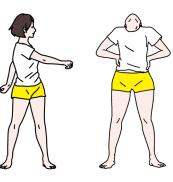
## 解析eye 診る

## 解析eyeの一例を 見てみましょう!

水泳選手(背泳ぎ)

腰椎分離症の中学3年生 実際に、腰を反ってしまう(伸展)+ 腰を捻ってしまう(回旋)の動きをた くさん繰り返してしまうと、腰椎分離 症になりやすいと言われています。 そもそも、腰椎分離症って、 成長期に多いケガ。最初は 腰の骨にヒビが入って、全 部折れてしまうと分離症の 出来上がり。



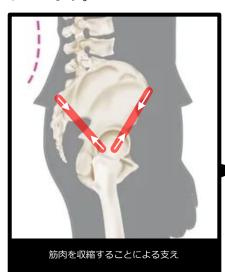
腰を反る

## 腰椎分離症



姿勢を見てみると、腰が反った姿勢に。 これをSway back姿勢と言います。 この状態で、背泳ぎ→腰をねじる動きが 加わると、痛みが出そうですね...

正常の姿勢では、こうして骨盤-大腿骨にかけてお尻のサイドの筋肉でしっかり支えてくれています。



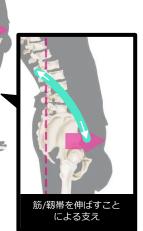
正常

Sway back

腰は反って、大 腿骨は前に抜け てしまいます。



腰をねじる





ゴムを引っ張ると硬くなり ますよね?それを張力と言いますが、お尻の筋力が弱いと、筋肉をビョーンと伸ばした力(張力)に頼って 身体を支えようとします。 四つん這いで、膝を開いたまま、お尻を引いて いきます。股関節をはめ込むエクササイズ。こ れが結構痛いんです...



まずは柔軟性 から改善

解析eyeの結果をもとに、 トレーニングを開始。

実際に大腿骨が前に抜け てしまっているので、そ の分、腰が丸まってし まっています...



泳ぎに

最後は、競技動作の背 どんどんと 近づけていきます! スポーツの中でもしっ かりと使えるようにが 最終のゴールです。





まずは簡単な片足から。 できるところからお尻 を使う感覚を養ってい きます。









復帰戦でいきなり自己 ベスト更新!腰の痛み もすっかりなくなり、 本人も笑顔に!



