



# ローリング療法®

ごあいさつ

今回のローリング療法新聞は、各地の先生方の投稿によるものを掲載しました。今後も原稿を募集していきますのでよろしくお願ひします。記事は原文のまま掲載しています。

## 2013年の花粉予想は？

十月に早々と、来春の花粉飛散予報が発表されました。今夏の関東地方は雨が少なく猛暑となり、日照時間も多くなりました。一般的に気温が高くて日照時間も多く、雨の少ない夏は花芽が多く形成されるので、翌春の花粉の飛散量は多くなります。今夏の気温は全国的には高くなりましたが、日照時間や降水量には地域差がありました。豪雨や雨が長く日照時間が少なくなった九州や四国地方では飛散量は例年より少なく、中国地方から北海道にかけては例年並みか例年より多くなる見込みです。花芽の出来る条件の揃った関東・東北地方では例年より多くなると思われま



2011年が大飛散だったため花芽が少なくなり、今春の飛散量は例年並みか少ないくらいになりました。これらの事を見ても、豪雨や雨の多かった九州地方や四国地方で少ない他は、一般的に来春は前年より多くなると思われま

### 《自己予防対策》

ポイントは大飛散である花粉への接触を避けることです。外出時のマスク・帽子・花粉用メガネなどの着用。目の粗くない生地

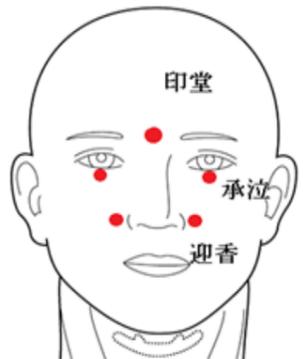
### 《花粉症の薬》

大きく分けて三つのタイプに分かれます。  
抗アレルギー剤—アレルギー反応そのものを抑える薬です。  
抗ヒスタミン剤—肥満細胞より放出されたヒスタミンの作用をブロックする薬です。  
ステロイド剤—ステロイド剤は色々な副作用をもっているの

※ 薬は体質との相性もあるので、その分野に詳しい医師に相談しましょう。



### 《花粉症に効果のあるツボ》



上の図に挙げた所は、花粉症の症状緩和に有効なツボです。ビューティローラーやご自分の手を使いツボを刺激してみてください。一時的ですが症状が楽になると思ひます。

印堂（いんどう）—眉と眉の間にあります。鼻詰まりと目のかゆみに効果あり。  
承泣（しょうきゅう）—瞳孔の真下にあります。目のかゆみと涙に効果あり。  
迎香（げいこう）—小鼻の横にある、鼻孔のすぐ外側にあります。鼻詰まりに効果あり。

この様な事に気を付け早めに対応をして、少しでも楽に過ごせるよう頑張ってください。

先日の新聞に、米国の研究者らが地球温暖化など気象変動による影響で、花粉の飛散量は今後約30年間で2倍以上に増えるとの見通しを示しているそうです。このまま温暖化が進み気候変動などで気温・降水量などに異常が出てくると、何年後にはアレルギーのシーズンが始まる時期も年々早まるのかもしれないと。花粉症の方には嬉しい情報でした。

（東京ローリング健康センター 石川 光二先生）

### 何か閃きのキッカケになれば

#### 雑話

まずローリング療法の精神をローリング道  
「どうしてそんなことが出来るんですか？」  
と聞くと答えは「カン」だと言  
返事が返ってくる。色々な職業の  
名人・達人・神様と呼ばれるような人達は  
「カン」と答える場合が多々ある。このよ  
うな人達はいろいろと試行錯誤し、失敗（苦  
しい）も成功（感動）も人並み以上の経験を  
しているのだらうと思ひます。（努力99%  
閃き1%）色々な経験をしてきた結果、凄  
くシンプルな表現が「カン」と言うことな  
のであろうか。これ以上の適当な表現方法  
ないのかもしれない。  
そしてこの「カン」の自身は大小様々な膨  
大な《情報・知識・経験》の融合から得られ  
るものであるのだらうと思ひます。最終的には  
どんなに優れた機械、器具、コンピューター  
などを駆使して作ったものでも本当にいい  
ものにしよと思うと、人間の「カン」に頼  
っていることが有るよと思う。そしてこれ  
が使う人が感じる最高のもののだらうと思ひ  
ます。

（大綱永健センター 上屋敷 英夫先生）



## ウサインボルト選手の走りの秘密

### バイオメカニクスからみた理想的な走法

2009年陸上男子100メートルで9秒58の世界新記録。北京、ロンドンのオリンピックで100、200メートル二連覇。196センチメートルもの身長は、短距離では不利といわれてきました。しかし、最新のバイオメカニクスの専門家たちは、ボルト選手は「理想的な体型と走法を実現している」と語ります。最高時速44キロ超に達する「理想の走り」に科学の視点からせまります。

ボルト選手の身長は196センチで、短距離走の選手としてはかなり高身長です。バイオメカニクスの専門家によると、短距離走では長身は不利に働く場合があるといわれます。それは、同じ体型（相似形）で考えた場合体重（体積）の増加は身長<sup>3</sup>乗に比例します。一方、筋力は筋肉の断面積で決まるため、身長<sup>2</sup>乗でしか増えません。そのため、身長が高くなるほど、体重の増加分を筋力で補えなくなり、速く走れなくなると考えられます。ところがボルト選手は、体幹部（胴体）に筋力を集中させ、手足が細くて長い、サラブレッドのような走りに理想的な体型で、長身による不利を補っているといわれます。体幹部の筋肉は体のねじりを通じて、走りの「力の源」となります。ちなみに、元来、農耕民族だった日本人は手足が太くて短い傾向にあるなど、短距離走においてハンデを負っているともいわれます。しかし筋肉は、トレーニング次第で大きくも小さくも、さらに長くも短くもなれるので、論理だったトレーニングをすれば、日本人でも理想的な体型に近づけます。

### 短距離で大切なのは、股関節の筋肉

短距離走では、脚の筋肉が重要だと考えてしまいがちですが、脚の先端に近い方に余分な筋肉がついたり、力はいったりすると重くなってしまい、逆に脚を効率よく振れなくなってしまいます。むしろ短距離走で大事なものは、脚を振る動作を生む、股関節を動かす筋群です。振り上げに使う「腸腰筋」や引き戻しに使う「大臀筋」、「ハムストリングス」などが主として働く筋となります。腸腰筋は、腰椎・骨盤から大腿骨に伸びる筋で、股関節の屈曲運動で最大のパワーを発揮します。ボルト選手の腸腰筋をMRIで調べてみると、日本のトップスプリンターと比べて約2倍もの大きさだったと報告されています。この筋は深部に存在しているため、トレーニングすることが難しく、また施術するのも困難です。（川西ローリング健康センターの講習では腸腰筋の施術法の講習を行います。）腸腰筋をトレーニングし、尚且つ柔らかく使えるようコンディショニングすることは優れたスプリンターになるための必要不可欠な要素ではないでしょうか。

### 「地面をける」よりも「脚を振り子」に

1988年のソウル五輪以降、バイオメカニクスの専門家たちによって、それまでの常識をくつがえすスプリント理論が明らかになっています。以前は、地面をける際の膝や足関節を伸ばす動作が大切だと考えられていました。しかし、ボルト選手や他の一流スプリンターたちを分析すると、逆に地面に接している脚の膝や足関節の角度は、ほぼ固定されていることがわかり

ました。「地面を強くけるイメージ」ではなく「大臀筋による腰を中心とした振り子運動のイメージ」が大切だったのです。一方、脚を振り上げる際には腸腰筋を主にはたらかせて、膝関節と足関節はリラックスさせると、脚全体がむちのように前に運びだされ理想的な走りとなります。

### ストライドとピッチ

	タイム	ストライド (m、左右の平均)	ストライド の身長比	ピッチ(歩/秒)
ボルト	9秒58	2.75	1.4	4.48
ゲイ	9秒71	2.48	1.38	4.9
パウエル	9秒84	2.51	1.32	4.75
ルイス	9秒86	2.75	1.44	4.36

### ストライドとピッチの両立

股関節の振り子の動きにより生まれるボルト選手の最速時のストライドは身長比の1.4倍もあり、他の現役上位選手より比率が大きいです。これだけのストライドと高身長があるとピッチはふつう遅くなりますが、ボルト選手の場合身長の割にピッチも早く、ストライドの長さが特徴であったカール・ルイス選手と比べても、毎秒の歩数が0.1歩以上多いといわれています。地面についていない側の膝を小さく折りたたみ、素早く膝を前に引き付けピッチを速くする。地面をけた脚の膝は伸びきらずに、また素早く折りたたむ。さらに重心を前に出しストライドを長くすることで、力が上に逃げにくくしエネルギーロスを減らし、終盤まで速度を保てる。このように、長いストライドと速いピッチを兼ねそろえたボルト選手の走法は、まさに理想的な走りであるといえるでしょう。（川西ローリング健康センター 養原 佑斗先生）



## 患者さんとの出会い

先月10月の講習会から帰り、ローリングの深さを今更ながら感じ帰りました。出会いは40年位になると思います。

私のところで出会った患者さんの話を書きます。

「兄の白血球の数値が止まらず検査の度に下るのです。助けて下さい」妹さんが千葉県船橋から連れて見えました。「2回位ローリングして変化がなければ止めて下さいね」年齢65歳、H22年4月29日：白血球 1400 病名「骨髄性異形成症候群」29日、30日：「肉、魚類は半年以上食べれませんでした。昨夜はコンビーフの缶を全部食べました。」その後順調に推移、7月 体調も良く千葉の家の引っ越し等々上京2回

H23年1月：白血球 2800に成る。

6月：白血球 3200 ほっとするもつかの間、5日後「朝起きると口の中一杯に膿が出て、歯科（口腔外科）へ

H23年8月25日「右足親指水虫」、脚はぶよぶよに腫れる。白血球 1300 切断になるかも？相談を受ける。25日、26日ローリング腫れ治まる。歩行出来る。9月8日 白血球 1900 「随分楽になりました」この頃より治療

回数を増やすことを進めるも本人、予約票に10日と書き入れる。10/7—1800 10/25—1900 11/4 右手首うっ血 11/18~25 1700 12/6「正月休みに入るの」と毎日病院から呼ばれる。「それでは次回のローリングの様子を見ましょう」と断る。二週間後救急車で、5ヵ月後寝るように、、、先月妹さんが見え兄はこの2年間家の整理、残された家族の事など細かく書き止め後始末が本当に助かりました。私とローリングの出会いは長く今も人助けの仕事に日を追われています。最後になりましたが協会本部の益々のご発展と会員皆様の「極める」を目標に前進されますよう心から念じてやみません。

北海道（ローリング健康センター藤本 藤本八重子）

