

第65回ライブレッスン
必ず獲得すべき分節運動
2025.7.12

分節運動とは？

からだの“ひとコマずつ”を滑らかに動かす能力のこと

背骨・肩甲骨・骨盤・足首など、複数の関節がつながる部位を
“ブロック”ではなく節(セグメント)ごとにコントロールするイメージ



獲得するメリット

1

力の伝達効率 UP

過度なエネルギー
ロスを防ぎ、
パワー発揮が向上



2

深層筋の覚醒

インナーマッスル・
固有受容系が働く



3

ケガ予防

一箇所にかかる
ストレスを分散



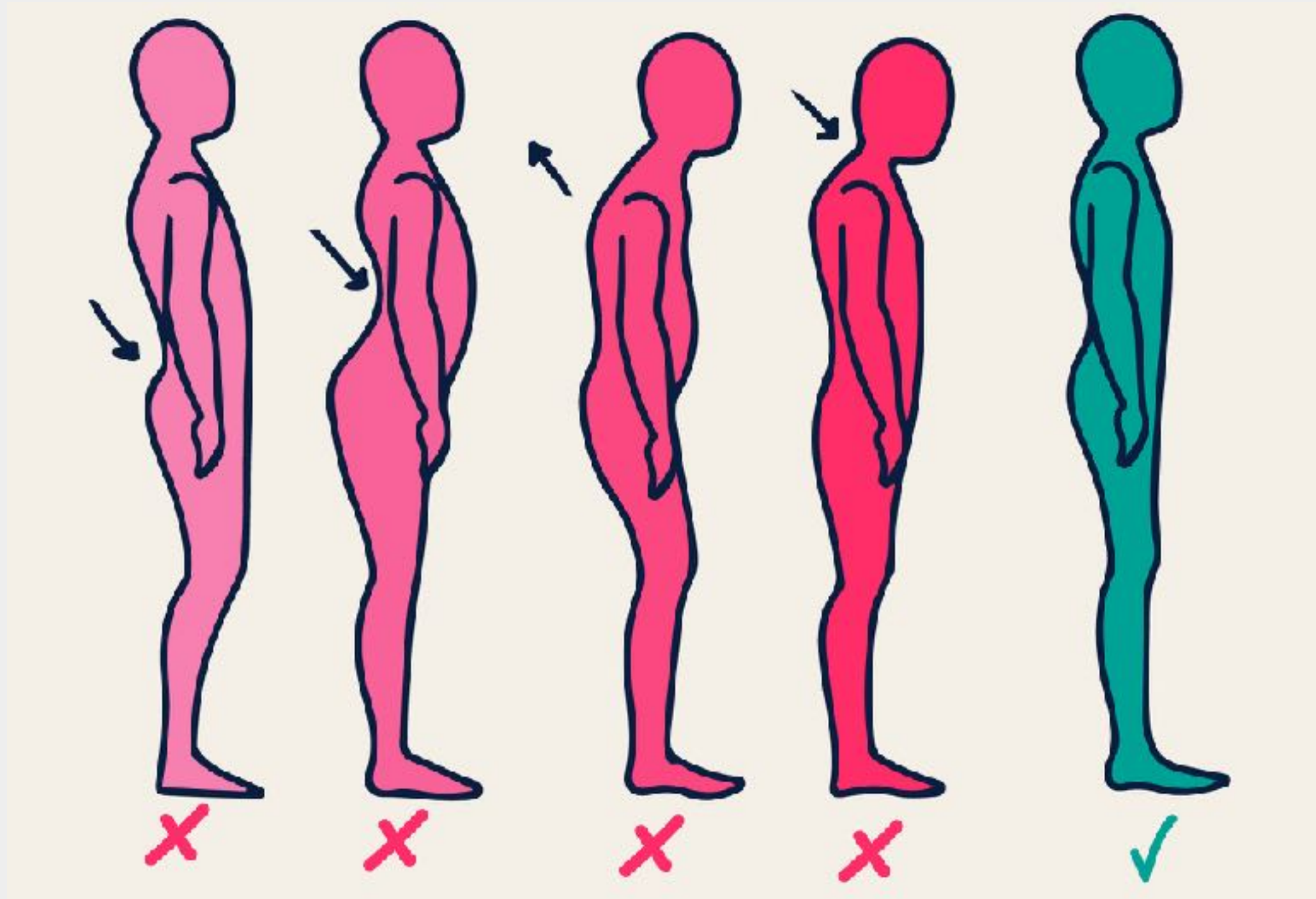
4

可動域の拡大

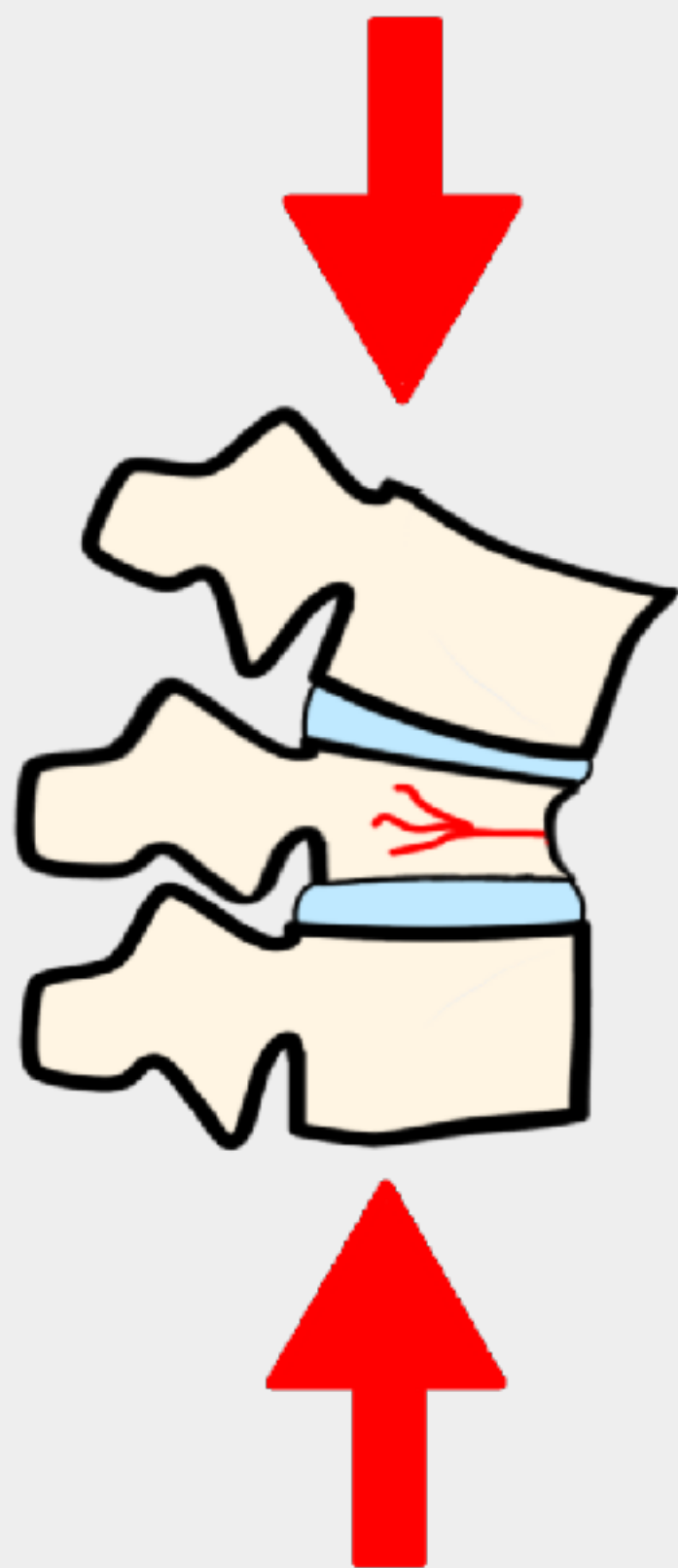
“固まり”になった
関節をほどこき
柔軟性アップ



姿勢制御に欠かせない



分節運動の獲得は姿勢制御に必須



分節運動の欠如は
脊椎に対して圧迫ストレスがかかる



腰痛やヘルニアのリスクが上がる

local stabilizers /global movers



位置の安定性



運動の生成



ニュートラルゾ
ーンの維持



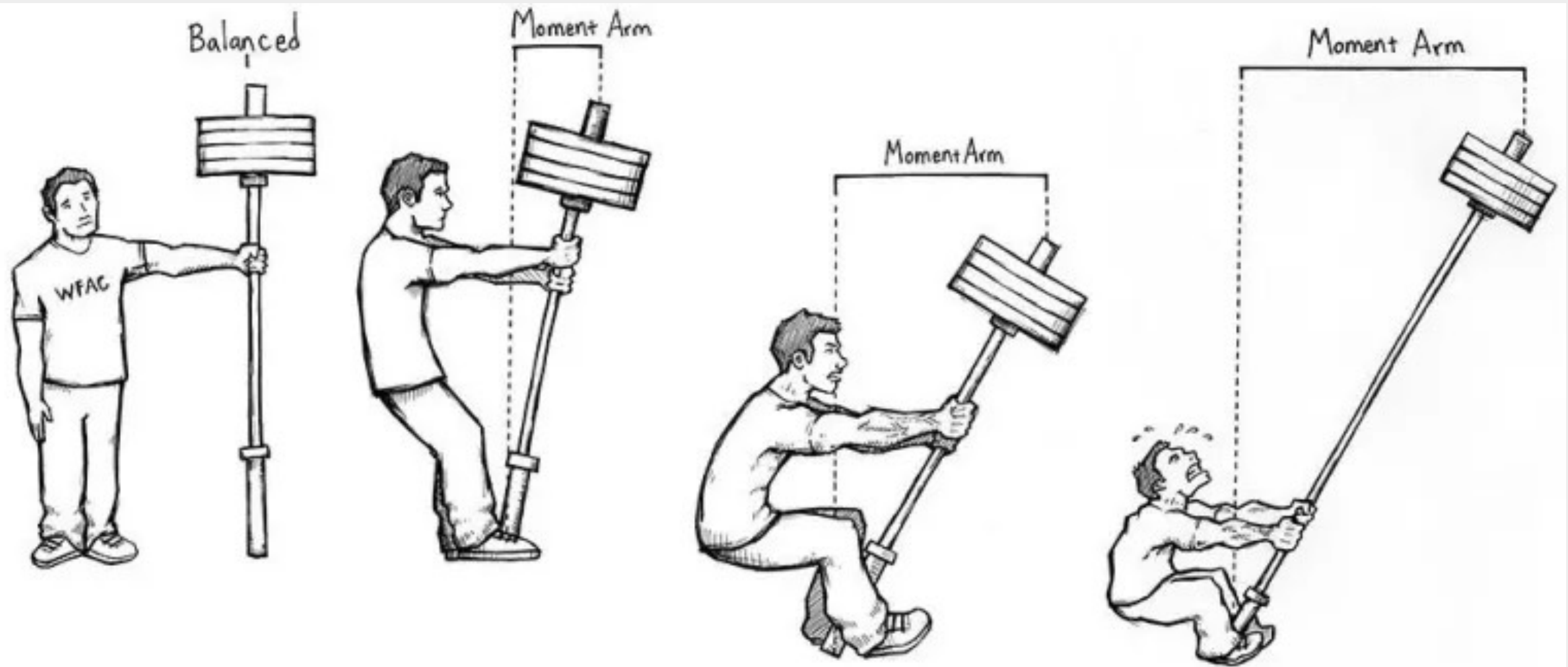
大きな負荷の処
理



局所安定筋

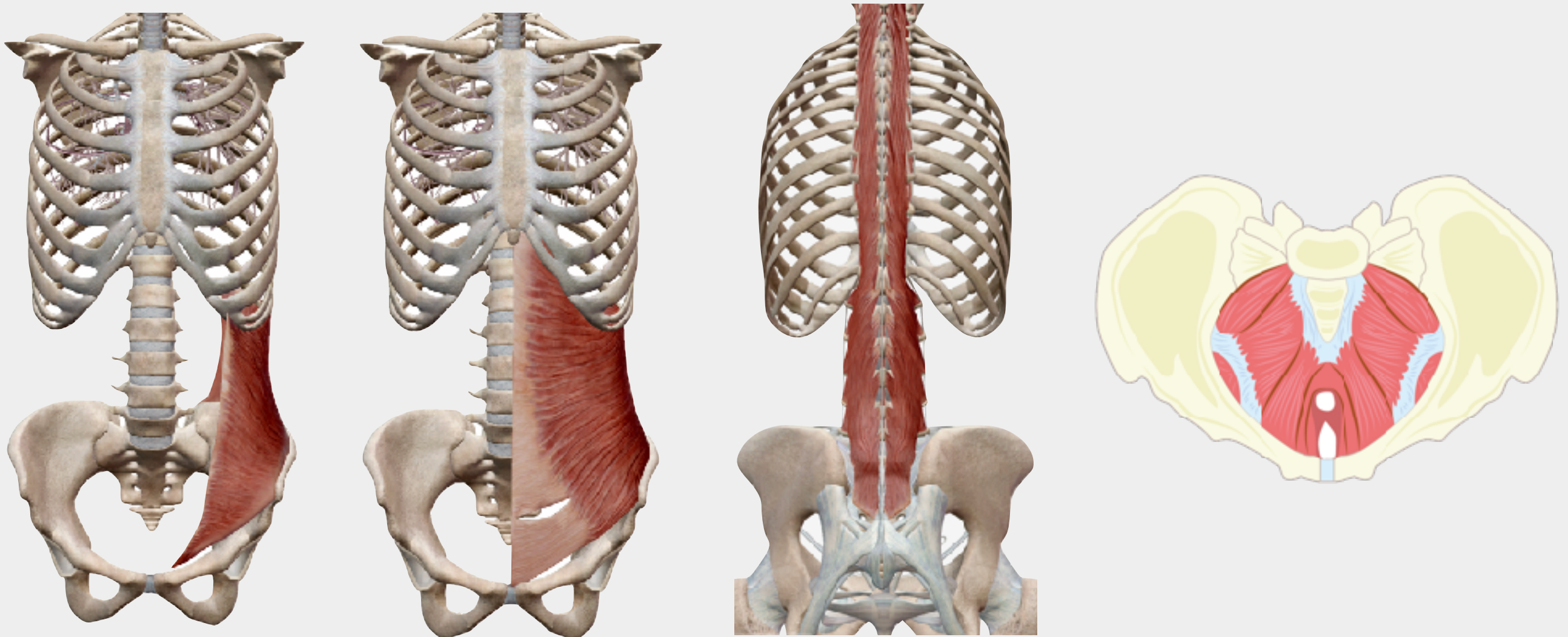
グローバルマッスル

分節運動の獲得は姿勢制御に必須



主な局所安定筋

腹横筋、多裂筋深層、内腹斜筋後方線維、横隔膜、骨盤底筋、
深層・内側線維の大腰筋／腰方形筋、回旋筋・棘間筋・横突間筋



局所安定筋の機能的特徴

腰椎安定化のメカニズム



短線維の付着

椎間を直接結合して微小な動きを制御



タイプI線維の活動

姿勢維持と呼吸同期に寄与



高密度の筋紡錘

関節位置覚とフィードバック制御を担う



フィードフォワード活動

四肢運動の前に脊柱を安定化



痛みによる機能低下

慢性腰痛による筋肉の弱化和萎縮

段階的アプローチ

治療・トレーニングでは「位置を安定・固めてから動きを乗せる」

- まず局所安定筋のタイミングと剛性を整え
- 次にグローバルマッスルでパワーと機能を高める
- 段階的アプローチがエビデンスに沿った実践



分節運動

隣接する椎間・関節ごとに
小振幅・低負荷 のコントロールを行う運動
「小さく、ゆっくり、正確に、呼吸とともに」 を守ること

障害のあるコアス
タビリティ

コア筋肉がうまく機能
していない

筋紡錘・受容器
を刺激する

関節位置覚を効果的
に再構築する

低閾値収縮を促
進する

局所安定筋の持久力
を促す

フィードフォ
ワード応答を再訓
練する

四肢運動前のコアブ
レアクティベーショ
ンを再学習する

強化されたコアス
タビリティ

コア筋肉が再び最適に
機能する

