

January Special

# 経絡ストレッチ

健康、パフォーマンス向上に役立つ  
スポーツ鍼灸の知恵



経絡・経穴というとむずかしそうだが、東洋医学の知恵として世界的にも認知されるようになった。鍼治療はWHOもNIH（米国衛生研究所）も評価し、世界各国で行われている。その経絡・経穴は実は動きと関係するとし、経絡テストを考案された向野義人教授に経絡と経絡テストについて解説していただき、そこから生じた経絡ストレッチを広く活用されている朝日山一男先生に取材、さらにスポーツ鍼灸で科学的研究に携わっておられる宮本俊和先生にスポーツ鍼灸の現在と今後について聞いた。

1 経絡テストと経絡ストレッチ 向野義人 P.6

2 経絡ストレッチの実際 朝日山一男 P.13

スポーツ鍼灸の可能性と役割 宮本俊和 P.21

# 1

経絡ストレッチ

## 経絡テストと経絡ストレッチ

### 向野義人

福岡大学スポーツ科学部教授

経絡と動きの関係から、経絡テストを考案、診断や治療に大きな成果を挙げている。ここでは、まず経絡テストそのものについて、向野教授に取材、著書に記された内容とともにその概要を紹介し、次項で経絡ストレッチの具体的内容を示していくことにする。

経絡（けいらく）、経穴（けいけつ）は、東洋医学を専門とする人には馴染み深いものだが、それ以外の分野の人には、「なんとなく」わかる話でもある。

この特集は、経絡や経穴そのものをテーマにするわけではなく、経絡テストというものをまず紹介し、そこから生まれた経絡ストレッチについて解説し、この日本で生まれた方法から、スポーツ鍼灸の考え方を知り、日常の健康づくり、疾病・障害予防、ひいてはスポーツパフォーマンス向上に役立てようというものである。

### 1. 経絡テスト

経絡テストを考案されたのは福岡大学スポーツ科学部の向野義人教授である。すでに、『経絡テスト』（向野編著、医歯薬出版、1999）と『経絡テストによる診断と鍼治療』（向野著、同、2002）があり、さらにスポーツ鍼灸の分野のために『スポーツ鍼灸ハンドブック—経絡テストの実際とその応用』（向野編著、文光堂、2003）、また最近出たものでは『競技力向上と障害予防に役立つ 経絡ストレッチと動きづくり』

（向野編著、朝日山一男・初山隆裕著、大修館書店、2006）がある。あとの2冊は、より実践的で、『スポーツ鍼灸ハンドブック』は鍼灸師の人がスポーツフィールドで応用するのに役立つよう書かれているし、『経絡ストレッチと動きづくり』は、経絡テストから経絡ストレッチへ、さらには動きづくりまでつなげ、発展させたものである。

ここでは、まず経絡テストとは何か。東洋医学を専門としない読者のために要点を記しておきたい。

なお、向野教授は、九州大学医学部卒で、福岡大学病院第二内科講師を経て、89年に同大学体育学部（現スポーツ科学部）教授。同病院東洋医学診療部長を兼務されている。

### 経絡テストの発見

向野教授は、『スポーツ鍼灸ハンドブック』で、次のように記している。「著者は1992年ごろ鍼灸治療における経絡・経穴の考え方と動きの負荷に対する反応を組み合わせると個々人の特徴に応じて治療すべき部位を容易に迅速に正確に判断でき、その上、治療効果も容易に判定することに偶然気づいた。数年の試行錯誤を経て、その方法論をまとめ、経絡テストと命名した」（はじめにより）

向野教授は「92年ごろというのは、大学病院の内科からスポーツ科学部に移ったあと、スポーツ選手をたくさん診るようになってからのことです。最初に気がついたのは、肩痛で受診したバレーボール選手の症例（下記●の項目参照）のときです。肩の痛みがなかなか取れず、聞いてみると下

肢に打撲を受けていました。それは胆経の分布するところで、外果の前下方にある丘墟（きゅうきょ）と下腿外側にある陽陵泉（ようりょうせん）に鍼刺激を施すと痛みが消失しました。

父が鍼灸師だったこともあり、子どものときから鍼灸治療を目にしてきました。自然に興味を持ち、79年には中国上海中医学院鍼灸部門に留学したのですが、そのときから経絡を意識するようになりました。前述どおりスポーツ科学部に移ってからは、スポーツ選手を多数診ることになり、診ていると、スポーツ選手の痛みは運動で動きを制限されている部分を“伸ばした”ときに誘発されたり、増悪されることが多いということに気がつき、それと経絡の考え方が結びついて、経絡テストの考案に至りました。大学病院にいたままであれば、気がつかなかったと思います」と語る。

経絡テストの公表は95年福岡ユニバーシアード大会でのFISU/SESUコンファレンスが最初。以来、スポーツ領域での治療集積が多数なされてきた。そのひとつの成果が『スポーツ鍼灸ハンドブック』である。

「最初の著書である『経絡テスト』を脱稿したとき、元テレビディレクターの知り合いがアメリカから研究室を訪れ、その原稿を見て、五行論との関係について聞かれました。それまでは考えていなかったのですが、五行論の論理で考え、自分で試してみると見事にはまり、以降3年間患者さんに用いて検証を続けました。その結果をまとめたのが、『経絡テストによる診断と鍼治療』です」（向野教授）

その後「臨床スポーツ医学」でスポーツ鍼灸の特集が生まれ、「経絡テスト」は広

# 2

経絡ストレッチ

## 経絡ストレッチの実際

### 朝日山一男

学校法人 後藤学園 神奈川衛生学園専門学校専任教員

本誌の連載「広がるスポーツ鍼灸」で執筆していただいた朝日山先生は、神奈川衛生学園専門学校で教鞭をとり、朝日山治療室で治療にもあたっている。元陸上長距離選手で、日本体育協会公認アスレティックトレーナーであり、日本陸上競技連盟医事委員会トレーナー部A級トレーナーでもある。最近、『競技力向上と障害予防に役立つ 経絡ストレッチと動きづくり』（向野義人編著、朝日山一男・初山隆裕著、大修館書店、2006）を刊行した。ここでは、神奈川県二宮町での転倒予防教室と神奈川県立体育センターで開催されたソフトテニス選手対象のフィジカルケアの教室を取材、そこでの経絡ストレッチを中心に紹介する。

### 経絡ストレッチとは

経絡ストレッチは、前項で紹介した経絡テストによって発現された「痛み、つっぱり感、だるさ、違和感」などによって、動きに制限を引き起こしている経絡部位をストレッチし、動きの改善を行うものである。

後ほど紹介するが、実際のストレッチと見た目はさほど変わらない。しかし、従来実施されてきたストレッチは、張りやコリなど違和感のある筋を伸展させるもので、どちらかというと局所的な観点から目的とする筋へアプローチする方法であった。しかし、スポーツでも日常生活でも「動き」は全身的なものがほとんどで、多くの関節が連動して行われている。前項で紹介した

ように、経絡テストは全身の動きを経絡の視点で捉えたもので、動きの全身性から問題を発見、対応しようというものである。そこから生まれた経絡ストレッチは以下のようなポイントを含んでいる。

- ①自らの動きの問題点を修正し、効率の良い動きができるストレッチ
- ②自らの動きの問題点を察知し、傷害を予防するストレッチ
- ③傷害が発生したとき、治療に結びつくストレッチ

また、特徴、原則、注意事項を次頁別掲欄にまとめたので参照していただきたい。

### 経絡ストレッチを現場で指導するときのポイント

朝日山先生は向野教授が福岡ユニバーシアードで経絡テストを公表されたときに現場に居合わせ、以来経絡ストレッチに取り組んでこられた。現在は、高齢者やスポーツ選手などに現場でわかりやすい経絡ストレッチをはじめ、それに伴うマッサージ、筋力トレーニングなども指導されている。経絡ストレッチについては、次号から朝日山先生に連載形式で詳しく紹介していただくので、この特集では、スポーツ現場や日常生活で実施するに際して押さえておくべきポイントを中心に紹介しよう。

まず、経絡ストレッチは経絡テストを行い、異常部位（制限経絡）を発見して、それに対応するストレッチを行うというのが大原則になる。

「経絡ストレッチは、向野先生が経絡テストを考案され、そこから鍼治療、またストレッチやマッサージへと応用が進んできたものです。鍼灸の先生だと鍼刺激を用いる

ことになりますが、転倒予防教室やスポーツ選手を対象とした教室などでは、経絡テストのすべてを実施するのはむずかしいので、いくつかを抽出して行っています。経絡についても詳しい知識がないと経絡ストレッチができないかというところではなく、基本的に前面・後面・側面（2つ）の4つの面で捉え、経絡はこの4方向に走っていると捉えていただく。そして、前屈して異常を感じれば後面を、後屈してなら前面をというように逆側を伸ばすようにしてもらいます」

実際の方法は後ほど紹介するが、現場で実施する際のポイントとしてまずこの朝日山先生の“大粹”での捉え方を覚えておいていただきたい。

### 経絡ストレッチの実施

では、実際に経絡ストレッチをどう行おうか、その手順を記しておこう。

- ①まず、経絡テストを行う。P.12に示した30種類を実施する。しかし、原理を知るのであれば、自然立位から前屈、後屈、側屈を行うだけでも制限経絡を発見できることが多い。そして、前屈でつっぱり感、痛み、違和感、だるさなどがあれば、反対側の後面をストレッチすることになる。
- ②制限の多い経絡部位をストレッチする（予防および治療、図1参照）。
- ③ストレッチ後の効果を判定する（効果判定）。

たとえば、立位から後屈して制限があれば、大腿四頭筋のストレッチを行い、再び後屈して制限の改善を確認することになる。

基本的な流れ、手順はこのようになるが、