

**なぜ身体は変わるのか？**

**感覚運動科学から考える  
整体とエクササイズ**



**みんなのからだバランス整骨院**

**院長 西 健児**

はじめに

現代人の身体は、

昔と比べて「動かなさすぎる環境」に置かれています。

長時間のデスクワーク、スマホ操作、車移動。

便利になった一方で、

- 首を動かさない
- 同じ姿勢を続ける
- 視線を固定する
- 呼吸が浅くなる
- 歩く量が減る

そんな生活が当たり前になっています。

本来、人の身体は

「さまざまな方向へ動くこと」を前提に作られています。

しかし、

動かない時間が長くなると、

**脳は“使わない動き”をどんどん忘れていきます。**

すると、

- 首や肩が固まる
- 腰ばかり負担がかかる
- バランスが崩れる
- 疲れやすくなる
- 呼吸が浅くなる

といった状態が起こりやすくなります。

最近では、

健康意識の高まりから、

- ジムでのトレーニング
- ウォーキング
- ランニング
- YouTubeを見ながらの運動

を始める方も増えています。

もちろん、

身体を動かすことはとても大切です。

しかし、

**身体の土台が整っていないまま頑張ってしまうと、**

**逆に不調につながる**こともあります。

例えば、

- 呼吸が浅いまま走る
- 首や肩に力が入ったまま筋トレする
- バランスが崩れた状態で運動する
- 腰を固めたままストレッチする

こうした状態では、

本来使いたい筋肉ではなく、

いつも頑張りすぎている場所ばかり使ってしまいます。

すると、

- 「運動しているのに肩こりが治らない」
- 「筋トレしたら腰が痛くなった」
- 「ストレッチしても逆に張る」

ということが起こります。

身体は、

ただ鍛えれば良いわけではありません。

まずは、

- 呼吸
- 感覚
- バランス
- カミ
- 姿勢
- 重心

など、

**“身体がうまく動ける土台”を整えることが大切**です。

感覚運動科学では、

この「土台づくり」を重視します。

このガイドブックでは、

感覚運動科学の視点から、

- なぜ身体が固まるのか
- なぜ痛みが繰り返されるのか

- なぜ**整体**と**エクササイズ**を**組み合わせる必要**があるのか

を分かりやすく解説していきます。

## 第1章

痛みは「**筋肉だけ**」の問題ではない

腰痛や肩こりがあると、

- **筋肉が硬い**
- **骨盤が歪んでいる**
- **姿勢が悪い**

と言われることがあります。

もちろん、

これらも一つの**要因**です。

しかし、

同じような**姿勢**でも

痛みがある人とない人がいます。

これはなぜでしょうか？

その違いの一つが、

**脳が「危険」と感じているかどうか**です。

脳は、

身体を守るために**危険**を感じると、

無意識に**筋肉**を緊張させます。

例えば、

- 長時間の緊張
- ストレス
- 疲労
- 呼吸の浅さ
- バランスの崩れ
- 動かなさすぎる生活

などが続くと、

脳は身体を守ろうとして

「固める」反応を起こします。

すると、

- 肩に力が入る
- 腰が緊張する
- 呼吸が浅くなる
- 動きがぎこちなくなる

という状態になります。

つまり、

痛みや不調は単に「筋肉が悪い」のではなく、

**“身体を守るための反応”**

として起きている場合があるのです。



## 第2章

感覚運動科学とは？

人は、

ただ筋肉を動かしているわけではありません。

脳は常に、

- どこに身体があるのか
- どちらに傾いているのか
- どこに力が入っているのか

を感覚情報から判断しています。

これを支えているのが、

- **視覚**

- **前庭感覚（バランス感覚）**
- **体性感覚（触覚や位置感覚）**

です。

例えば、

暗い場所で歩きにくくなるのは、

視覚情報が減るためです。

また、

疲れてくると姿勢が崩れるのは、

感覚処理がうまくいかなくなるためでもあります。

つまり身体は、

**「感覚入力」**

↓

**「脳で処理・認知」**

↓

**「運動出力」**

という流れで動いています。

この流れが乱れると、

- 姿勢が崩れる
- 同じ場所に負担が集中する
- 動きに偏りが出る
- 疲れやすくなる

といった問題が起こります。

感覚運動科学では、

この“入力と出力のつながり”を重視して身体を考えます。



## 第3章

なぜ整体だけでは戻ってしまうのか？

整体を受けた直後は楽になる。

でも数日すると戻る。

これは珍しいことではありません。

なぜなら、

身体には「いつもの動き方」のクセが残っているからです。

整体によって身体が整うと、

一時的に動きやすくなります。

しかし、

脳が以前の姿勢や動きを覚えたままだと、

また元の使い方へ戻ろうとします。

つまり、

**整体 = 身体を整える**

**エクササイズ = 新しい動きを覚える**

という両方が必要なのです。

身体は“矯正”されるだけでは変わりません。

「新しい感覚」と「新しい動き」を学習していくことで、

少しずつ変化していきます。

ただ、

中には

- 運動が苦手
- 何をすればいいか分からない
- エクササイズに抵抗がある
- まずは身体を楽にしたい

という方もいます。

その場合は、

まず整体から始めることも大切です。

整体によって、

- 呼吸しやすくなる
- 力みが減る
- 重心が安定する
- 身体感覚が分かりやすくなる

など、

感覚入力が整理されることで、

身体は動きやすい状態へ近づいていきます。

すると、

それまで難しかった運動や姿勢改善も、

無理なく取り組みやすくなります。

つまり整体は、

単に「ほぐす」のではなく、

**“身体が正しく感じやすくなるための準備”**

でもあるのです。

そして、

その状態で少しずつエクササイズを加えることで、

身体はより安定して変わりやすくなっていきます。



## 第4章

なぜエクササイズだけではうまくいかない人がいるのか？

「筋トレしているのに腰痛が治らない」

「ストレッチしても肩こりが戻る」

「ウォーキングしているのに疲れやすい」

そんな悩みを抱える方は少なくありません。

その理由の一つが、

**身体が“うまく力を使える状態”** になっていないことです。

例えば、

- 呼吸が浅い
- 首や肩に力が入り続けている

- バランスが不安定
- 足裏感覚が弱い
- 重心コントロールが崩れている
- 身体を支える土台が不安定

こうした状態では、

脳は身体を「安全」と認識しづらくなります。

すると、

- 必要以上に力む
- 一部ばかり頑張る
- 動きがぎこちなくなる
- 同じ場所に負担が集中する

という状態が起こります。

だからこそ、

「鍛える前に整える」

という視点が重要になります。



## 第5章

当施設が大切にしているエクササイズ

当施設では、

単純な筋力トレーニングだけではなく、

- 感覚
- 呼吸
- バランス
- 発達的な動き
- 重心コントロール

を重視したエクササイズを行っています。

その中でもベースとなるのが、

- オリジナルストレングス
- プライマルムーブメント

という考え方です。

オリジナルストレングスとは？

オリジナルストレングスでは、

人が本来持っている

- 呼吸
- 寝返り
- 這う
- 揺れる
- 起き上がる
- 歩く

といった“基本的な動き”を大切にします。

赤ちゃんは、

いきなり立ったり走ったりしません。

- 呼吸
- 寝返り
- 四つ這い
- バランス

を繰り返しながら、

少しずつ身体の使い方を学習しています。

しかし現代人は、

- 座りっぱなし
- スマホ姿勢
- 運動不足
- 同じ動きの繰り返し

によって、

こうした土台となる機能が低下しやすくなっています。

すると、

- 疲れやすい
- 姿勢が崩れる
- 呼吸が浅い
- 肩や腰ばかり負担がかかる

という状態になりやすくなります。

オリジナルストレングスでは、

こうした**“身体の基本機能”**を再学習していきます。

プライマルムーブメントとは？

プライマルムーブメントでは、

人が本来持つ

- 押す
- 引く
- しゃがむ

- ひねる
- 歩く
- 支える

などの基本動作を見直していきます。

大切なのは、

単に筋肉を鍛えることではありません。

「どう動くか」

「どう感じるか」

を整えながら、

全身が協調して動ける状態を目指します。

例えば、

腰痛がある方でも、

実際には

- 股関節が使えていない
- 呼吸が浅い
- 体幹が固まりすぎている
- 足裏感覚が弱い

といった“土台の問題”が隠れていることがあります。

その状態で無理に鍛えると、

さらに身体を固めてしまう場合があります。

だからこそ当施設では、

まず整える

↓

感覚を入力する

↓

動きを学習する

↓

必要な力を育てる

という流れを大切にしています。



## 第6章

身体は「学習」によって変わる

姿勢も動きも、

毎日の習慣によって作られています。

つまり、

身体は日々“学習”しています。

悪い姿勢を続ければ、

その姿勢を覚えます。

逆に、

- 呼吸しやすい
- 力みが少ない
- バランスが取りやすい
- 楽に動ける

という経験を繰り返すことで、

身体は少しずつ変わっていきます。

大切なのは、

無理に頑張ることではありません。

「正しく感じる」

「安心して動ける」

という感覚を積み重ねることです。

その積み重ねが、

再発しにくい身体づくりにつながっていきます。

身体は、

年齢だけで決まるわけではありません。

身体は、

学習によって変わっていきます。



## 最後に

身体は、

単なる筋肉や骨格の集合ではありません。

感覚を受け取り、

脳で処理し、

動きを学習し続けています。

だからこそ、

不調改善には

- **整えること**
- **感じること**
- **動きを学ぶこと**

が大切になります。

当施設では、

感覚運動科学の視点から、

- 整体による感覚入力
- 呼吸調整
- オリジナルストレングス
- プライマルムーブメント
- 動作学習エクササイズ

を組み合わせながら、

身体が本来持つ機能を引き出していきます。

無理に矯正するのではなく、

「楽に動ける」

「自然に支えられる」

「安心して身体を使える」

そんな身体づくりを目指しています。

身体は、

正しく感じ、正しく動く経験によって変わっていきます。

感覚運動科学の視点から、

整体とエクササイズを通して、

無理なく動ける身体づくりをサポートしていきます。



おまけ動画

<https://x.gd/q59YV>



## 上半身ローリングエクササイズ

～あなたの身体はスムーズに連動していますか？～

この動画では、

感覚運動科学の視点から、

身体の連動性を確認するための

「上半身ローリングエクササイズ」をご紹介します。

本来、人の身体は

- 首
- 目線
- 胸郭
- 背骨
- 骨盤

が自然につながりながら動いています。

しかし、

- デスクワーク
- スマホ姿勢
- 運動不足
- 同じ姿勢の繰り返し

などによって、

身体の連動性が低下すると、

- 首だけで動く

- 腰ばかり捻る
- 肩に力が入る
- 呼吸が浅くなる

といった状態が起こりやすくなります。

すると、

肩こりや腰痛だけでなく、

- 疲れやすさ
- バランス低下
- 動きづらさ

にもつながっていきます。

このエクササイズで分かること

動画を行いながら、

ぜひ自分の身体をチェックしてみてください。

チェックポイント

- 呼吸を止めていないか？
- 首や肩に力が入っていないか？
- 腰だけで無理に捻っていないか？
- 左右差はないか？
- スムーズに寝返るように動けるか？

もし、

- 力みが強い

- スムーズに**転**がれない
- **呼吸**が苦しい
- **左右差**が大きい

場合は、

身体の**連動性**や**感覚入力**が**低下**している**可能性**があります。

大切なのは「**頑張る**」ことではありません

このエクササイズは、

**無理に筋力**を使うことが**目的**ではありません。

大切なのは、

- **呼吸**
- **目線**
- **重心移動**
- **身体**の**つながり**

を感じながら、

**自然**に動くことです。

うまくできなくても**大丈夫**です。

今の**身体**の**状態**を知ることが、

**身体改善**の**第一歩**になります。

まさに、

「**敵**を知り**己**を知れば**百戦危う**からず」。

まずは、

自分の身体がどう動いているのかを感じてみましょう。