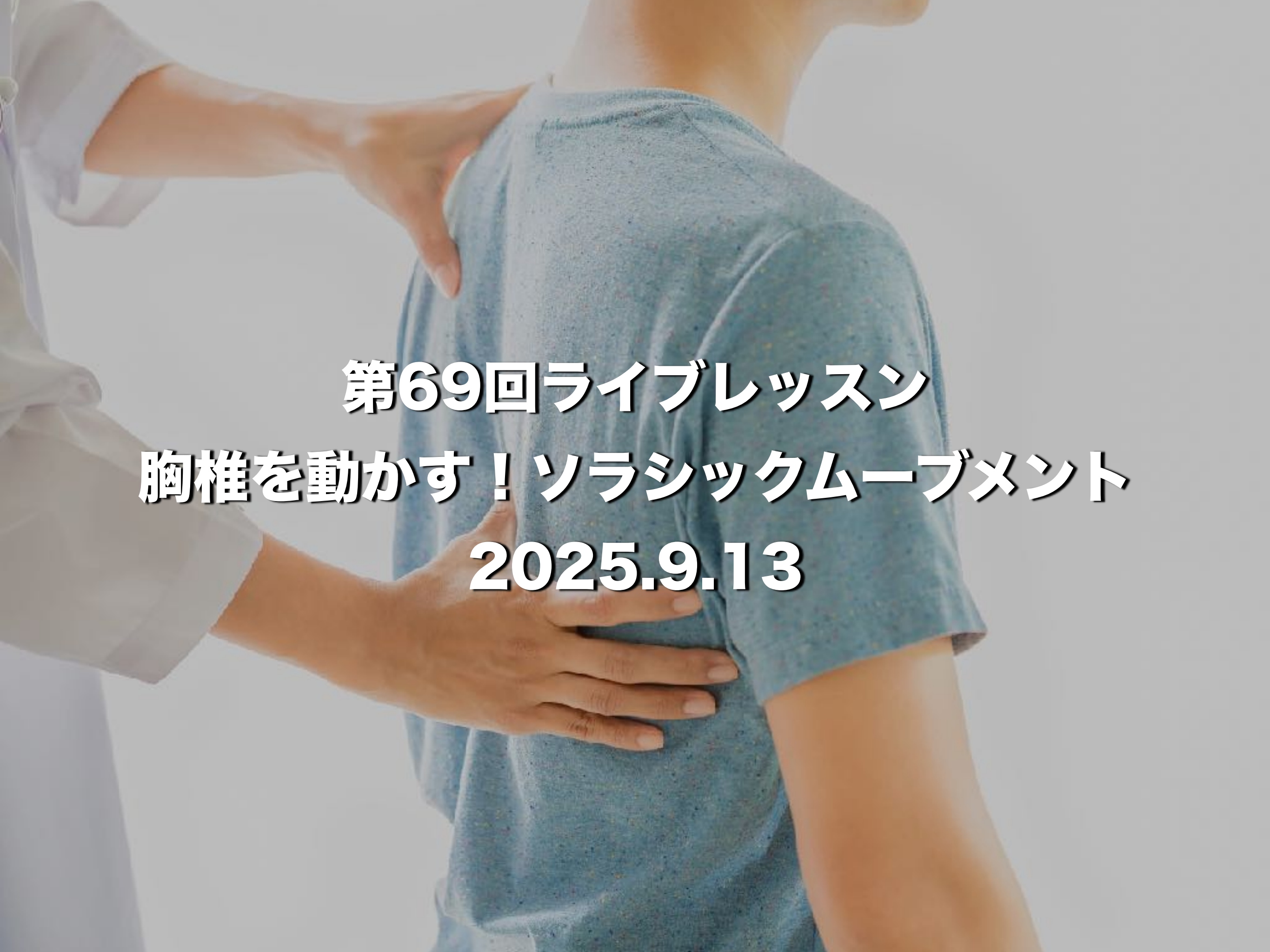




第69回ライブレッスン
胸椎を動かす！ソラシックムーブメント
2025.9.13

背骨



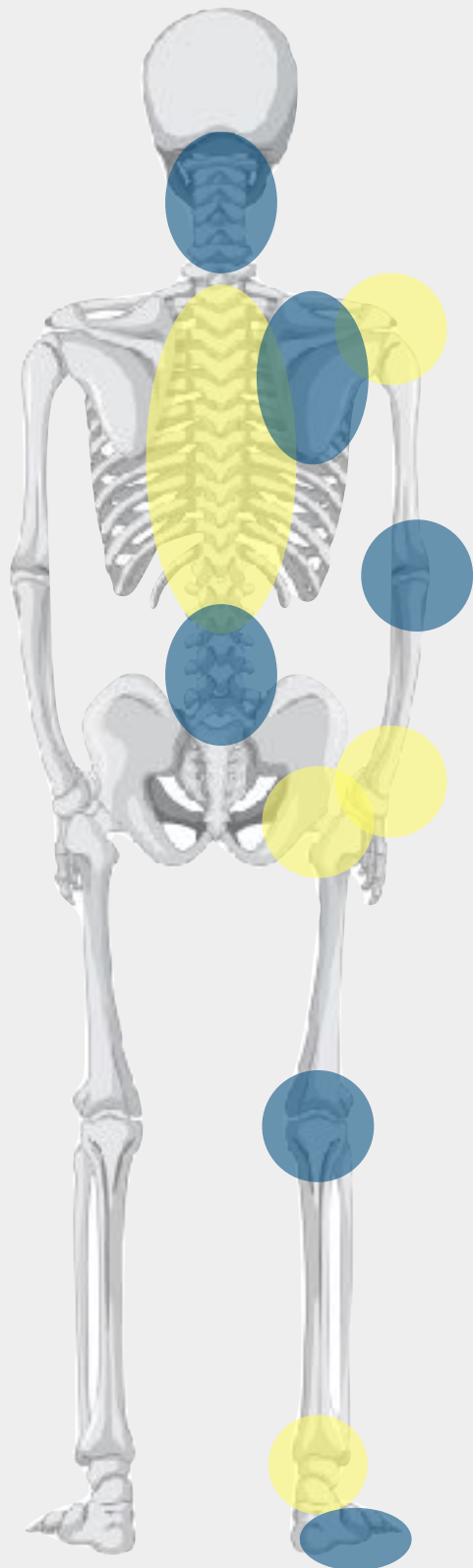
背骨には

- ・ 頸椎(7個)
- ・ 胸椎(12個)
- ・ 腰椎(5個)
 - ・ 仙骨
 - ・ 尾骨

たくさんの骨が存在する

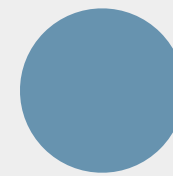
モビリティvsスタビリティ

関節にはそれぞれ可動性と安定性の
主要な機能を持ち
それが交互に積み重なっている



可動性

肩関節
胸椎
股関節
手関節
足関節



安定性

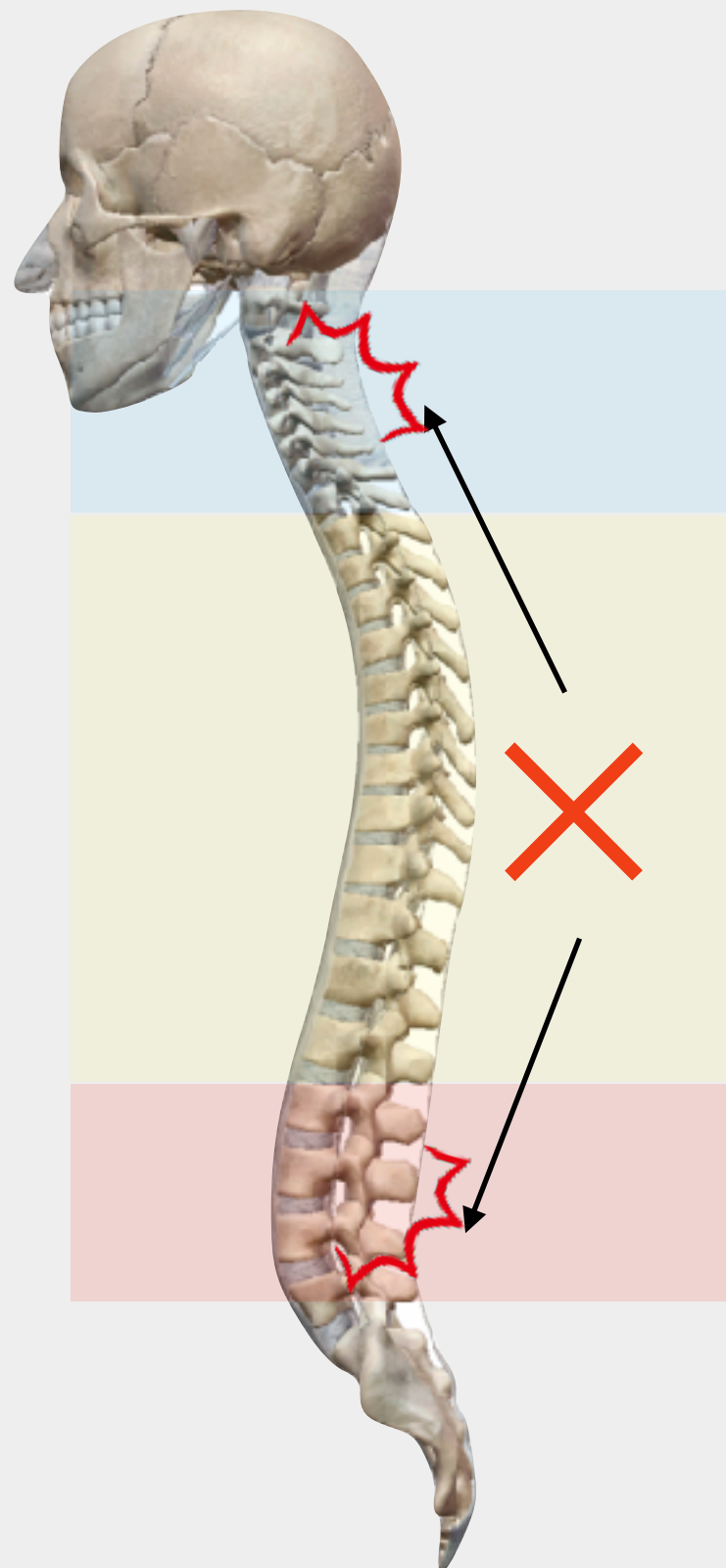
頸椎
腰椎
肘関節
膝関節
足部

脊椎の可動域

	屈曲/伸展	回旋	側屈
頸椎	45-50	65-75	35-40
	75-80		
胸椎	30-40	30-35	25-30
	20-25		
腰椎	40-50	5-7	20
	15-20		

胸椎の伸展・回旋可動域は重要
胸椎＞腰椎

代償を引き起こす



胸椎の可動性低下



周囲の関節が代償を起こす
頸椎/腰椎が過剰な可動性を有す



本来、可動性に優れない関節が
過剰な可動性に組織が耐えきれず
痛みを誘発する



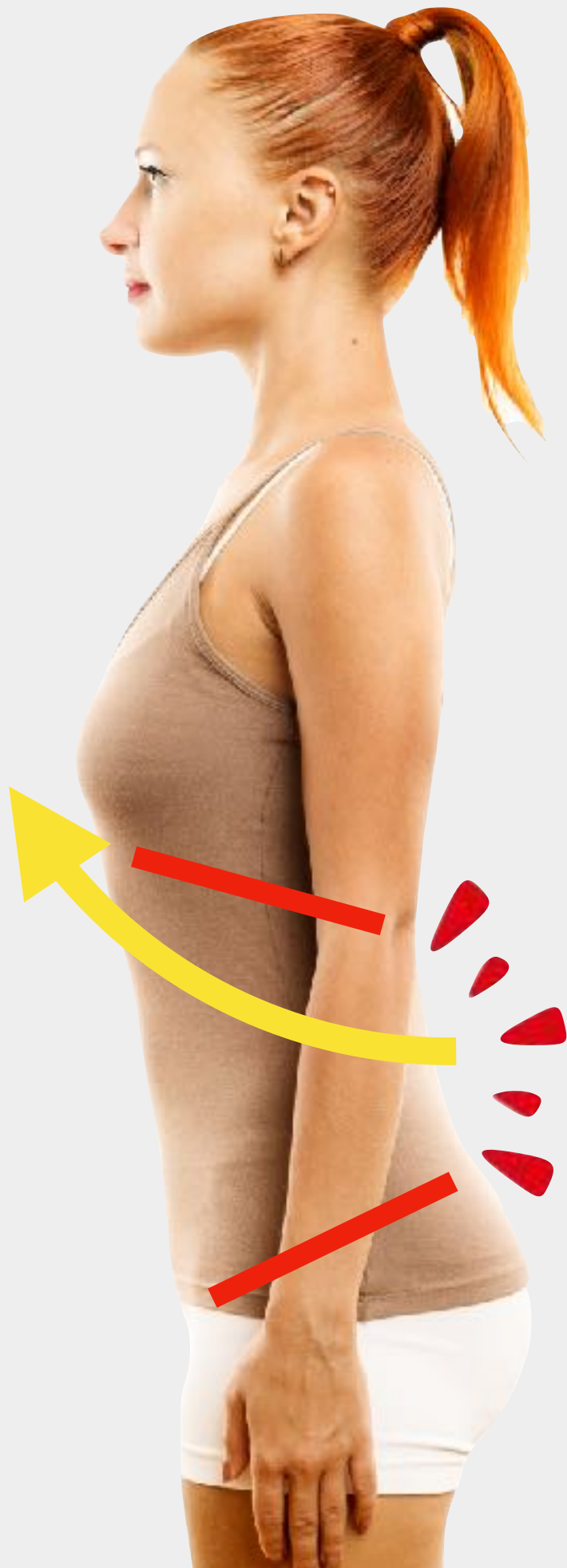
肩関節を屈曲する際(バンザイ)
その終末域で胸椎は連動して
約10–13°伸展（立位・両上肢挙上）



肩関節の動きにも影響
胸椎が動かない場合
腰椎で代償するパターンが多い



リブフレアの状態では胸椎の伸展は生まれない
➡リブフレアの修正が必須
屈曲があるから伸展が生まれる



腰椎伸展がメインになっている
リブフレア状態の人に
胸椎の伸展を促しても
腰椎での伸展になる



屈曲エクササイズを行うのが先

受動vs能動

いきなり能動的に胸椎を伸展させようとすると
代償動作を引き起こし、腰椎での伸展を起こしやすい
まずは受動的に胸椎の伸展を出していき
胸椎の柔やかさを作る
その後、能動的に胸椎を伸展いき
制御された運動パターンを学習していく

2

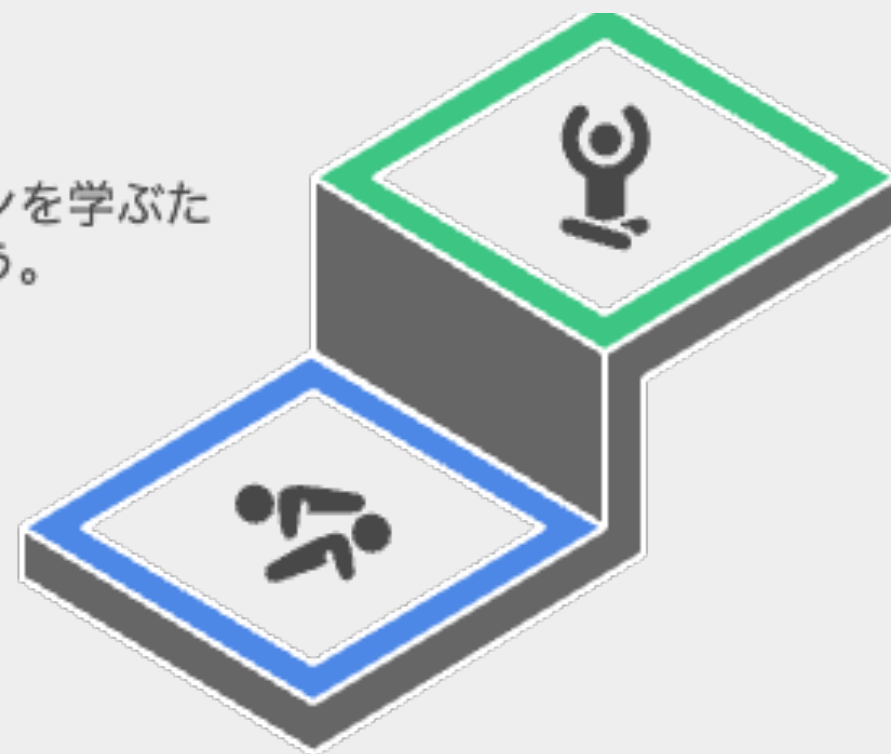
能動的な伸展

制御された運動パターンを学ぶために能動的な伸展を行う。

1

受動的な伸展

胸椎の柔軟性を高めるために受動的な伸展を行う。





受動



能動