均等に、目を閉じて、鼻から息を吸って、唇を閉じて、上下の歯を離して、舌を口蓋につけて、ケーゲルは行わない)を確実にチェックすること。
- ・ 肋骨の側方に向かって息を吸う。
- ・ すべてのキーと手足の三脚を維持したままで骨盤を後ろの脚の踵に向かって下げる。
- ・ キューを何一つ変えることなくハーフニーリングポジションへと進む。
- ・ 動きをスタートした後で優しくシーツと吐く息をコントロールして長く。
- ・ 大腿骨と脛骨が矢状面のラインに揃うようにハーフニーリングになった後で後脚を「ウンドシールドワイパー」でポジションを整える。
- ・ 支持脚はこの時より内旋／内転／屈曲のモーメントアームになり、膝についている側の大股骨の中心化の最終的な結果は前額面と水平面での動きがゼロで矢状面の屈曲位でエキセントリックローディングがかかる。
- ・ この動きを達成するためにIDキーを失わないようにする。
- ・ 深部縦サブシステム又はラテラルシステムで、下側になっているトレーニングされる側の膝でハーフニーリングのバランスを練習する。
- ・ 何らかのIDキーが失われた場合には、息を吸って、次に息を吐く前に安定性のポイントを確認する。

ゲットアップ：フェーズ7

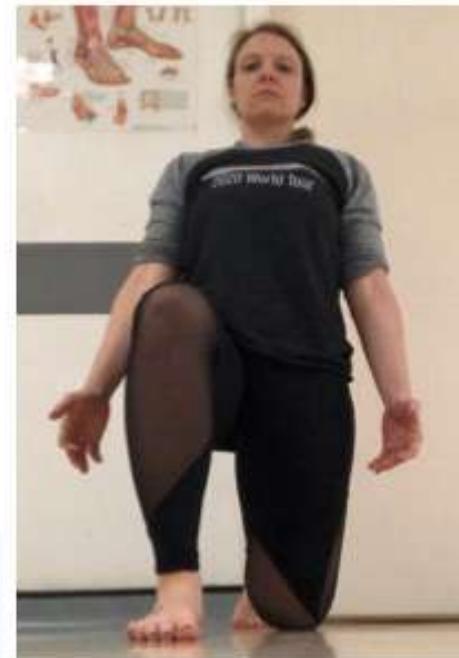
ハーフ・ニーリング・トゥ・スタンド

トレーニングされるシステム：

- ・ 内在コアサブシステム(腹腔内圧の維持)
- ・ 膝が下側になっているサイドの深部縦サブシステム
- ・ 片側のラテラルサブシステム(骨盤が挙上している側の腰方形筋、床により近い側の脚の外転筋と内転筋)
- ・ アンテリアオブリークサブシステム 上側の膝に向かって
- ・ ポステリアオブリークサブシステム 下側の膝に向かって

指示：

- ・ ハーフニーリングポジションからスタートする。
- ・ 7つの隔膜が調和するようにすべてのIDキューイング(首を長く、顎を引いて、胸を開いて、肋骨を下ろし、ASISとPSISがお互いに均等に、目を閉じて、鼻から息を吸って、唇を閉じて、上下の歯を離して、舌を口蓋につけて、ケーゲルは行わない)を確実にチェックすること。
- ・ 立ち上がる準備を始める前に、深部縦サブシステム又はラテラルシステムで、下側になっているトレーニングされる側の膝でハーフニーリングのバランスを練習する。
- ・ 肋骨の側方に向かって息を吸う。
- ・ 前足の三脚の親指と後ろ足の三脚の第五指と踵にフォーカスをシフトして膝突きから立ち上がり始める。
- ・ 何一つキューを変えることなく立ち上がる。
- ・ 動きをスタートした後で優しくシューッと吐く息をコントロールして長く。
- ・ 支持脚はより内旋／内転／屈曲のモーメントアームを有し、膝についている側は大腿骨の中心化とより外旋／外転／伸展のモーメントアームを有する。
- ・ この動きを達成するためにIDキューを失わないようする。
- ・ 立位からニーリングへ、ハーフニーリングポジションにゆっくりとエキセントリックにコントロールして戻る前に息を吸う。
- ・ 何らかのIDキューが失われた場合には、息を吸って、次に息を吐く前に安定性のポイントを確認する。



参照

Dr. Mike Rintalaによるチェコゲットアップ：

[Czech Get-UpYouTube · Michael Rintala, DCMay 10, 2016](#)

DNS 解説：

[Dynamic Neuromuscular Stabilizationhttps://rehabps.com › DATAPDFCzech Get-Up](#)

ドゥーリーバージョンのチェコゲットアップ：IDゲットアップ：

[https://www.youtube.com/watch?v=6HbYwinR2t0](#)

ゲットアップにおける肩の筋群の活動：

[National Institutes of Health \(.gov\)https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov › ...A descriptive analysis of shoulder muscle activities during individual ...](#)

ゲットアップに関する臨床的観点：

[StrongFirsthttps://www.strongfirst.com › the-tu...The Turkish Get-Up—A Clinician's Perspective](#)

参照（引き続き）

怪我の予防とゲットアップ：

ResearchGate[https://www.researchgate.net › 2378... \(PDF\) Kettlebell Turkish Get-Up: Training Tool for Injury Prevention ...](https://www.researchgate.net › 2378... (PDF) Kettlebell Turkish Get-Up: Training Tool for Injury Prevention ...)

ゲットアップにおけるモビリティと筋力：

IIARD<https://www.iiardjournals.org › ...PDFTraining Mobility and Strength through the Turkish Get-Up>

ボディワーカーのためのターキッシュゲットアップ：

Journal of Bodywork and Movement Therapies

Therapies<https://www.bodyworkmovementtherapies.com › ...The Turkish Get-Up>

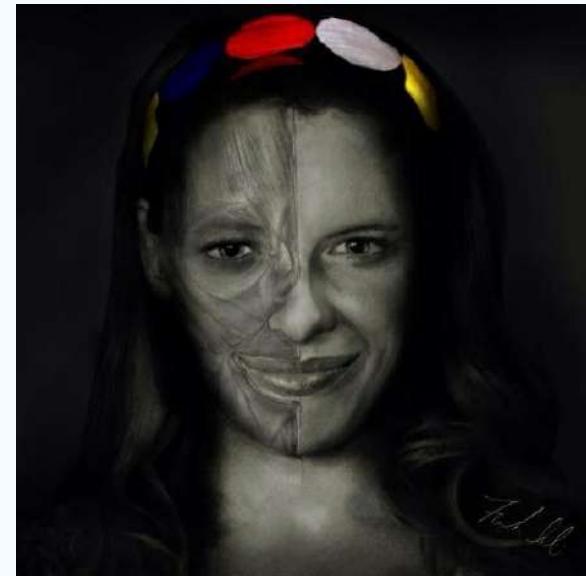
いかに、いつ、なぜゲットアップを行うか：

Men's Health<https://www.menshealth.com › fitnessHere's How, When, and Why You Should Be Doing the Turkish Getup>

Facebookでフォローしてください!

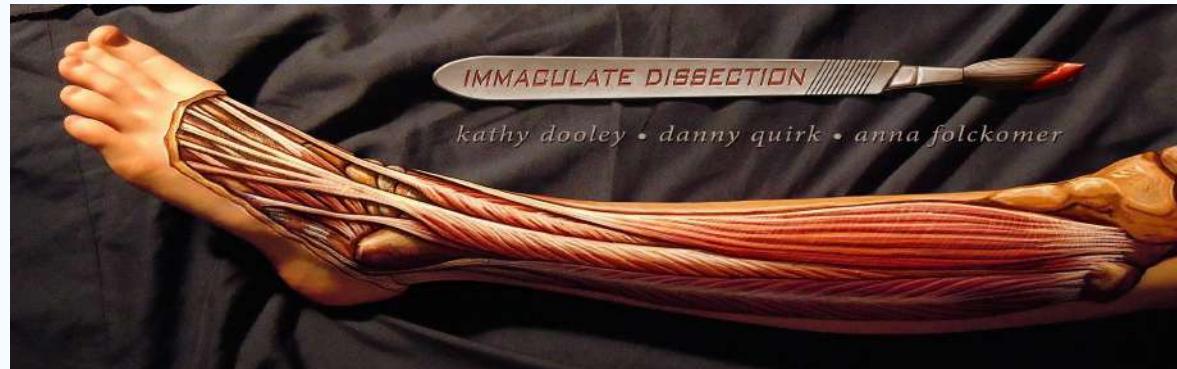
Kathy Dooley

<https://www.facebook.com/drkathydooley>



Immaculate Dissection Seminars

<https://www.facebook.com/ImmaculateDissection/?fref=ts>



ご注目ありがとうございました！

Dr.キャシー・ドゥーリーへのご連絡は下記のメールアドレス宛

drkathydooley@gmail.com

