石田カイロ常歩勉強会に参加して

カイロプラクティック原口　院長　原口　悟史

先日、9 月 20 日、22 日に石田カイロ常歩勉強会が神戸・六甲山で開催されました。今回の勉強会は数年前より小田伸午先生に知遇を得、常歩・二軸理論を自己の治療技術に取り入れている石田昭治先生が院長を務める石田カイロプラクティックオフィスの主催で行われました。

筆者は昨年同オフィスによって行われた小田先生による研修会以来の参加になりましたが、今回の講師は小山田良治先生と木寺英史先生といういずれも常歩を代表する先生方で非常に勉強になり常歩に対する興味を新たにしました。

参加者は関西一円のみならず四国、愛知、東京の運動指導者、スポーツトレーナーや治療家など遠方からの参加者も多く近年の常歩に対する関心の高さを感じました。

講義はスーパーフィートジャパンの水口慶高氏による「足からみた常歩」から始まりました。現代人の 80%以上が過剰回内の傾向があり、これが二軸感覚を得にくいことや足が動作において受動的な存在であることなどが語られました。

小山田先生には股関節の外旋と重心移動の関係、それらが膝の抜きやアウトサイドエッジの使い方や骨盤の前傾にも関わってくることなど常歩における股関節の重要性と原理を分かり易く解説していただきました。

そして実技として股関節のストレッチやホッピング、ハムストリングを使うためのトレーニング方法を教えていただけました。野球や陸上、ゴルフ、スキー、テニス、キックボクシングなどあらゆるスポーツの動作に対して的確に助言をし見本を示されたのはさすがでした。また会場には関西独立リーグの神戸９クルーズの大島崇仁投手が来ていたのですが、大島投手の投球フォームに対して元プロ野球の一流選手と同じポイントを指摘されていたのも印象的でした。

木寺先生の「スポーツ・武道（武術）と身体」をテーマとした、「昔の日本人がもっていた“踵文化（踵接地の身体文化）”が失われたのは、履物の変遷によるものではないのか」という推論や、ご専門の剣道の見地からの現代剣道と富田流や柳生新陰流などの古流の勢法（構え）が全く異なること、剣の握りが必ず右前になる理由の考察なども非常に興味深いものがありました。

また骨盤の前傾・後傾の影響や身体の右と左の違い、“姿勢抑制”や“抜重”なども基本的でありながらその影響の大きさを再認識させられました。

余談になりますが、夜の懇親会では石田先生の友人でもある歌手の Kenjiro さんも参加され「冬恋かなし」を披露していただきました。同曲に合わせて石田カイロのスタッフの方達が“常歩”バックダンサーズを務めたのですが、膝抜きや肋骨のつぶしなど常歩の動きを取り入れたダンスはなかなか見ごたえがありました。

また懇親会中もあちこちでスポーツ動作に関する考察や意見交換がなされ深夜までとても盛り上がっており、内容の濃い大成功の勉強会になりました。