

動かさなければ治らない
「整えて・動かす」で変わる
からだの新しい治し方



筋トレではなく“動トレ”へ。
当施設の「機能改善ジム」が目指す、動けるからだづくり

著 西 健児

第1章 はじめに ― 動かない社会がつくる“からだの不調”

私たちの生活は、年々便利になっています。

スマートフォンで買い物、リモートワーク、車移動。

生活のほとんどが「動かなくても済む」ように変わりました。

しかし、その便利さの裏で、私たちは動く力を失いはじめています。

いまでは「座りすぎ症候群」という言葉があるほどです。

座り続けることは、筋肉や関節の可動性を失わせ、血流の滞り、姿勢の崩れ、自律神経の乱れを招きます。

腰痛、肩こり、頭痛、倦怠感、睡眠の質の低下…。

それらの多くは、「動かないこと」が原因です。

この現代社会において、私たちは「いかに動かすか」を考えることが、

健康を取り戻す第一歩になっています。



第2章 便利な生活の裏で起きている「体の退化」

人間のからだは、本来“動くため”に設計されています。

歩く、しゃがむ、ひねる、伸びる。

それらはすべて日常生活の中で自然に行われていた動作でした。

ところが、現代では動作の多くが機械に置き換えられ、からだを使う機会が圧倒的に減りました。

結果として、関節は固まり、筋肉は働かなくなり、脳は「動き方」を忘れていきます。

私たちが抱える慢性的な不調の多くは、この「使わなくなったこと」による機能の退化なのです。



第3章 なぜ整体だけでは足りないのか？

整体やマッサージで一時的に楽になる。

けれど、また痛みや不調が戻ってしまう——。

これは、「整える」だけで「動かさない」からです。

整体で整えた関節や筋肉を、脳と神経が再び正しくコントロールできるようにするためには、動きの再教育が必要です。

つまり、治療のゴールは“整う”ことではなく、“動けるようになる”こと。

だからこそ、施術のあとに筋トレではなく動かすトレーニング＝“動トレ”を行うことが大切なのです。

第4章 「整える」と「動かす」はセットで考える

人間の体は、静的な構造体ではなく、常に変化し続ける“動的なシステム”です。

骨格・筋肉・神経・感覚が絶えず情報をやり取りしながら、姿勢と動きをコントロールしています。

「整える」ことはスタートラインにすぎません。

しかし、それを動きの中で維持・再構築できなければ、またすぐに元へ戻ってしまいます。

ここで重要になるのが

モーターコントロール(運動制御)とモーターラーニング(運動学習)という考え方です。

モーターコントロールとは、

脳が筋肉や関節に信号を送り、動作を正確にコントロールする仕組みのこと。

立つ・歩く・手を伸ばすなどの動作は、すべてこの制御の上に成り立っています。

一方、モーターラーニングは、

その動きを繰り返すことで脳が「正しい動作パターン」を学び、定着させるプロセスです。

つまり、整体で整えた状態を「使える体」に変えるには、

脳と体が協調して動くための制御(コントロール)と学習(ラーニング)が必要なのです。

動きの中で神経が再教育され、感覚と運動が統合されることで、初めて「機能が改善された体」になります。

だからこそ、整体 × 動きの再教育(動トレ) = 本当の機能改善。

この考え方こそが、現代の健康づくりに欠かせないアプローチです

第5章 姿勢は「形」ではなく「制御」

「良い姿勢をしましょう」と言われても、それを“形”で作ろうとすると、逆に体が固まってしまいます。

本来の姿勢とは、“形”ではなく“制御”。

つまり、動きながらバランスを保てること。

立つ、歩く、座る——すべての中に“姿勢制御”が存在します。

姿勢を保つには、

- 体幹の安定

- 関節の自由な可動
- 感覚の正しいフィードバック

が必要です。

この「姿勢制御」が乱れると、痛みや疲労、姿勢不良が現れます。

第6章 ニューロマトリックス理論 — 痛みは「脳の経験」

痛みは「からだの問題」だけではありません。

脳が「危険」と判断したときに生じる防御反応でもあります。

これを説明するのが、ニューロマトリックス理論です。

脳は過去の経験・感情・動きの記憶をもとに、「今の体の状態」を再構築しています。

つまり、同じ動きをしても、「安全」と感じる人は痛くなく、

「危険」と感じる人には痛みが出ることがあります。

痛みを本当に改善するには、脳に「安全な動きの再体験」を与える必要があります。

それが、“動トレ”の大きな目的でもあるのです。

第7章 運動制御・運動学習 — 脳が動きを覚える仕組み

動きは「筋肉」で起こるのではなく、「脳」で作られます。

脳が正しい運動プログラムを選び、筋肉へ信号を送ることで動作が生まれます。

しかし、不良姿勢や痛みによりその信号が乱れると、本来のスムーズな動きができなくなります。

動トレでは、関節の可動性を取り戻しながら、脳に“正しい動きの再学習”を促すトレーニングを行います。

これはリハビリにも近い「運動学習プロセス」です。

繰り返すことで、脳が再び“正しい動き方”を記憶していきます。

第8章 姿勢制御を支える3つの感覚 — 視覚・前庭・体性感覚

姿勢をコントロールしているのは、筋力だけではありません。

実は、

- 視覚(目)10%
- 前庭感覚(耳の奥の平衡感覚)20%
- 体性感覚(筋肉・関節の感覚)70%

この3つが統合されて、私たちは無意識に姿勢を保っています。

この3つのどれかが乱れると、バランスが崩れ、動きも不安定になります。

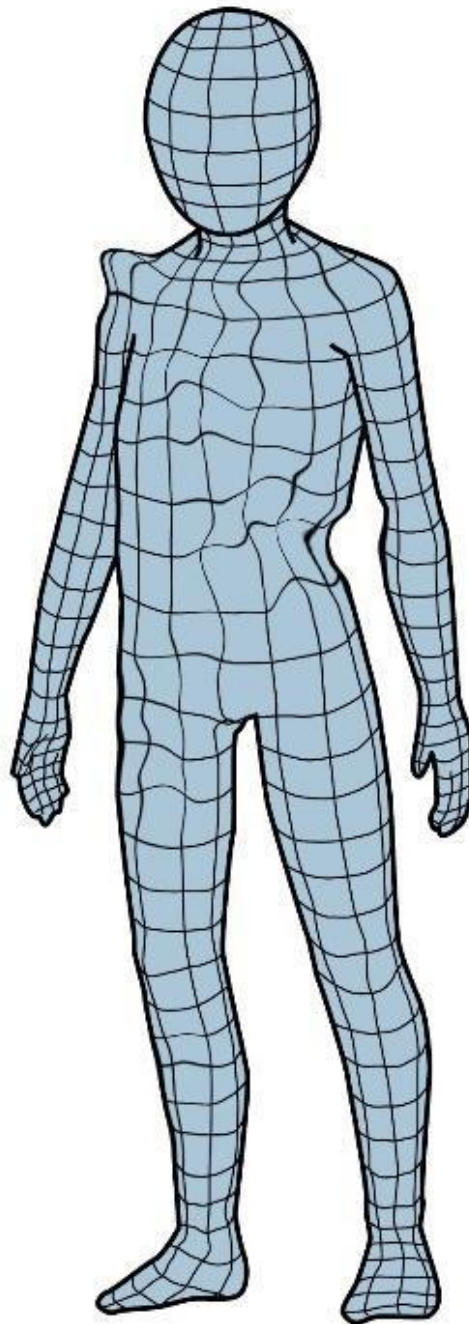
だからこそ、動トレでは「**感覚の統合**」を重視します。

目線・呼吸・重心を連動させることで、自然と安定した姿勢制御を取り戻せるのです。

第9章 筋膜ラインがつなぐ、からだの連動

最近話題に上がる筋膜は、全身を包みながらつなぐネットワーク。

“第二の骨格”とも呼ばれています。



筋膜ラインは、頭から足までを一本の線で結び、動きを全身で協調させる働きを持っています。

筋膜が硬くなると、そのライン上の他の部位にも影響が出ます。

だからこそ、局所ではなく「**全体の連動**」を見ることが重要。

動トレでは、筋膜ラインに沿って動きを出す(リリース)ことで、全身の調和としなやかさを取り戻します。



第10章 動かして整える＝“動トレ”の考え方

動トレとは、筋肉を「鍛える」よりも前に、動きを整えることに焦点を置いたトレーニングです。

動きの中で姿勢制御・感覚統合・可動性を育てていく。

それが、からだを根本から変える鍵です。

例えば、

- 関節を動かしながら筋膜をストレッチ
- 呼吸を使いながら体幹バランスを整える
- 目線・手足の動きを組み合わせることで神経を再教育

これらの動きが、脳とからだの“再接続”を促します。

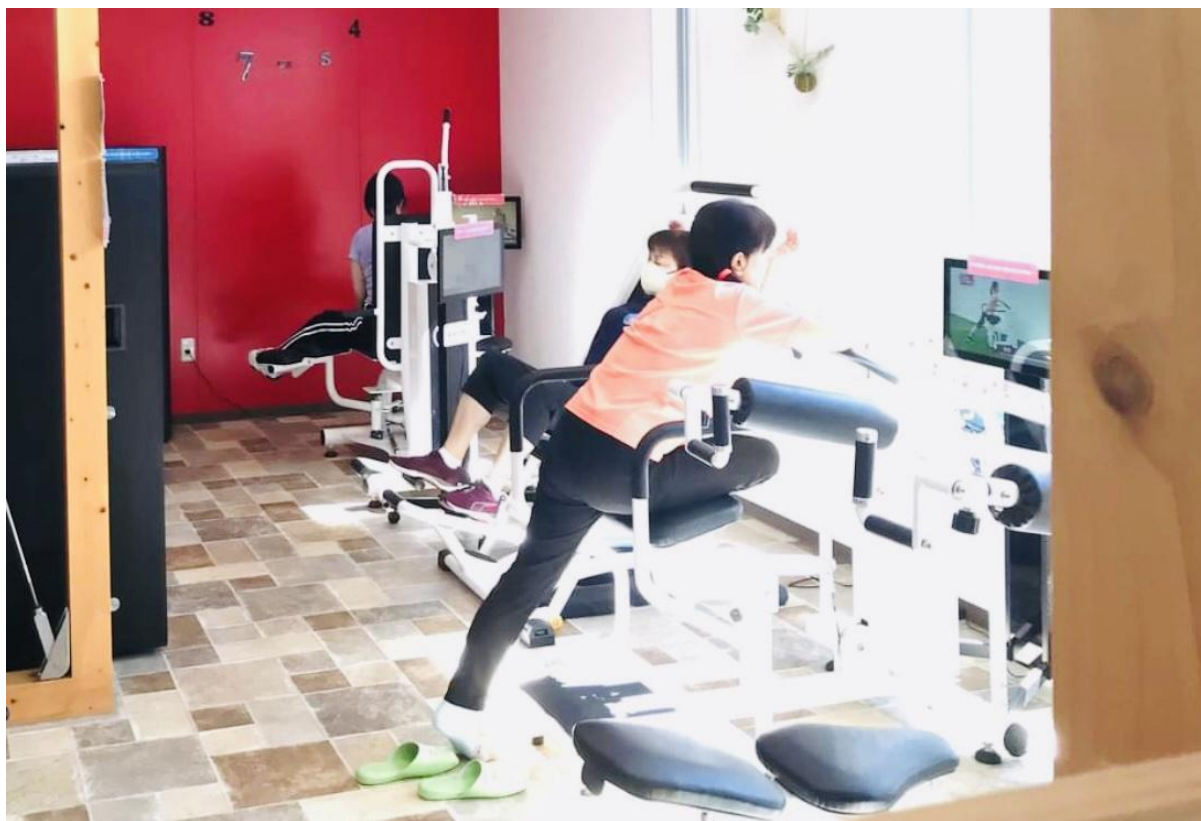
動かすことで整う――

それが動トレの本質です。

第11章 当施設の取り組み ― 機能改善ジムの意義

当施設では、整体でからだを整えたあとに、動きで整える＝機能を再教育するステップを設けています。

そのために、手軽に筋膜ストレッチをしながら可動性を改善できる動的ストレッチマシンを導入。



さらに、専門トレーナーによるパーソナルトレーニング(からだ整うトレ)では、姿勢・呼吸・体幹を再構築していきます。



これらは単なる筋トレではなく、「動けるからだ」に戻すための機能改善プログラムです。

- 痛みを繰り返さない体づくり
- 姿勢制御の回復
- 感覚と動作の再統合

整体で“整え”、動トレで“育てる”。

それが当施設の機能改善ジムの使命です。

※通常のジム施設は筋トレ理論が一般的ですが、当施設は動トレ理論に特化した施設づくりとサポートを提供。

第12章 おわりに —「治す」から「育てる」へ

健康とは、治すことではありません。

育てていくことです。

体を整え、動きを取り戻し、自分自身でメンテナンスできる力を育てる。

動かすことで、からだは変わります。

そして、からだが変わると、日常が変わります。

あなたの「治る力」は、すでにあなたの中にあります。

動かさなければ治らない。健康や美容は手に入らない…。

その一歩を、私たちはサポートします。

