

# 監訳の序

---

次のシーズンに備えてトレーニングを再開しようと考えているプロのアスリート、これから運動を始めようと思っている運動不足の人、慢性腰痛の患者、膝の靭帯損傷後に可動域や筋力が回復して医師から運動を許可されたスポーツ愛好家、傷害を予防しようと考えている学生アスリート、症状が消失してリハビリテーションを終了する際に再発予防のアドバイスを求めている患者など、様々な対象者における基本的動作パターンを調べ、一貫性のある基準を用いて問題の有無を判断する方法と、その問題を修正するための適切なエクササイズを処方するヒントを、本書の中に見つけることができるでしょう。

整形外科・スポーツ領域の理学療法士であり、またストレングスアンドコンディショニングの専門家でもある原著者の Gray Cook 氏は、様々なバックグラウンドを持つ専門家たちとともに、痛みのない人に対して行うスクリーニングとして「ファンクショナルムーブメントスクリーン (Functional Movement Screen: FMS<sup>®</sup>)」と、痛みのある人に対して行うアセスメントの「セレクトティブ・ファンクショナルムーブメントアセスメント (Selective Functional Movement Assessment: SFMA<sup>®</sup>)」を開発しました。FMS は、日本においても先駆的なトレーナーやストレングスコーチの方々の努力によって、プロのアスリートだけでなく一般のスポーツ愛好家の方々にも行われるようになってきております。しかし、医療施設に勤務する医療の専門家の中では、まだ十分に認識されていないのが現状です。スポーツやフィットネス、リハビリテーションには様々な専門分野の人が関わっているため、Cook 氏が述べているようにストレングスやコンディショニングの専門家は医学やリハビリテーションのシステムを理解し、医療の専門家はフィットネスとコンディショニングのシステムを理解する必要があります。このような専門分野の溝を埋めるツールとして FMS と SFMA を利用すれば、コミュニケーションが円滑になり、それが対象者の利益につながると思われれます。

本書は 15 章にも及ぶ非常にボリュームのある書籍となっているため、FMS と SFMA の方法論が述べてある部分を中心に読まれる方も多いかもかもしれませんが、できれば第 1 章から順番に読むことをお勧めします。たとえ方法論を先に読んだ方でも、後でもう一度最初から読み直していただくのがよいと思います。運動器疾患のリハビリテーション分野で有名な Shirley Sahrmann, Vladimir Janda, James Cyriax, Carolyn Richardson らの言葉が引用されていたり、発達運動学的アプローチや固有受容性神経筋促進法 (PNF) の概念が取り入れられていること、あるいはフィットネスやトレーニングの内容まで含まれていたりすることから、様々な専門家の方にとってはそれぞれあまり馴染みのない言葉もあるかもしれません。しかし、本書を最初から順番に読むことで Cook 氏の哲学をより深く理解し、自信を持って実践することができるようになるでしょう。

本書の翻訳は、臨床現場でアスリートのリハビリテーション、ストレングスやコンディショニング、運動器疾患の治療など、また大学・大学院で運動器疾患のリハビリテーションや小児の発達運動学の指導にあたられている理学療法士の方々にお願しました。臨床、教育、研究と非常に忙しい中、翻訳に協力していただいたことに感謝いたします。原本には本文や図にわかりにくい点、チャートとの矛盾などがあり、これらの問題点をできるだけ解決するために原出版社と何度も連絡を取り合って確認作業を行いました。このようなことから予定していた翻訳期間が大幅に延びてしまった中、適切なアドバイスや校正によって翻訳・監訳作業を支えてくださったナップの亀田由紀子さん、追加の作業

を快諾していただいた窪田智史氏に厚くお礼を申し上げます。

本書がアスリート、フィットネスのクライアント、患者の方々、そして様々なバックグラウンドを持つ専門家を結びつける手助けとなれば幸いです。

2014年1月

監訳者代表

中丸 宏二

# 前書き

---

私は名誉なことに、全米プロフットボールリーグでストレングスアンドコンディショニングのコーチとして、16年間（そのうち13年間をインディアナポリス・コルツで）仕事をしてきました。科学と実践に基づいて身体パフォーマンスを最大限に高め、選手生命を伸ばしたいという私の情熱は、我々のシステムの基礎を形成し、我々をプログラムに対する堅固なフィルターを持つ厳しい批評家にしました。我々にはわずかなミスも許されず、勝ち負けや何百万ドルもの違いを左右することに試行錯誤する余裕もありません。

90年代後半に、動作のスクリーニングについて耳にしました。その方法論は私の心を捉え、それを学びたいという気持ちになりました。

その1, 2年後に本書の著者 Gray Cook と会った際に、彼は私にファンクショナルムーブメントスクリーン（Functional Movement Screen : FMS）を行い、ロータリースタビリティパターンに問題があることを指摘しました。彼は私に多少の修正を加え、適切なローリングを指導し、それからロータリースタビリティパターンを繰り返すようにいいました。私はロータリーパターンをほぼ完璧に行えたことで、システム以上のものを知ることができました。その訪問中、彼は関節と筋を分けて考えることとは大きく異なる、神経の特徴やヒトの運動発達の構成要素について説明してくれました。そして私の頭のなかに閃光が走りました。「このシステムは我々が取り組むべきものだ！」

我々はその通りにし、今も取り組み続けています。私はプロフットボールプレーヤーのトレーニングに FMS を用いており、読者の皆さんもアスリートやパーソナルトレーニングのクライアント、リハビリテーションの患者に同様に用いることができます。FMS の用途は広く、効果的で、魅力的なものです。

Cook は複雑な神経生理学と解剖生理学を熟知しており、その知識によりどのような場面でも応用可能なシンプルで有効かつ実用的なシステムを構築しました。Cook の方法は、我々に仕事をチェックするための基礎とシステムをもたらしました。彼の努力と探究心から学んだもう1つのキーポイント—自分自身の仕事をチェックすること—は、非常に重要なことなのです。この影響は大きかった。それは客観的な測定で、私が FMS を使い始める前には選手たちに行っていなかったものでした。

我々の専門において、結果を測定することは難しいものです。我々はメートル毎秒やワット、スピード、筋力、動作のスクリーニングなどによって出力を調べます。選手が相当な負荷を持ち上げることができること、パワーや個々またはポジションに特異的な身体組成、無酸素耐性、優れた動作能力、そしてスポーツに適した栄養を摂取しているかなどを確認しています。また、サーカディアンリズムや就寝パターンを指導します。試合に影響を与える要因は様々です。本書にまとめられた FMS は、新たな測定方法を提供します。この測定方法によって、正しい方向に進んでいるか、またいつ調整を行うかがわかるでしょう。FMS はその他すべての測定の土台を提供すると、私は考えています。

簡単にいえば、この方法は効果的であるということです。

チームという環境では、FMS が、アスリートを中心として、ストレングスコーチ、パフォーマンスコーチ、ともに働く理学療法士、アスレティックトレーナー、カイロプラクター、医師、その他の医療従事者の間のコミュニケーションを活発にしてくれます。その結果、メディカルおよびパフォーマンスチームは、アスリートの健康やリハビリテーション、パフォーマンスに集中し、術後なのか、疼

痛があるか、機能不全あるいは健常であるか、練習やプレーをする準備ができているかどうかなど、それぞれが担当するものに途切れなく移行することができます。

コーチやトレーナー、リハビリテーションの専門家は、学校やスポーツ施設、軍隊など、どこでもシーズン前における身体検査のためにFMSを行うことにより、プレー復帰の基準の1つとしてそのデータを用いることができます。スポーツにおいては、我々は選手がフィールドやコート上に立ち続けられるようにしなければなりません。FMSは選手が欠場する前に傷害リスクを予測するための最善のツールです。トレーニングルームでは、可動性と安定性の問題を特定するためにFMSを用いており、トレーニングレベルを上げる際の指標としています。動作に問題があれば、それは常に注意が必要となる明らかな徴候となります。

スクリーニングは動作の基礎を確立します。シーズン前スクリーニングで痛みが認められれば、選手はメディカルスタッフに面会して臨床検査を受けます。このシステムでは、臨床検査を行うか、観察された機能不全パターンに基づくシンプルなコレクティブ（修正）エクササイズを行うかを、痛みによって判断することが可能になります。リハビリテーションの専門家は、潜在的な問題を特定しそれを解決することで傷害のリスクを減少させることができます。FMSが選手生命の重大なバイオマーカーであることに間違いはありません。

我々がインディアナポリス・コルツで行っているすべてが、FMSをもとに構築されています。これが我々のプログラムの基盤なのです。

実際、動作の効率性なしには、十分な筋力やパワーを得ることも使うこともできません。滑らかで効率的な動きがなければ、強さはほとんど意味がありません。身体をぶつけ合う中で強さと安定性を保つことは、フットボール選手に必要なことです。FMSによって、このことがはっきりと理解できました。私は運動の効率性というものを本当に正しく認識するようになりました。それは機能的で基礎的な動作です。ファンクショナルムーブメントシステムを学ぶことによってヒトの運動発達を理解すると、曖昧な思考が明確になり、正しく効果的な行動がとれるようになるでしょう。

本書によって、運動発達や姿勢、パターンなどを見抜く力を得て、コアや姿勢、呼吸の本質を理解することができるでしょう。また、リハビリテーションやトレーニングのプログラムにおいて、動作をチェックするシステムを得ることができるでしょう。

医学の領域からパフォーマンスの領域まで通じる一連のコミュニケーションを生み出すシステムを持つことで、あなたに関わる人々にとって最善のことは行ってください。このシステムは無駄なトレーニングに費やす時間を減らすとともに、選手生命を伸ばし、傷害を予測し、減少させ、運動効率を向上させ、エクササイズの目的を与えてくれるものです。

Gray Cookにより与えられたけっして終わらない生涯にわたる輝きを、楽しみ、味わってください。私や私と一緒に仕事をしている人たちは、その成果を享受し続けることでしょう。

インディアナポリス・コルツ  
ストレングスアンドコンディショニングコーチ  
Jon Torine

# 序 文

---

もしあなたが、エクササイズやダイエットに執着し、医学と運動科学の分野で世界をリードしているが、皮肉にも肥満、心疾患、腰痛、傷害などが増え続けている、身体の衰えがひどい状態にある文化の中で生きているとしたらどうしますか？

もしあなたが、エクササイズの市場戦略や特効薬的なフィットネスの宣伝文句によって社会が非常に混乱していること、またフィットネス産業における専門的な意見の相違によって混乱が増していることに対して、冷静な認識を持つパーソナルトレーナーであればどうしますか？

もしあなたが、歯科医は定期健診により決まった報酬が得られる一方、理学療法士であるあなたはそうではなく、しかもアメリカ人が腰痛に年間 500 億ドル以上も費やしているという皮肉に耐えながら生活をしているとしたらどうしますか？

もしあなたが、アスリートの傷害を予防することに関わりを持つスポーツ医学かストレングスアンドコンディショニングの専門家で、職務を行うための包括的なツールを持ち合わせていなかったらどうしますか？

もしあなたが、ウェイトリフティングやケトルベルリフティング、その他従来のエクササイズや身体を発達させるトレーニングを推進していて、このことで得た知識によって現代のパッケージ化されたエクササイズプログラムに対して疑問を抱いたとしたらどうしますか？

もしあなたが、マーシャルアーツやヨガなどの最古の動作トレーニングが動きや呼吸を十分に統合していることに気づき、近代のトレーニングには同じ程度の補完的効果がほとんどないとしたらどうしますか？

もしあなたが、エクササイズやリハビリテーションの分野では最高の環境で仕事をしており、このエリート集団に共通した考え方—非常に基礎的なため、大部分は教育や研究で見過ごされている事柄に基づいた考え方—をはっきりと目にしたらどうしますか？

もしあなたが、大学スポーツやプロスポーツの裏方として、パフォーマンスや選手生命についての明確な説明となる同様の基礎的要因を目の当たりにしたらどうしますか？

もしあなたが、ベテラン軍人や新兵、消防士、ジュニアまたはシニアのアスリート、労働者、ダンサー、週末だけ運動する人、スポーツ・整形疾患の患者などに対して、これらの基礎的要因を調べる機会があったらどうしますか？

もしあなたに評価する能力があり、基礎的要因を調べる機会を得たとしたら、どのような見解を示しますか？ 何をいう必要があるでしょうか？ 変化させるために何をするでしょうか？

私はこれらの疑問に取り組みました。なぜなら、私はこれらを行い、みて、経験しているからです。

私は、こういった問題を対象とした新しいエクササイズやリハビリテーションプログラムを開発して、これらの混乱をひどくすることもできました。

しかしその代わりに、私が知る最高の専門家からのアドバイスや援助に支えられながらシステムを構築しようとしています。

我々には十分なプログラムとプロトコルがあります。我々には動作の基礎をみるための標準的なオペレーティングシステムが必要です。動作の量を測る前に、動作の質を測るためのシステムが必要なのです。

システムはプログラムをより良いものにします。システムは我々をより良いものにします。

本書ではそのファンクショナルムーブメントシステムを紹介します。本書を読みながら、私が最も重要だと考える動作の哲学についてじっくりと考えてみてください。

「まずはうまく動けるように、次に何度も動けるように」

Gray Cook