

ロールスピン・エクササイズ

1. ロールスピンとは

ロールスピンの正式名称は、ロール・スクリュー・スピン・エクササイズ (Roll Screw Spin Exercise) です。身体の動きから関節を回転(ロール)させて関節リズムの乱れを整えます。全身バランスを調整しながら、関節の回旋(スクリュー)機能を高め、安定した滑走(スピン)に導き解剖学的に最も、合理的な自然な位置に改善します。補助的な3つの運動の不調和を改善して、関節内の被膜性を整えながら連結を高め、全身連動の柔軟性を高めていきます。

歪んだ姿勢の固定化の原因の1つに、動作癖やオーバーユースから起こる不顕在の原始姿勢反射の利用が混在、もしくは、消失することで起こる頸椎可動域の制限が誘因ではないかと仮説をたてました。このような混乱した姿勢反射を整理、利用して柔軟性と機能性を向上させて良い連鎖を導く技法がロールスピンです。頸椎の前後・左右の可動域の制限に伴う肩甲帯及び脊椎、肋骨、骨盤帯の悪い連鎖を改善して、支持機構を向上させることで上・下肢のマルアライメントの調整を円滑に進めます。非対称姿勢の構造的課題と連動性の制限因子を反転及び回転動作で良好な可動域に改善して、中心軸や対角軸を働かせた体幹動作を高めます。上・下肢のマルアライメントにおいては、指(趾)骨の変位と可動性を調整することにより、末梢血流を促進させ前腕及び下腿の深層筋を刺激することで、末節骨からの初期動作の動員を図り、肘関節と膝関節の関節機能を向上させます。姿勢反射の乱れを整理して脳と身体の調和を図り、武道哲学である弧形螺旋(動きは弧を描きらせん状に)、剛柔創相濟(強さと柔らかさが助け合う)、心静用意(心を静かに、意識により動作を導く)をもって、効率的な体位変換を学習することで運動器の調和を図ります。そして、呼吸と内臓機能の活性化のカギとなる三腔(口腔、胸腔、腹腔)を拡張させ、肩甲帯と骨盤帯の連鎖機能も高めます。側方ラインである経絡(東洋医学のつぼの流れ)の三焦経と胆経に対して、内転・外転可動域を高めながら機能的な内旋・外旋運動を確保して、姿勢反射(頸反射と迷路反射を分離、同調)を適切に利用することで構造的課題を解決して神経と血液の循環を高めます。

従来のストレッチとは異なる発想で立体的にかつ、動的及び静的に柔軟性を向上させることで総合的に身体機能を高めることが期待できるため、治療家の手技として、トレーナーのコンディショニングとして、また、ダンサーやモデル、クライマーや水泳などの体操系競技の動作改善として、健康愛好家などのセルフケアとして、高齢者の介助動作として、多くのフィールドで活用して頂けると思います。そして、従来のトレーニングやストレッチなどを行う前のエクササイズとして併用して頂くことで、潜在的な身体能力を、さらに引き出しパフォーマンス向上に大きく貢献できると確信しております。

2. ロールスピンのカテゴリー

① ロールスピン・ストレッチ（3D回転ストレッチ法）

自分一人で行う柔軟性と関節リズムの向上を目的としたセルフストレッチです。一般的なストレッチをより効果的に行うために、身体の反転及び回転動作で機能的良肢位のポジションを作ります。体幹軸を崩さずに、主に大筋群のストレッチを行います。体の固い方は、バランスを崩して強く伸ばしたり、頑張っけて伸ばそうとするあまりに反動でストレッチをしてしまい、良い効果を得られず、逆に痛めてしまうケースもあります。初心者やジュニアの方にも、安全で効果的な柔軟性トレーニングを学べるプログラムです。

② ロールスピン・セラピー（回転徒手整復法）

セラピストやトレーナーが、治療やコンディショニングを目的に患者さんや選手に対して正常な関節可動域と骨格的安定肢位に徒手療法で調整する施術メソッドです。誘導と介助を行いながらから、運動軸を作り機能的な関節可動域を高められます。細かい関節連動の不調和を診つけ出して調整することで、関節連動と良い連鎖反応で慣性モーメントを生かした動作が再現できます。可動性の制限因子をその都度、直接アプローチで解決することで、円滑で繊細な関節運動に作り替えることができます。

③ ロールスピン・ヨーガ（回転自力調整法）

ロールスピンのセルフストレッチの中で、少し複雑な動作や全ての可動域（フルアーク）を得るためのアドバンス・プログラムです。関節深部の靭帯や関節包などの柔軟性を高め、最終可動域（エンドポイント）まで柔軟性を向上させます。フルアークの確保により、筋紡錘反射や腱反射を抑えて深層筋を活性化させます。体操競技、クライマー、水泳など体操系のトップアスリートやダンサー、モデルなどの身体表現のスペシャリスト、ヨーギーやスポーツインストラクターなどのプロフェッショナルも、とてもご満足して頂けるエクササイズです。「ウイングング」、「肘のしなり」、「ターン」や「ステップ」、「ハイニー」など左右対称性の基本動作（ファンダメンタル・トレーニング）を正確にできるようなボディーバランスを自力調整する方法を学べるプログラムです。

④ ロールスピン・アシスト（身体誘導・介助法）

慢性腰部疾患の患者さんや要支援を必要とする高齢者の方々の生活動作と介助法を学べるプログラムです。寝起き動作や体位変換動作を痛みなくスムーズに行えるように、頭頸部や眼球運動から誘導して、四肢が使いやすくする操作で介助します。患者さん本人や介護者のベットサイドワークの負担を軽くできる手技です。起床時の無理な動作や「力み動作」を改善するために、介助者が負担の無い動作を指導して患者さんの「反射的な力の反発」を無くし力学的テコを応用した体位変換を行います。日常生活の基本動作である、「立つ」、「座る」、「寝返り」、「階段昇降」、「にぎる」、「飲み込む」などを、楽に行えるようになるための方法を学べるプログラムです。
した機能を向上させることができます。