

～古賀院長エッセイ～

次代への風



■ バランス感覚

体力の要素には筋力、持久力、柔軟性、敏捷性、瞬発力などがあり、これらは科学的にも数値で測定され、研究されてきましたが、スポーツをする上で最も大切なのは、これらの体力要素を統合するバランス感覚です。しかしこれを数値化するのは、なかなか難しく、十分に研究されていません。スポーツに限らずバランス感覚はとても重要で、これが悪いと、どんなに他を鍛えても、ちぐはぐな動きとなり、結果が思わしくなく、けがの元にもなり、何より美しくありません。プロはこのバランス感覚が素晴らしいため鑑賞に堪えるのです。

運動だけではなく、様々な社会生活でバランス感覚は要求されます。ビジネスでも営業をする上では、技術や法律などの知識が必要ですし、技術屋は何が要求されているかを知った上で取り組む必要があります。そして健康を保つ上でもこのバランス感覚がとても重要になります。

ところで、バランスを論じるには、ある中立のところがあって、それを中心にどちらに偏っているか、ということから始める必要があります。人それぞれにその中心は異なり、行動や自然界の変化に応じて日々刻々と変化もします。したがって、バランスはいつでも崩れやすいものなのです。多くの病気がバランスの崩れにより生じると考えられます。

当院ではこれまでパワーリハビリと称して基本運動の習得を勧めてきましたが、改めまして、バランスパワーリハビリという名称として、バランス感覚の重要性を強調することとしました。脳神経の機能も右脳左脳深部脳などのバランスの崩れから低下していきます。脳神経の機能を保ち、高めることをテーマに取り組んでいきます。



院長 語録

毎朝の朝礼での一訓をご紹介します。

●自分(我)の存在意義を確認し高めるような行動を取ろう！