

競技者のための「身体教科書」

競技力向上には、他人との違いを受け入れ、自分を知ること。
あなたはもっとできる！自分のタイプを知れば！



競技者は絶対に知らないといけない身体理論

4

ス

タ

ン

ス

特

別

講

演

理論

Four Stance Theory

日時：令和4年3月21日(月・祝日)14:00~16:00

場所：富山県総合運動公園陸上競技場 会議室

参加資格：2021年度マスターズ登録者・2022年度登録予定者(先着50名)

競技者のための競技力向上特別講演

座学：4スタンス理論基本編

実技：間違いだらけのトレーニングを紐解く

(効かせる、固める、ストレッチ(伸ばす)は何故ダメなのか。本当の体幹、柔軟、トレーニングを体感する)

講師プロフィール

守山 哲郎 富山県初レッシュプロジェクト公認マスター級トレーナー

富山市パワーリフティング協会理事長

介護予防指導士

ベンチプレス競技 元世界チャンピオン 階級74kgM1

富山県ベンチプレス記録保持者 記録177.5kg



お問合せ✉

4stance.toyama@gmail.com 4スタンス富山事務局まで

主催 富山マスターズ陸上競技連盟



プロ選手も活用しているアスリートの常識がここに！

4 スタンス理論

身体の使い方はひとつではない 正しい身体の動かし方は**4つ**ある！ 自分のタイプを知ることは、自分の可能性を拓くこと ごあいさつ

ヒトの身体の動かし方は、みな同じではない！ヒトの身体特性は4種類存在するのです。これは、血液型が何種類かあり、人それぞれ生まれつき決まった血液型を持っている、ということと同じで、ヒトは誰でも4つのタイプに分かれているのです。それぞれタイプによって、おなじ立つ、座る、歩くといった行為でも、厳密にみると身体の形、動かす各部位の順序などが異なっています。これを整理して解説するのが「4スタンス理論」です。ジャンルを問わず、多くの一流スポーツ選手が驚き、実践しているこの理論、現在では、医療・福祉現場や音楽家の世界にも浸透しています。自分に合った身体の使い方ですべての才能を最高に引き出しましょう。



富山県初 レッシュマスター級トレーナー
介護予防指導士
富山市パワーリフティング協会理事長
E-mail: 4stance.toyama@gmail.com
守山哲郎

富山県ベンチプレス記録保持 74kg級(177.5kg)
アジア記録保持74kgM1(167.5kg)
(国際大会)
H26年アジアオセアニア大会 優勝(オーストラリア)
H28年世界クラシック大会 優勝(南アフリカ)

一流選手の条件とは、自分の身体を知ること！あなたは知ってる？
人はこの4タイプに必ずあてはまる。あなたは、どのタイプ！！

A1特徴
前軸:A
内側:1
クロス

B1特徴
後軸:B
内側:1
パラレル



A2特徴
前軸:A
外側:2
パラレル

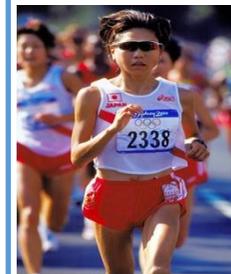
B2特徴
後軸:B
外側:2
クロス

特性の一例(A/Bタイプ)

あなたは、この画像を見て同じ身体の使い方をしてると思いますか？一流選手は、自分の特性を知り、オートマチックに身体を使っています。身体の使い方は4種類あります。自身は勿論、指導者はその事を必ず知っておかなければいけません。全員を同じように指導していませんか？得手、不得手は体力、センスがあるかないかではなく、その動作が特性に合っているか否か、たったそれだけの事なのです。4人に3人は自分と違う特性なのです。

タイプの違いにより身体の形、動かす各部位の順序が違ってきます！

前軸(Aタイプ)の特性の高橋尚子さん (ピッチ走法)



パワーを発揮する時、身体を**伸ばす**特性があります。

- ・ガッツポーズをする時、下から上へ全身を伸び上げるように突き上げる。モノを持つ時、指先で握る**フィンガーグリップ**になる。
- ・鞆などを指先で引っ掛ける特性がある
- 肘を基点に**手首**が積極的に動きます。
- ・うちわを仰ぐ時、肘を固定して手首を動かす。
- ・箸を使う時、肘を締めて手首だけで食べれる。
- ・手を振る(バイバイ)際、肘を基点に手首が動く。

後軸(Bタイプ)の特性の野口みずきさん (ストライド走法)



パワーを発揮する時、身体を**縮める**特性があります。

- ・ガッツポーズをする時、上から下へ全身を沈み込ませるように振落とす。モノを持つ時、手の平で握る**パームグリップ**になる。
- ・鞆などを手の平でしっかり握る特性がある。
- 肩を基点に**肘**が積極的に動きます。
- ・うちわを仰ぐ時、肩、手首を固定して肘を動かす。
- ・箸を使う時、肘が開き、隣の邪魔になる事がある。
- ・手を振る(バイバイ)際、手首を基点に肘が動く。

正しい事は一つではない！

競技によって正しいと教えられている事は本当に正しいのか？走る競技において、現場で良く耳にする「足を上げて、膝を溝おちにつけるように、腿をあげなさい」は本当に正しい？実は、2人に1人は、やりにくいと感じています。足を上げるより、下げる意識の方がパフォーマンスが向上する選手もいます。踵をお尻に付けるように指導した方が良い選手です。例えば、トレーニングや健康に良いと推奨されているスクワットですが、「膝はつま先より前に出さず、お尻を引いて」と一般的に指導されていますが、本当に正しいのでしょうか？これも2人に1人は、やりづらく、かえって怪我をしてしまいます。

本当に正しい事とは、やり方や筋肉に効かす事ではありません。スクワットであれば、正しい立位から座る、しゃがむ、のイメージで良く、お尻や膝の動かす部位や順番は問題ではありません。タイプによって先にお尻が突き出る人と先に膝が曲がる人がいるだけなのです。

一般的に正しい？と推奨されているが
2人に1人は間違い？！

どちらも正しいスクワット (↓図の2つのタイプ)

