



猫背とパフォーマンスの関係

結論、猫背はパフォーマンスを低下させます。猫背は見た目だけでなく、運動能力にも影響が出てきます。

猫背は怪我のように急になるようなものではなく、日常生活の悪習慣によって徐々に変化していった結果です。これをきっかけに普段から自分の姿勢を見つめなおしパフォーマンスの向上を目指しましょう。

猫背とは

猫背とは、猫のように背中が丸くなり、肩が内側に入り込んだ巻き肩になっている状態です。人間の背骨（脊柱）は首の7個の頸椎、胸の12個の胸椎、腰の5個の腰椎、仙骨と尾骨で構成されています。この背骨はまっすぐ縦一列に並んでいるわけではなく、横から見たときにS字カーブを描くように配列されています。人間の頭は体重の約10%相当の重みがあり、体重50kgの人で約5kgにあたります。ボーリング球程の重さの頭部が細い首の上に乗ってもバランスを保っているのは、植物の細い莖に大きい花が咲いていても折れないように、背骨のS字カーブで衝撃をうまく逃がすことで支えられているからなのです。しかし、猫背になってしまうとこのS字カーブの曲がりが強くなったり弱くなってしまう、身体を支えるために筋肉や関節に大きな負担がかかってしまいます。この負担は次第にさまざまな症状を引き起こし、首肩以外にも下半身や内臓や精神面にも悪影響を及ぼすようになるのです。

猫背の種類と3タイプ

まずはまっすぐ立った時の手の向きを確認してみましょう。手のひらが太ももについている、または前に向いている方は猫背の可能性は低いでしょう。しかし、手のひらが後ろを向いている場合、巻き肩になっており猫背になっている可能性が非常に高いです。

さらに、後頭部・肩甲骨・おしり・かかとの4点を壁につけて立ってみましょう。4点とも無理なく壁につけることができ、腰と壁の隙間が手のひら1枚分ぐらい開いている方は良い姿勢を保っています。

猫背の方は壁につかない部位、腰と壁の間の空き具合によって、以下の3タイプに分けられます。

- ① 首猫背タイプ
- ② 背中猫背タイプ
- ③ 腰猫背タイプ

3タイプいずれも放置していると次第に他のタイプも併発してしまうので注意が必要です。

- ① 猫背タイプ

首猫背タイプの特徴と症状

- ・壁に肩甲骨
- ・おしり
- ・かかとは無理なくつく
- ・壁に後頭部がつかない
- ・腰と壁に手のひら1枚分以上の隙間がある

首猫背のように頭が前に出ると首肩の筋肉が緊張を起こし、血行が悪くなることで肩こりなど痛みやだるさを引き起こします。そうすると脊柱を通る自律神経が乱れ、集中力の低下や気分の低下などのさまざまな不調につながります。また、ストレートネックになると頸椎ヘルニアなど神経痛やしびれを引き起こす可能性も高くなってしまいます。

- ② 背中猫背タイプ

背中猫背タイプの特徴と症状

- ・壁に肩甲骨
- ・おしり
- ・かかとは無理なくつく
- ・壁に後頭部がつかない/ついてもアゴが上がる
- ・腰と壁に手のひら2枚分以上の隙間がある

背中猫背で背骨のS字カーブが強くなるとギックリ背中や腰痛、さらには脊柱管狭窄症によって下肢にしびれや坐骨神経痛などにつながります。また、猫背になると肋骨が十分に動かせなくなるため呼吸が浅くなり、酸素が不足してくると睡眠の質が落ちて疲れやだるさが取れにくくなってしまいます。さらに内臓も圧迫されるため、逆流性食道炎で胸やけを感じたり、腸の動きが悪くなって便秘になりがちに。代謝が落ちて太りやすくなるほか、免疫力も落ちて風邪をひきやすくなったりと前述の自律神経の乱れも含めて内臓にも大きく影響を及ぼします。

- ③ 腰猫背タイプ

腰猫背タイプの特徴と症状

- ・壁に肩甲骨
- ・おしり
- ・かかとは難なくつく
- ・壁に後頭部がどうしてもつかない
- ・腰と壁に隙間がない

腰猫背では、前かがみの姿勢を支えようと膝を曲げてバランスを取ろうとするために膝を痛めやすくなります。痛みがあることで外に出ることが億劫になり、活動量が減るとともに外部との交流が減り、こうした社会性の低下は認知症のリスクが上がるとも報告されています。痛みなどで足がしっかり上げられずちょっとした段差にも引っかかりやすく、また猫背の人は重心が前になりがちなので転びやすいのも注意が必要です。高齢者ともなると転んだ際に手をついて手首を骨折したり、しりもちをついた場合は股関節（大腿骨頭部）を骨折してしまうと手術・入院をしても、そのまま寝たきりになってしまう方が多くいらっしゃいます。

運動では、姿勢が悪いと胸椎の動作も制限され、その結果、胴体を回転させて力を生み出す能力が制限されます。例えば、ランニングの際にも、骨盤が脊椎と自然な曲線に沿った位置にないと本来は臀部にかかるはずの負荷が背中や腰にかかり腰痛の原因にもなります。

また、猫背になると呼吸の効率も低下してきます。反対に**猫背を正すことで、呼吸効率も向上し、よりハードな運動を長時間にわたって続けられるようになります。**

日々の生活とサッカーのパフォーマンスの向上は関連しています。既に猫背になっている選手は猫背改善に向けて適切なトレーニングを行いましょう。猫背改善トレーニング指導で気になる選手は三崎まで！！ 勝つまで続けられるカラダづくりを目指しましょう！！

