

樋口貴広・建内宏重（著）

姿勢と歩行―協調からひも解く

鈴木 誠

（北里大学，作業療法士）



直立姿勢を保持して歩くことは、ヒトの大きな特徴です。『姿勢と歩行―協調からひも解く』（樋口貴広・建内宏重著，三輪書店）を読みました。本書は，そのタイトルの通り，“協調”をキーワードにして，私たちが無意識のうちにやっている姿勢保持と歩行に関する巧妙な仕組みを解きほぐします。

たとえば，結婚披露宴の乾杯の際，幸せそうな新郎と新婦を見て胸が熱くなったという経験をした人が少なからずいるのではないかと思います。このとき，私たちは静止して立っていることができるため，グラスに入っているビールをこぼすことは通常ありません。少なくとも，私たちはそう信じています。ところが，本書を読むと，「本当に私たちは静止しているの

だろうか？」と，このようなあたり前の光景を疑わざるを得なくなります。

そもそも，乾杯の挨拶を聞き，新郎と新婦に目を向け，心臓が拍動していることから想像ができるように，私たちの体は一見静止しているように見えても，実は絶えず動いています。それにもかかわらず，ビールを保持したまま立っていることができるのは，運動と静止の見事な協調のもとで絶えず周囲の環境に適応して動きながら止まっているためです。2名の著者が多くの研究を引用しながら，私たちの無意識的なあたり前の光景を次々とひも解き顕在化していきます。姿勢保持から歩行へと至る根拠に裏打ちされた展開が心地よく，一気に読み切りました。

また，本書では姿勢の保持や歩

行の仕組みを解説するにとどまらず，それらの能力を改善するためのトレーニング方法をリハの観点から大胆に提案しています。姿勢の保持や歩行は，無意識的に巧妙に制御されています。しかし，疾病によってその制御に障害をきたした対象者が再び直立姿勢を保持して歩くためには，障害された運動制御の過程に焦点を当てて意識的にトレーニングする必要があります。その意味で，無意識的な運動制御の仕組みをひも解いて理解する本書の視点が，リハには不可欠なのだと思います。日常の何気ない場面を彩る運動制御の巧妙さと，リハへの応用に思いを馳せさせてくれる良書です。

〔A5判 320頁 3,200円＋税〕
三輪書店 刊
☎ 03-6801-8357