

立甲習得



ゼロポジション

肩の機能を最大化し、怪我を防ぐ鍵がゼロポジションです。立甲習得でキープできる範囲を広げる。

怪我を防ぐ

立甲を習得すると、肩の一部分にストレスが集約するのを防ぐことができ、肩の怪我を防ぐことができる。

運動機能向上

立甲はトップアスリートが兼ね備えている能力であると同時に、実は非常にナチュラルな肩甲骨の動きです。

立甲（りっこう）とは



立甲とは

四足動物の歩行姿勢は肩甲骨が立った状態です。この状態を立甲（高岡英夫提唱）と言います。そしてその結果、肩甲骨と上腕骨が一直線上につながることを甲腕一致と言います。これは運動学用語のゼロポジションと同様で、立甲ではこのとき前鋸筋が十分に作用している状態です。ゼロポジションのメリットは、関節や筋に負担を軽減することです。動物は常にこの状態であるため、ハイパワー・ハイスピードな運動を正確に実現できます。

立甲の目的

それは「甲腕一致」を実現し、どんなアライメントでも0ポジションを実現することです。そうすることで力強さ、正確さ、スピード、疲れにくさなどを同時に実現することを目的としています。

立甲を使いこなすことで肩関節の負担を軽減するとともに胸郭の動きの拡大、呼吸機能の向上、体幹運動の自由度を高めます。

立甲と翼状肩甲の違い

翼状肩甲とは前鋸筋の機能不全で起こる身体障害です。一般的には長胸神経の麻痺が主な原因とされています。外見上、立甲のような状態になるので、よく混同されます。

「翼状肩甲ではない」という鑑別が必要です。前述のように翼状肩甲は長胸神経麻痺による前鋸筋の機能不全が病態なので、前鋸筋の筋力テストを行います。また、立甲の状態から、肩甲骨を自由に外転できるかのチェックも重要です。

立甲5つの習得意義

- ①いかなる腕の位置においてもゼロポジションをキープする。肩甲上腕関節の負担軽減に大きく貢献し、肩の怪我を予防する。精密な上肢操作を使用するラケット・投球、オーバーハンドスポーツには必須です。
- ②上肢のスピードと正確性を確立できる。スピードだけで精度が低い、正確だが遅い、疲労しやすいのでは高いパフォーマンスとは言えません。日常でいかに正確性と効率性を維持することができるかが重要となります。
- ③肩甲骨と肋骨の動きが同時に向上する。肩甲骨の動きが向上することによりゼロポジションで腕を使う範囲が増加します。その結果、肋骨や背骨の可動性も連動的に向上します。肩甲骨や肋骨・脊柱の可動性が広がることで、いかなる状況下でも柔軟に姿勢を安定した状態に保つことができます。
- ④肩の力みを抑制し、脚や体幹からの力を手に伝えやすくなる。通常運動機能が低い程肩の力みが出やすくなります。立甲を習得することで、「力が入るべき場所＝前鋸筋・ローテーターカフ」が機能し始め、その分、余計な部分（僧帽筋・肩甲挙筋など）の力みを抜くことができ、頭部の自由度や眼球の動きも改善していきます。
- ⑤内臓機能・呼吸循環の改善。前鋸筋の短縮や機能不全は胸郭機能を低下させ、呼吸筋の活動を妨げます。（横隔膜、肋間筋、腹斜筋等）肩甲骨の胸郭との分離は内臓と一体化している横隔膜の動きをたすけ、生命活動を助ける働きがあります。

立甲要素の解説



立甲構成要素と 対応トレーニング

- ・ 前鋸筋の収縮
(手踏みトレーニング)
- ・ 上腕三頭筋の収縮
(肘裏ほぐし)
- ・ 胸椎の可動性・腰椎の可動性
(みぞおちほぐし)
(Th12胸椎回旋ストレッチ)
(大腰筋ストレッチ)
- ・ 仙腸関節周囲受容器の感受性
(しゃがみ 内転筋 DFLリリース)
- ・ 肩甲骨の下方回旋
- ・ 菱形筋、僧帽筋、肩甲挙筋の弛緩力
(下方回旋ストレッチ)
- ・ 腱板の選択的筋活動
(手踏みトレーニング)

四つ這いトレーニングの場合

- ・ 手関節の柔軟性背屈・前腕回外
(前腕ほぐし)
- ・ 肘関節の伸展可動域
(肘裏ほぐし)

トレーニング一覧

[立甲①立甲解説](#)

[立甲②肘裏ほぐし](#)→三頭筋柔軟性改善

[立甲③鳩尾（みぞおちほぐし）](#)→胸椎の可動性、腰椎の可動性、脊柱の認識力向上

[立甲④Th12回旋ストレッチ](#)→大腰筋・横隔膜の柔軟性向上、胸椎・腰椎の可動性向上

[立甲⑤手踏みトレーニング](#)→脇の意識（三頭筋・前鋸筋・腱板の収縮感覚）の認識向上

[立甲⑥肩甲骨下方回旋ストレッチ](#)（僧帽筋・肩甲挙筋の柔軟性向上※肩甲挙筋は肩甲骨の挙上にも下方回旋にも働く）

[立甲⑦前腕ほぐし](#)→手関節可動域、前腕可動域、肘関節可動域の改善

[立甲⑧腋窩ほぐし](#)→脇の意識と収縮感覚の改善、腱板筋の柔軟性向上

[立甲⑨仙腸関節刺激しゃがみ 内転筋・DFLリリース](#)（股関節可動域、腰椎可動域、DFLの柔軟性・認識力向上）

[立甲⑩大腰筋ストレッチ](#)→腰椎・股関節可動域向上 大腰筋運動感覚の改善

[立甲習得過程動画](#)→立甲習得から応用までの変化の記録

プラスα

[ストレッチポール広背筋リリース](#)

[広背筋ストレッチ](#)

[ストレッチポール前鋸筋リリース](#)

[ストレッチポール・マッサージガン大殿筋リリース](#)

[足部リリースストレッチ（モビポイントボール）](#)→足底アーチ機能の改善、DFL機能の改善