

## 第1部 構造動作理論とは

**構造動作理論**は、えにし治療院（三重県）院長の中村考宏氏が臨床と実践研究、自身のスポーツ障害のリハビリ経験などを総合して導き出した、医学・運動学・解剖学・生理学・自然科学の視点からヒトを読み解くトレーニング理論である。

2004年頃ソーシャルネットワークのコミュニティで中村氏を中心に身体の研究をしている方々の情報交換が盛んに行われた。私もそこで多くの学びを頂いた。その中の**股関節メカニズムの実践研究の成果が「骨盤おこし」**として2007年頃に健康雑誌で紹介され、健康増進と日常動作の改善の為に、骨盤の後傾を正し骨盤を立てたポジションによる効果が一般に広まってきた。

2008年、動作術研究家の中島章夫氏の尽力により、中村考宏先生を講師に迎えて第1回「**骨盤おこし（股関節トレーニング）東京セミナー**」が開催された。以後毎月のセミナーでヒトが活動する為の骨格ポジションの学びが始まり、**各種スポーツ、演劇、武術、ダンス、音楽等の専門家や愛好家、身体の不調を抱える一般**の方々が集まって、生きたヒトの体について、「運動とはヒトの重心が移動すること」という、明快な視点でのシンプルなトレーニングや、重力を正しく受け止めて、強く、安定し、直ちに次の動作に移れるアクティブな身体の研究が続いている。

私共は、長年英国ダンス留学により学んだ良質なダンスに通じる姿勢、立ち方等を学びたいと思い、参考になる資料、文献を探していたが、動く事を想定しない姿勢のものが多く、アクティブな動きに役に立つものは無かった。2005年頃中村氏の理論に出会い、「生きたヒトの運動」というとらえ方、即ち「**重心が移動しやすい骨格ポジションで、自重を力として身体の機能を最大限利用して運動する**」という考え方に共感を覚え、英国で学んだ良質なダンスに通じる身体の研究理論に初めて出会えたと思った。

その後中井理恵は、2009年「骨盤おこしトレーナー」の認定を頂き、中村氏の理論を多くの皆さんに伝えてゆく使命を託された。

2010年には「骨盤おこし」から「**構造動作(Anatomical Activity)**」と名を変え、2011年には中村氏の初めての著作「骨盤おこしで体が目覚める」が出版された。私共も「ダンスと構造動作について」を寄稿させて頂いた。

以後毎年書籍が発売され、構造動作理論、構造動作トレーニングは日常の動作改善指導やアスリート向けのトレーニングにとどまらず、本来の身体を取り戻すリハビリトレーニングへと研究が続いている。

### 参考資料

（提唱者である中村考宏氏経営のえにし治療院ホームページより <http://sinbu.info/>）

（MATAWARI JAPAN ホームページより <http://matawari.net/category3/>）

