

Naboso Balance

安定性は「感覚」からはじまる

N^ΔBOSO[®]

Naboso University

Naboso University では、足を単なる力学的構造としてではなく、**感覚器官**として捉えます。

神経科学、身体学、運動科学を統合し、感覚入力を活用して身体認知、協調性、長期的な動きの寿命を高める方法を、専門家に提供しています。

教育コンテンツ

コース & プログラム

ガイド付ワークアウト

継続的なイノベーション

このコースの終了時に、あなたは:

- バランスの感覚的基礎を理解できる
- 足（ベース）を正しくセットする方法を学べる
- シンプルなバランス向上の「ハック」を実践できる
- 安全なバランスを段階的に構築できる
- 感覚にアプローチするツールをスタビリティトレーニングに組み込むことができる



NΔBOSO®

A man and a woman are standing outdoors in front of a dense green hedge. The woman, on the left, has blonde hair in a ponytail and is wearing a white sleeveless dress and glasses. She is holding a tennis racket with a yellow handle. The man, on the right, is wearing a white polo shirt with a grey patterned chest and dark shorts. He is also wearing glasses and holding a tennis racket with a red frame and a yellow handle. They are both smiling and looking at each other. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

私たちは直立し、
二足で立つように設計されている

NΔBOSO®



バランスとは？

バランスは、静止ではない。

バランスは、適応してコントロールすること。

定義:

- 静的バランス vs 動的バランス
- 反応的バランス vs 予測的バランス
- 力学的バランス vs 体現化されたバランス

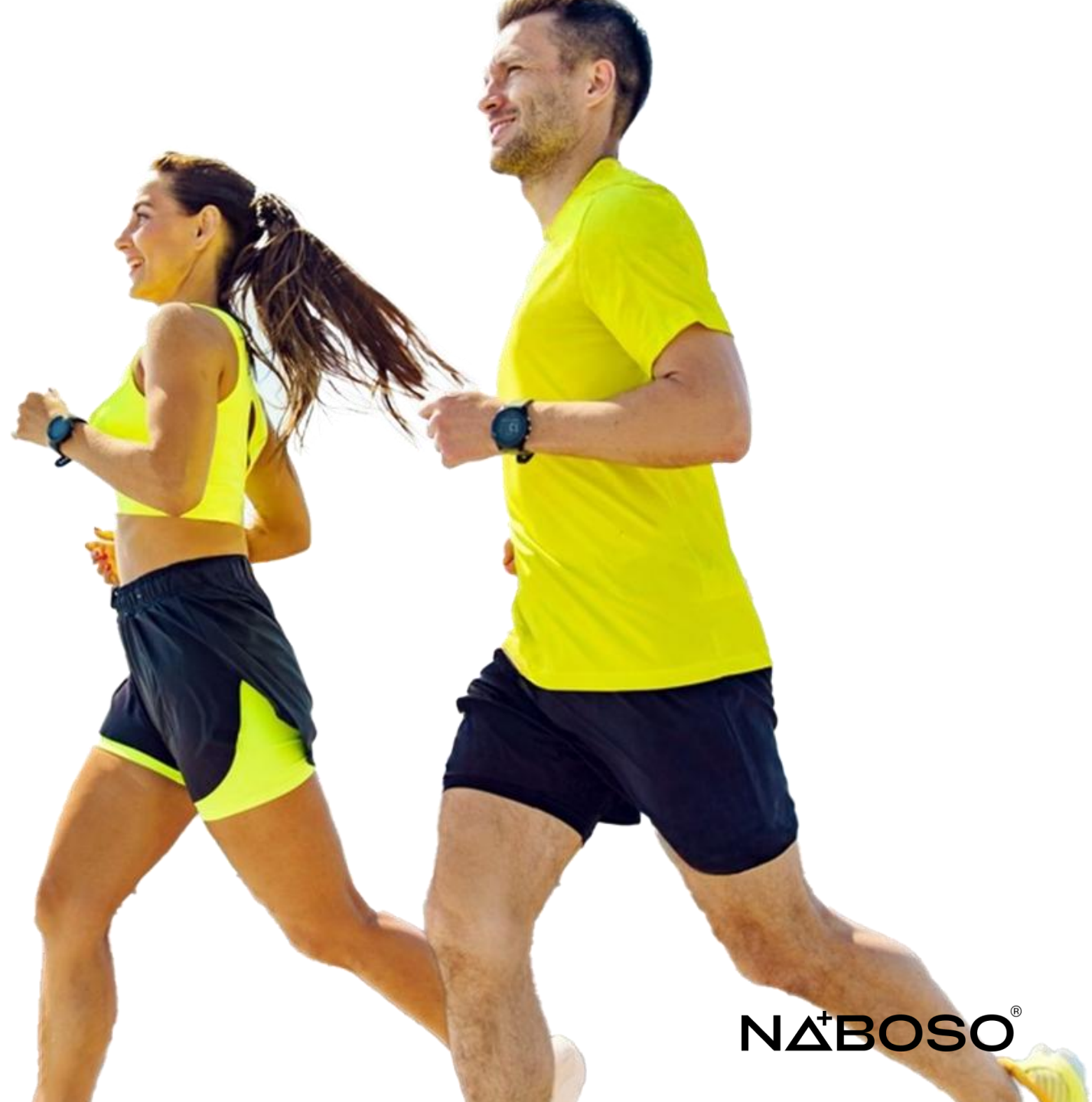
ムーブメントロンジェビティ (動きの寿命) におけるバランスの役割

A person is shown from the waist down, performing a one-legged balance pose. They are standing on a long, thin wooden plank with their right foot. Their left leg is bent and lifted, with the foot resting against the right thigh. The background is a light-colored wooden wall with horizontal planks.

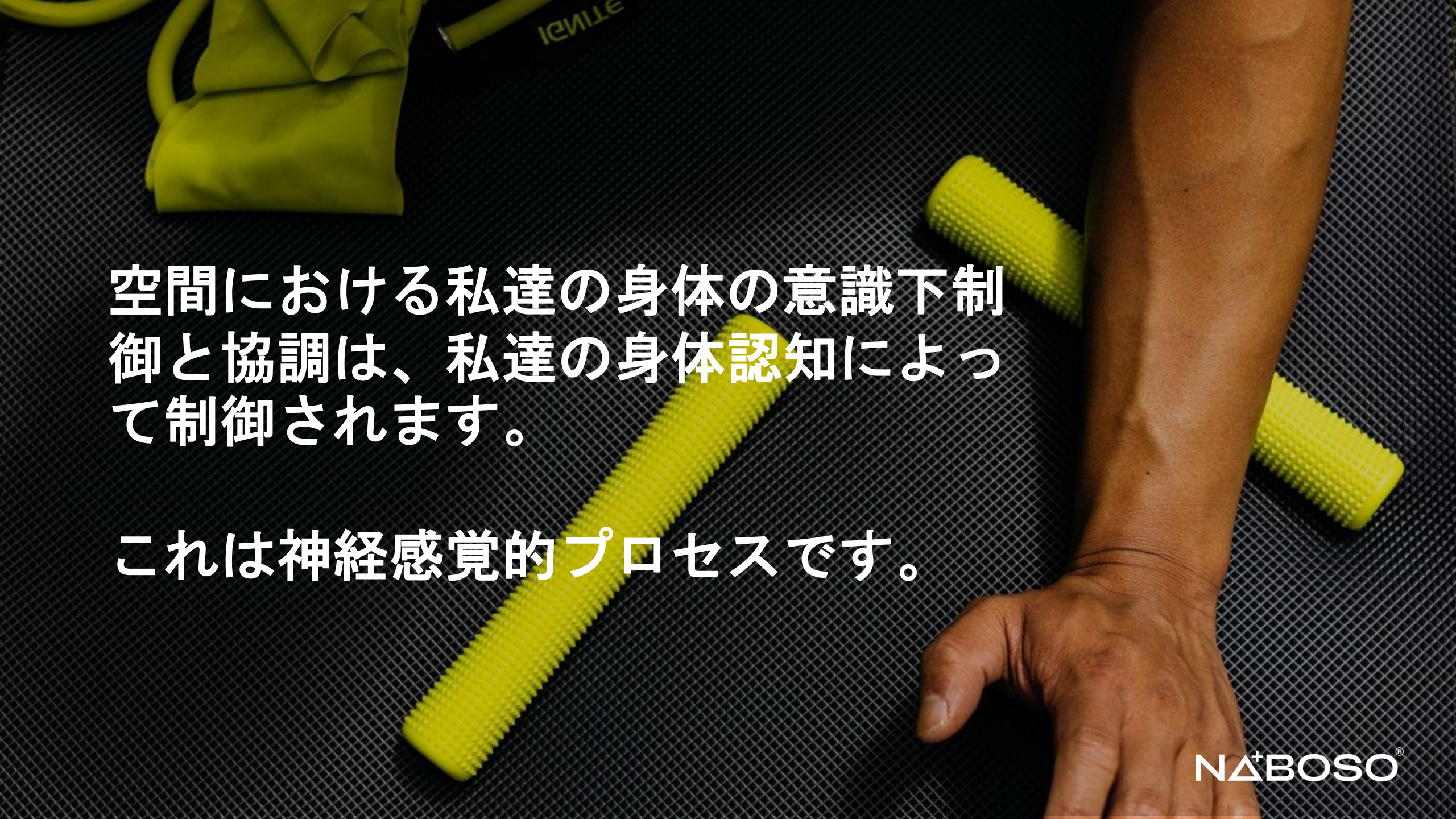
バランス & 歩行速度

片脚で立つ能力は、
二足歩行の進化において最も重要な発達の一つでした。

バランス、長い歩幅
& 歩行速度

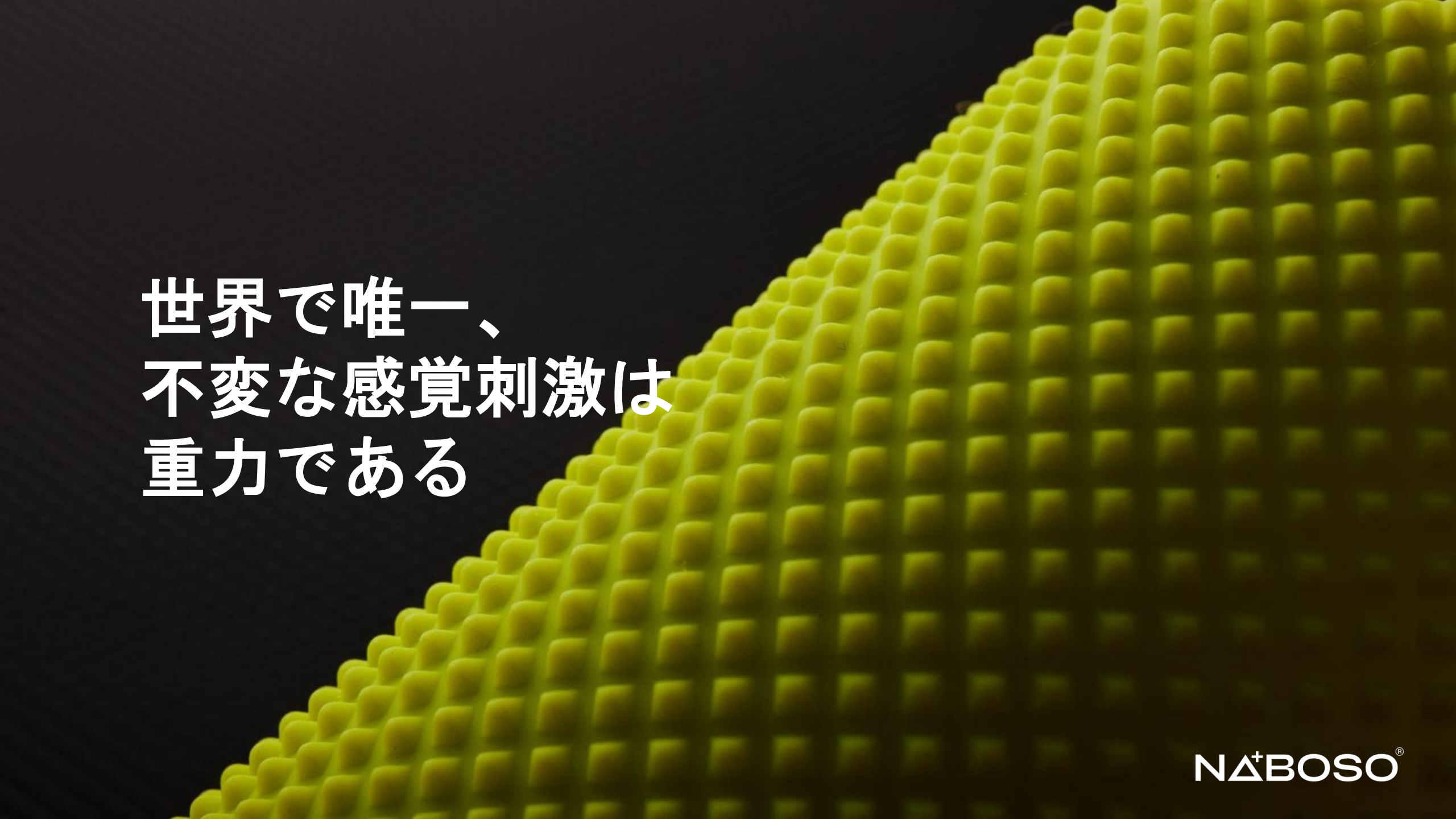


NΔBOSO®

A close-up photograph of a person's right arm and hand resting on a black, textured mat. Three yellow foam rollers are visible: one in the upper left, one in the center, and one in the lower right. The person's hand is flat on the mat, with fingers slightly spread. The background is dark and out of focus.

空間における私達の身体の意識下制御と協調は、私達の身体認知によって制御されます。

これは神経感覚的プロセスです。



世界で唯一、
不変な感覚刺激は
重力である

NΔBOSO®

立位姿勢をコントロールするためには、重力に向かって押し返す必要があります。

肩にかかる重みは、皮膚やファシアにとって「固有受容感覚的ハグ」のようなもので、身体認知を生み出します。



ボディスキーマ & バランス

外受容感覚＋内受容感覚のバランス



外受容感覚 & ボディスキーマ

重さ:

- リストウエイト
- センサリースティック

触覚:

- ナボソ
- 振動
- ドライブブラッシング

圧迫:

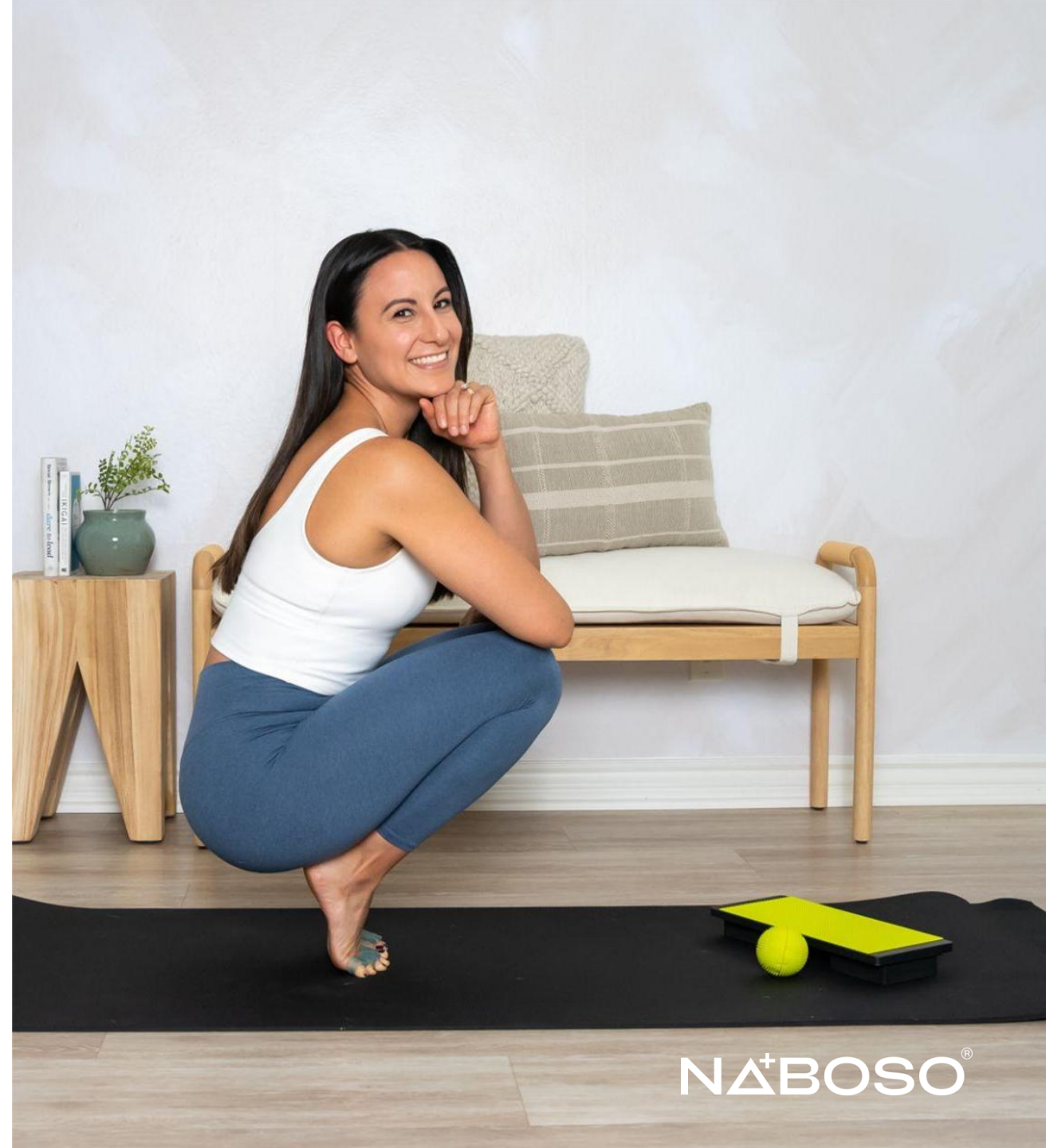
- アパレル
- キネシオテープ
- サポーター、装具

内受容感覚 & ボディスキーマ

呼吸、瞑想 & マインドフルネス

NΔBOSO®

バランスや
身体コントロールには、
身体認知が
必要不可欠である。



NABOSO®



NΔBOSO[®]



感覚入力システムの相互作用

- 視覚
- 前庭覚
- 体性感覚 (機械受容感覚 & 固有受容感覚)

重要な考え方:

- 一つの感覚システムが支配的になると、安定性は低下する。

ミニデモ:

- 目を開ける vs 目を閉じる

視覚システム

中枢および末梢入力システム

不安定な環境（片脚立ちなど）では
最も支配的になりやすい感覚

多くのバランストレーニングは、この「視覚依存」をさらに強化してしまっている。



A close-up photograph of a human ear, showing the outer ear (pinna) and the ear canal. The ear is positioned on the left side of the frame, with dark hair visible in the background.

前庭系システム

前庭系は、姿勢制御と重力と身体の関係をコントロールする神経系における非常に重要なツール。

動眼神経核と密接に連携し、頭部が動いても視線を安定させる。

また、前庭系は呼吸横隔膜にも影響する。
(前庭－呼吸反射)

A woman with long dark hair in a ponytail, wearing a white visor, a light blue short-sleeved shirt, and a teal skirt, is running on a paved path in a park. She is smiling and looking towards the camera. The background is a lush green park with trees and grass.

固有受容感覚

筋紡錘 &
ゴルジ腱器官

関節位置覚

関節センタレーション

運動感覚

スピード & 力

機械受容感覚

SAI－メルケル盤
(二点識別覚)

SAII－ルフィニ終末
(皮膚の伸張)

FAI－マイスナー小体
(低周波振動)

FAII－パチニ小体
(高周波振動)





多感覚統合

N^ΔBOSO[®]

Let's Get Connected!

Step 1

ベースをセットする





足底接地ポジションを見つける

1. 足のトライポッド（3点）
2. 足趾を長く広げ、キープ
3. 自然なアーチ
4. 足趾のテンションとリバーズウィンドラス

Step 2

ベースを活性化する

NABOSO®

A close-up photograph of a person's right foot resting on a blue, textured mat. The foot is positioned diagonally, with the heel and arch resting on a small, circular, blue, textured object. The mat has a dark blue, grid-like pattern. A red sock is visible at the ankle. The background is a light-colored, textured surface.

5ポイントアクティベーション

N⁺ABOSO[®]

A close-up photograph of a person's right foot resting on a dark blue, textured mat. The person is wearing a red long-sleeved shirt. The mat has the word 'NABOSO' printed on it in a dark, slightly raised font. The foot is positioned with the heel and arch touching the mat, while the toes are slightly curled. The background is a plain, light-colored wall.

Step 3

ベースを統合する

ディープフロントライン

FHL(長母趾屈筋)、FDL(長趾屈筋)、後脛骨筋



坐骨恥骨枝に入り込む内転筋



閉鎖筋膜から骨盤底でつながり



大腰筋と腰方形筋から横隔膜へ

NΔBOSO®





安定性を導くドライバーとしての呼吸

NΔBOSO®

バランスハック or センサリースタック

Hack #1 – 視覚フォーカス

Hack #2 - 触覚刺激

Hack #3 – ファシアテンション

Hack #4 – 呼吸リズム



バランスベーシック

1. バランスへのキューイング
2. 片足でのウォーミングアップ
3. 左右おこなう

NABOSO®

キネシスボード ベーシックバランスシリーズ

Let's Experience It!

キネシスボード ダイナミックシリーズ

Let's Experience It!

まとめ

- バランスは足からはじまる
- 安定性は感覚入力をもたらす
- 呼吸がバランスを調整する
- 段階的なステップアップが重要
- 継続が成果を生む



Naboso University の 他のコースをチェック



次におすすめのコース：

- ニューロセンサリースペシャリストコース
- エンボディド・バランス

A person wearing a red tank top is holding two yellow Naboso Strength rollers, one in each hand. The rollers have a textured, bumpy surface. The background is a blurred indoor setting.

Naboso Strength

足元から、真の強さをつくる

N⁺ABOSO[®]

Naboso University

Naboso University では、足を単なる構造としてではなく、**感覚器官**として捉えます。

神経科学、身体学、ムーブメントサイエンスを統合し、感覚入力を活用して身体認知、協調性、長期的な動きの持続性を高める方法を、専門家に提供しています。

教育コンテンツ

コース & プログラム

ガイド付ワークアウト

継続的なイノベーション

このコースの終了時に、あなたは:

- なぜ足の強さが全身の強さを左右するのかを理解できる
- 主要なフットポスチャー（足のタイプ）を識別できる
- 内在筋を効果的に活性化できる
- 足への荷重と体幹安定性の関係を理解できる
- 正しい足のメカニクスを通して、臀筋をより効率的に鍛えられる



なぜ
足の強さが
重要なのか？





力の土台

強さは、地面から始まる。

すべてのスクワット、ランジ、デッドリフト、ジャンプは、足と地面の相互作用から始まる。

不安定な土台 = 非効率な力の伝達

ダイナミックな動きに 求められる必要性

- 多くの動作は片脚支持を必要とする
- 衝撃力の入力 < 20 – 50 秒
- 1日平均5000歩以上
- ランナーの70 – 80%が怪我を経験する



衝撃力 = 潜在的エネルギー

重力と地面からの贈り物

衝撃力の認知

NABOSO®



振動の認知！

N⁺ABOSO[®]



振動は私たちの潜在的なエネルギー。
しかし、それを結合組織に蓄える必要がある。

どうすれば振動を「ファシアの中」に取り込めるのか？

どうやって衝撃力を吸収するのか？

マッスルチューニング理論

足が接地する瞬間、
潜在エネルギーを十分に蓄え、
力をファシア組織内に留めるためには、
ある程度のスティフネスが必要である。



NABOSO®

A close-up photograph of a person's feet, specifically the soles, which are resting on a light-colored, textured surface. Each foot has a Naboso sensor, a grey band with blue circular sensors, wrapped around the base of the toes. The background is a blurred indoor setting with a wooden floor and a white wall.

足のパワーの鍵は、足趾にある！

NABOSO®

統合的
ストレングスシリーズ

足指セパレーター

前傾姿勢

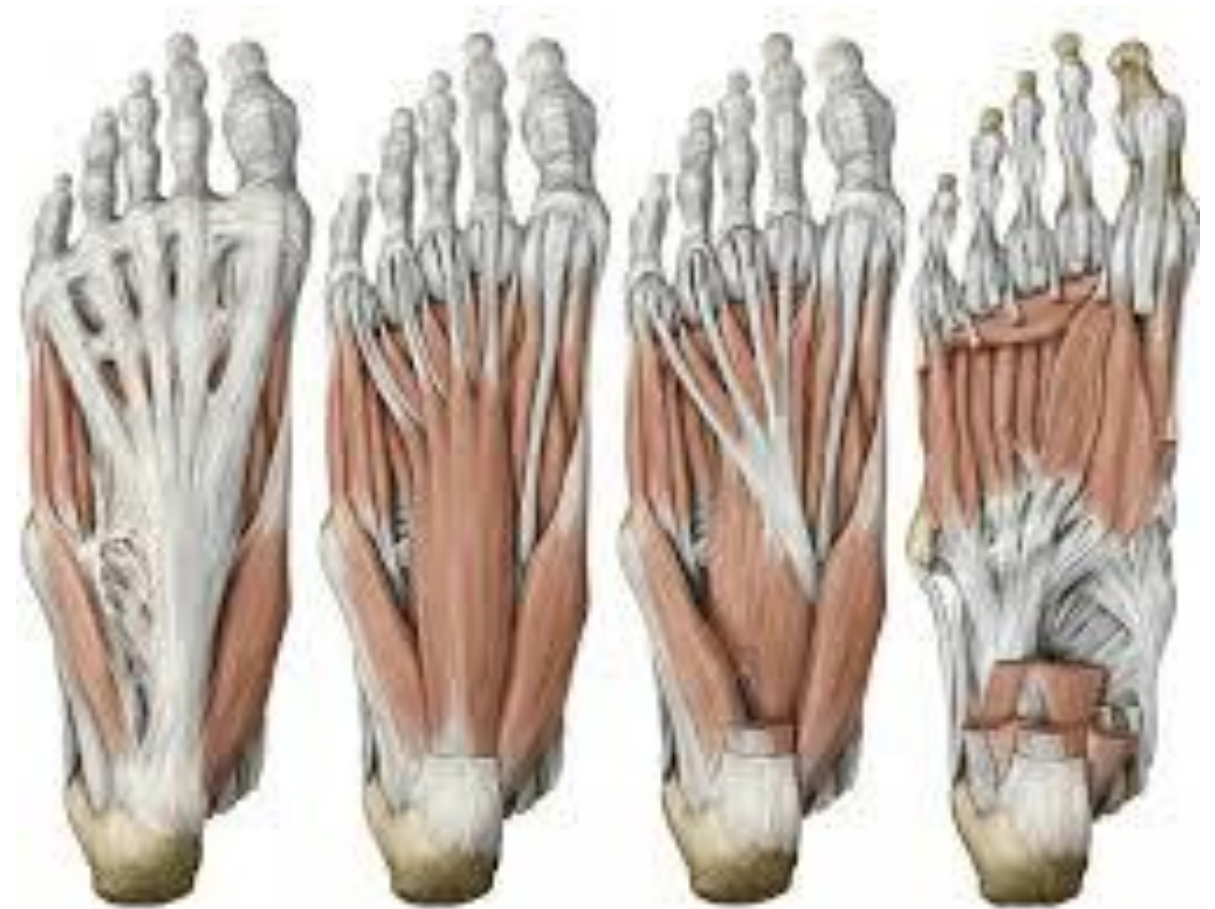
ショートフット

かかとの間にボール



足部トレーニング & 足関節のステイフネス

足内在筋





フットタイプが 足の強さに与える影響



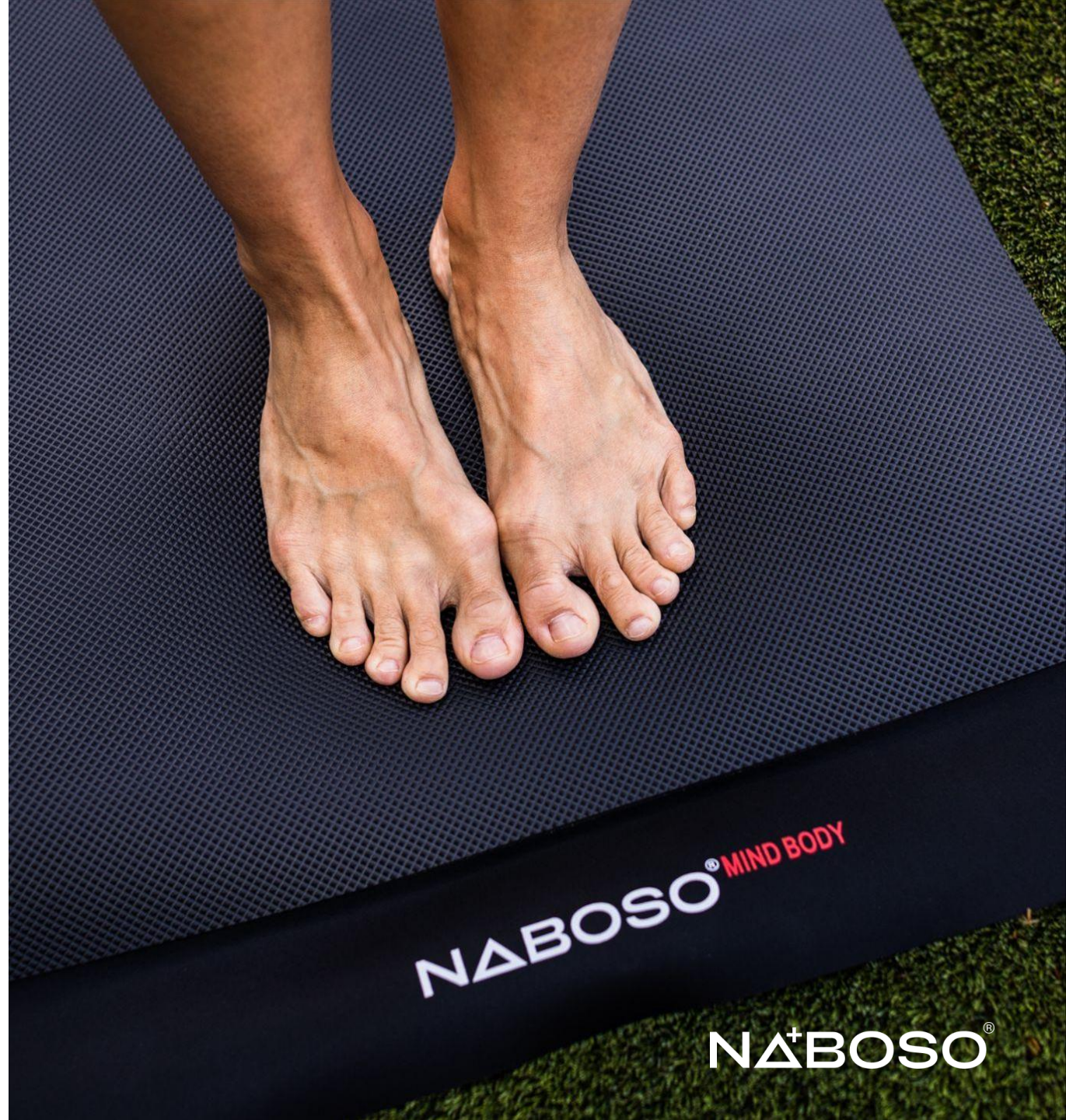
生体力学的 構造的な土台

運動学は、力学に影響する

フットポスチャー 概要

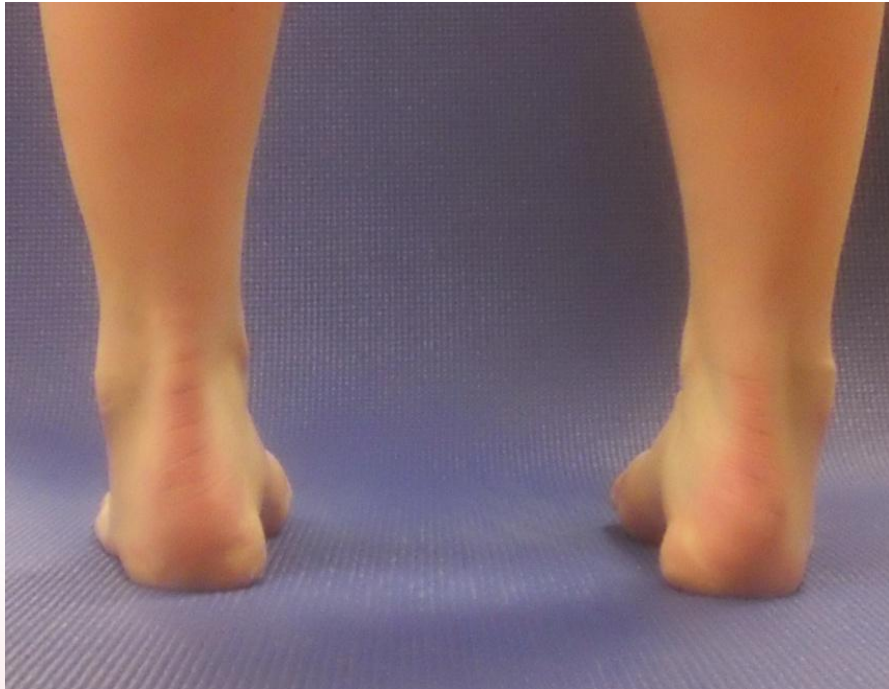
代表的なパターン:

- ニュートラル
- 回内足 (偏平足)
- 回外足 (ハイアーチ)



NABOSO®

距骨下關節 (STJ)



内反足



外反足



後足部の動きは、
近位にどう影響するか？

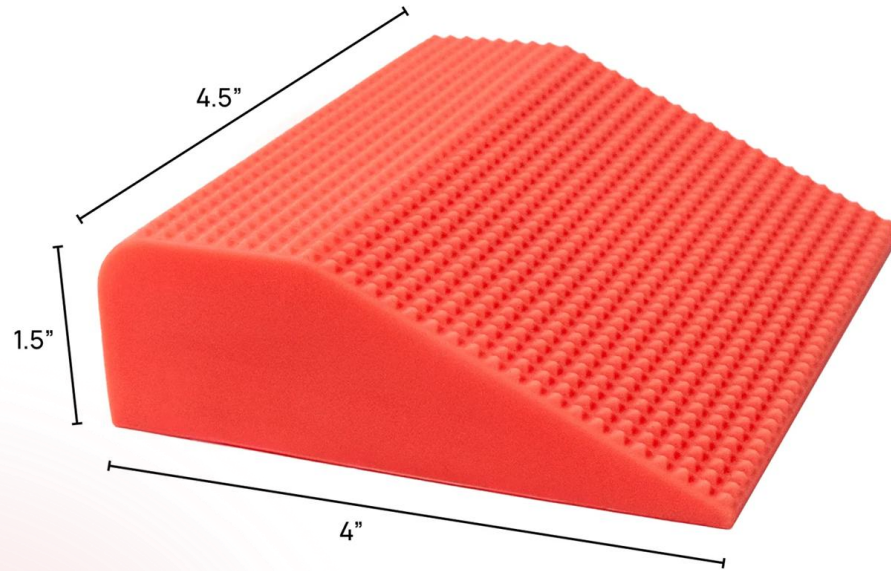
回内・回外に伴う脛骨の回旋は？



正しいフットポスチャーを見つける

N⁺ABOSO[®]

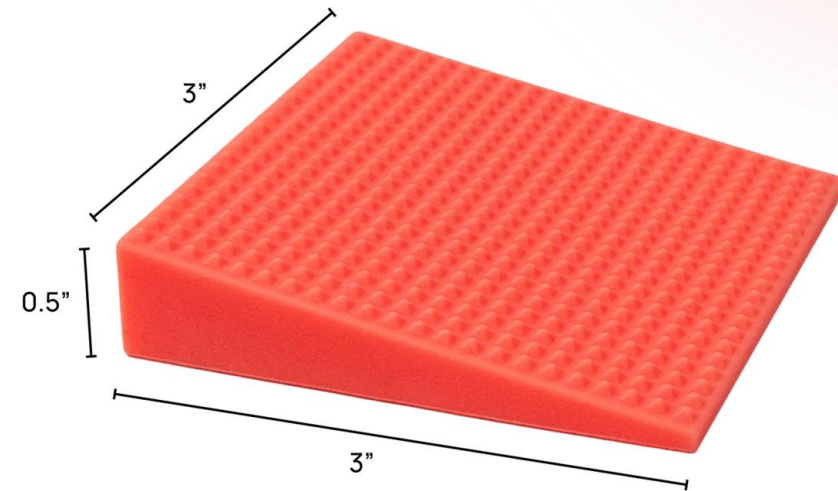
ナボソフトウェッジセット



トゥウェッジ

足内在筋の活性をサポートする

25 度



ヒールウェッジ

後足部をニュートラルに整える

10度



フットウェッジでニュートラルを見つける

NΔ⁺BOSO[®]



足底接地ポジションを見つける

1. 足の3点
2. 足趾を長く広げ、キープ
3. 自然なアーチ
4. 足趾のテンションとリバースウィンドラス

足から体幹の ストレングス

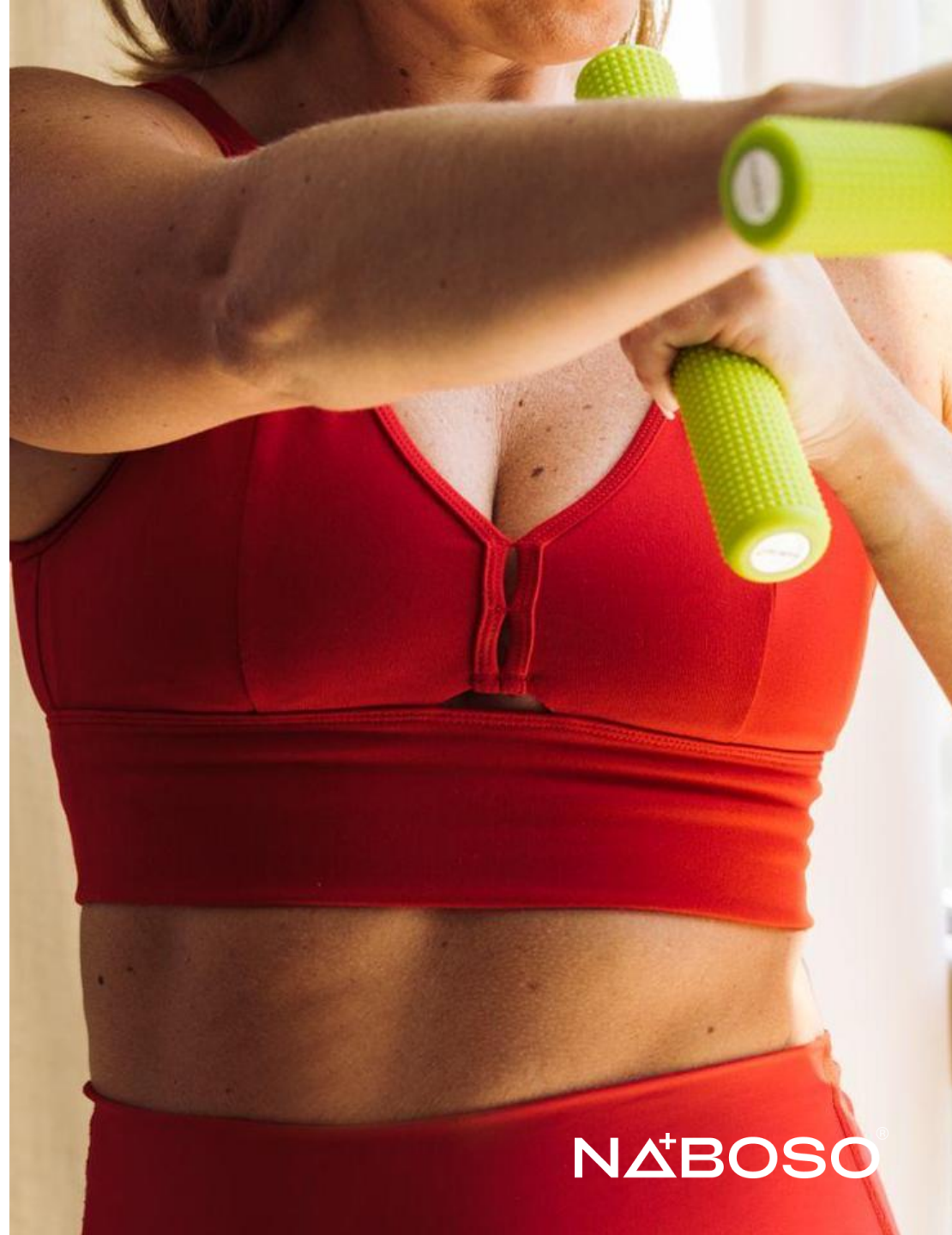


NABOSO®

ストレングススパイラル

足への荷重 → 脛骨回旋 → 大腿骨回旋
→ 骨盤回旋 → 腹斜筋 → 体幹活性

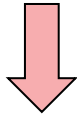
強さは直線ではなく、スパイラルで伝わる。



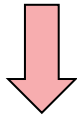
NΔBOSO®

ディープフロントライン

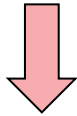
FHL(長母趾屈筋)、FDL(長趾屈筋)、後脛骨筋



坐骨恥骨枝に入り込む内転筋



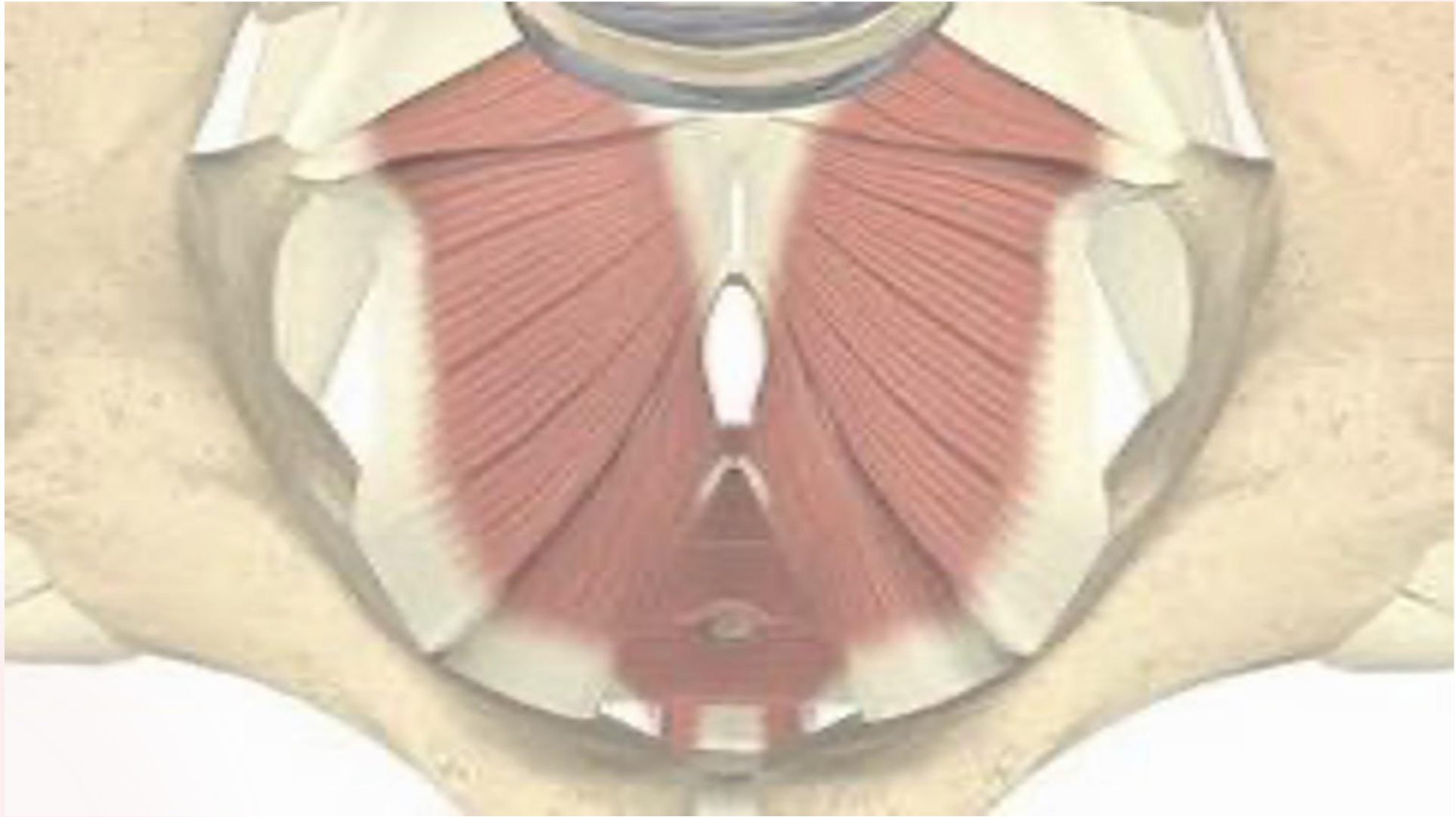
閉鎖筋膜から骨盤底でつながり

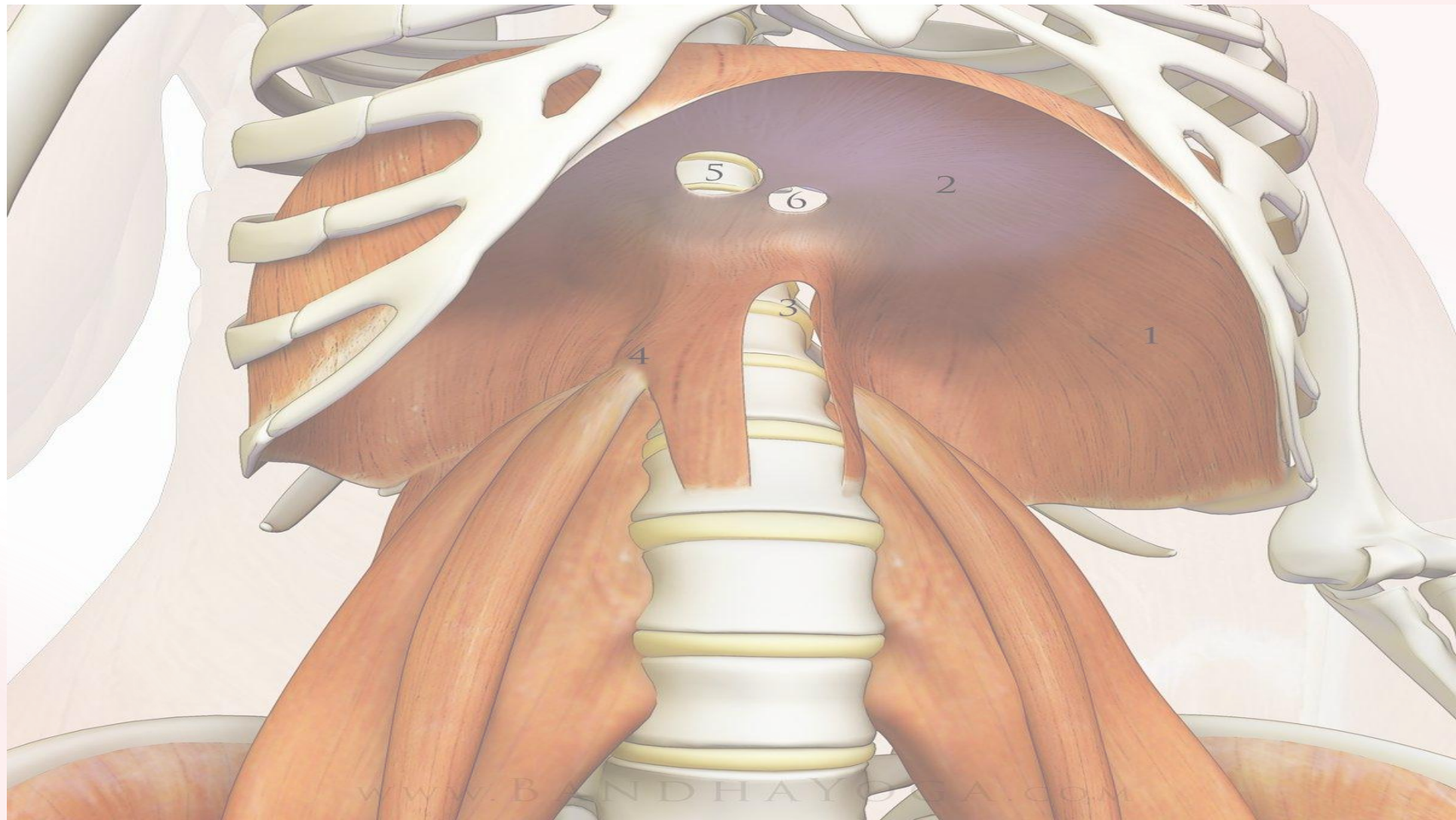


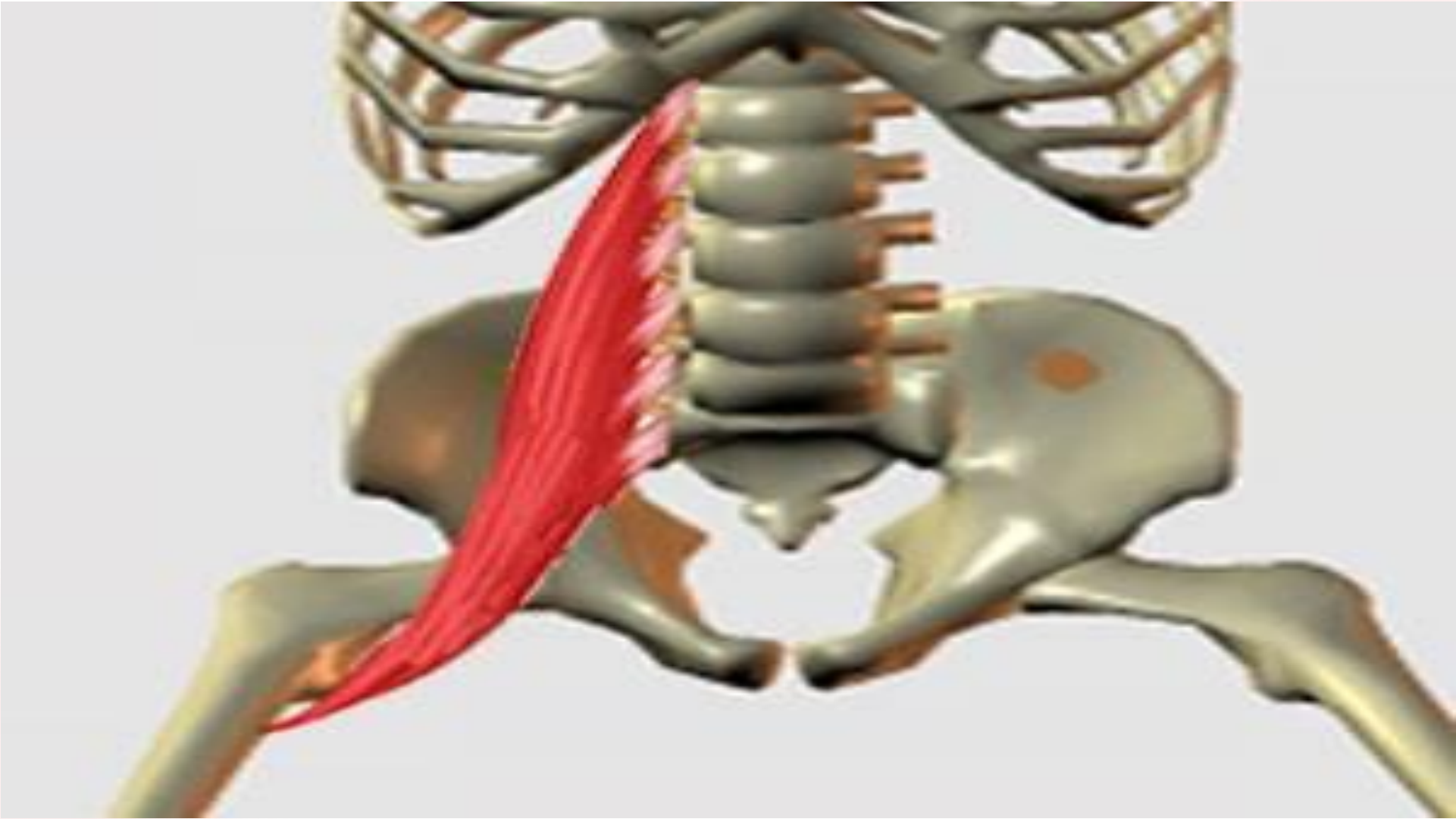
大腰筋と腰方形筋から横隔膜へ

NΔBOSO®











NΔBOSO®



つながりを感じる

実践ドリル

- ショートフット + ジャンプ準備
- 体幹の関与を観察
- 骨盤コントロールを観察

A close-up, low-angle shot of a person's lower body, specifically the glutes and thighs, wearing bright red leggings. The person is positioned on a piece of exercise equipment, likely a glute machine, with their legs bent and feet secured by straps. The background is a bright, out-of-focus indoor space with large windows and some structural elements. The overall tone is energetic and focused on fitness.

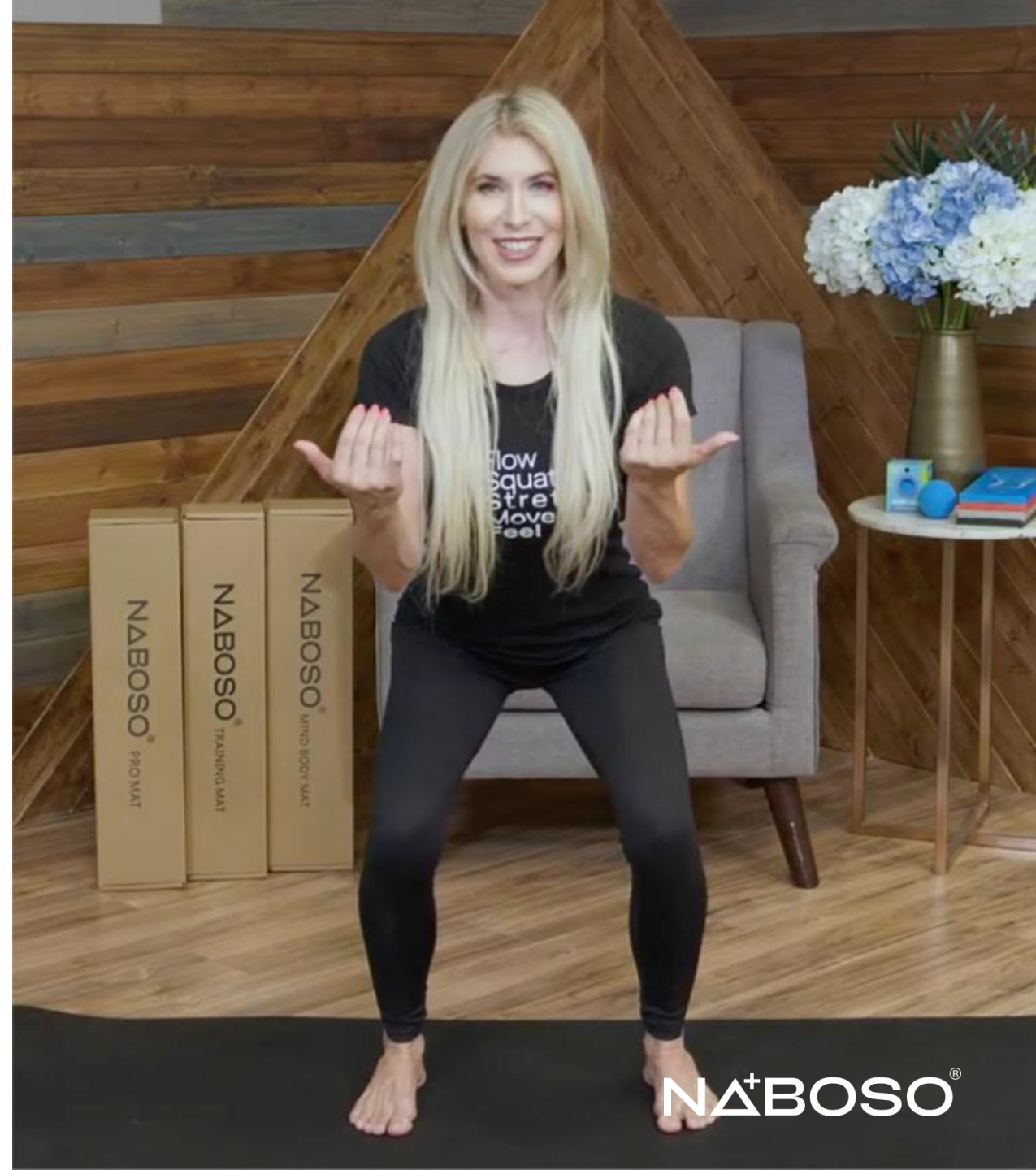
臀筋ストレングス

NABOSO®

なぜ臀筋は うまく働かないのか？

よくある原因:

- 足の安定性不足
- 感覚入力の低下
- 骨盤アライメントの乱れ
- 代償パターン



ランジプログレッション

レベル 1: スタティックランジ + 3点

レベル 2: 回旋を追加

レベル 3: 感覚刺激を追加
(ナボソツール)



足にフォーカスしたスクワット

デモ:

ニュートラルフット vs 崩れた足でのスクワット

トルク、膝のトラッキング、パワー出力を考察

A close-up photograph of a person's legs, wearing bright red leggings, performing a jump squat on a black, textured mat. The mat is placed on a wooden floor. The person's feet are flat on the mat, and their legs are bent in a squatting position. The mat has the brand name 'NABOSO' and 'MIND BODY' printed on it. The background is slightly blurred, showing more of the wooden floor and some furniture legs.

ジャンプ プログレッション

NABOSO[®] MIND BODY

NABOSO[®]

まとめ

- 強さは地面から始まる
- フットポスチャーは股関節出力に影響する
- 内在筋が荷重を安定させる
- 体幹が力を伝達する
- 臀筋がパワーを発揮する



Naboso Universityの 他のコースをチェック



基礎講座



アドバンス講座



認定コース

次のおすすめのコース：

- フットポスチャースペシャリストコース
- 歩行スペシャリストコース

NΔBOSO®

A close-up photograph of a person's feet on a light-colored wooden floor. The right foot is positioned on a small, blue, textured mat, while the left foot is on the floor. The mat has a series of small, raised bumps. The person is wearing a grey toe separator on their right foot.

Naboso Recovery

システムをリセットし、感覚入力を再起動

N⁺ABOSO[®]

Naboso University

Naboso University では、足を単なる構造としてではなく、**感覚器官**として捉えます。

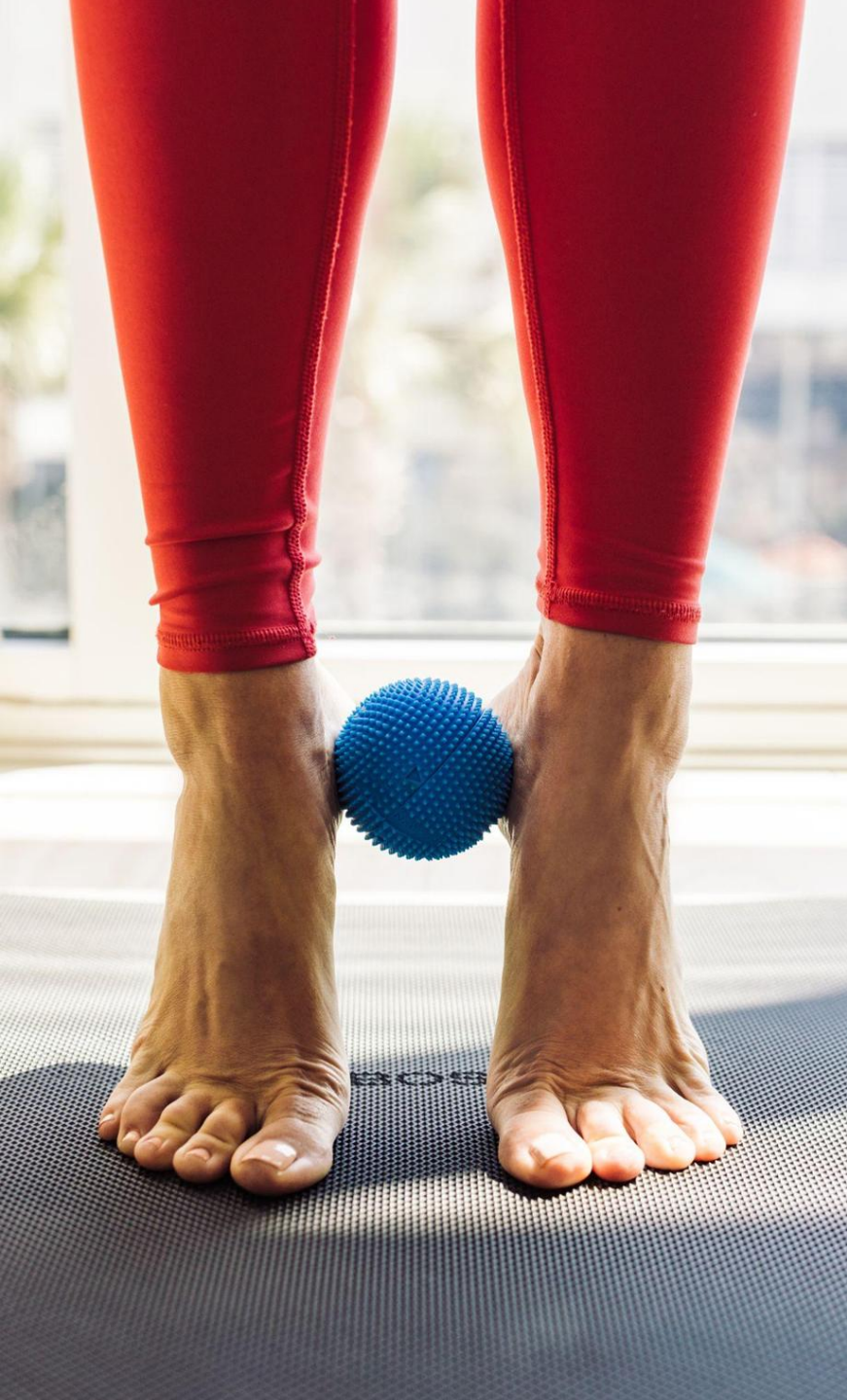
神経科学、身体学、ムーブメントサイエンスを統合し、感覚入力を活用して身体認知、協調性、長期的な動きの持続性を高める方法を、専門家に提供しています。

教育コンテンツ

コース & プログラム

ガイド付ワークアウト

継続的なイノベーション



コースの目的

このコースの終了時に、あなたは:

- リカバリーの神経学的基礎を理解できる
- 感覚の過負荷と組織の硬さのサインを認識できる
- 足の姿勢に基づいた足のリカバリー方法を実践できる
- 全身の再調整のためのハンドリカバリーを組み合わせられる
- シンプルで再現性のあるリカバリープロトコルを構築できる

リカバリー vs レスト

レスト = 動かない状態

リカバリー = 意図的な調整

真のリカバリーの要素:

- 神経系の鎮静化
- ファシアへの水分補給
- 感覚の再調整
- 組織の滑走性の回復



A pair of hands, one above the other, holding a blue, spiky, spherical object. The background is a blurred image of water with white foam. The hands are positioned on the left side of the frame, with the fingers spread. The blue ball is held in the palm of the lower hand, with the upper hand hovering just above it.

神経系の連続性

中枢神経系

末梢神経系

体性感覚系

自律神経系



自律神経系

交感神経 → 動かす

副交感神経 → 再生

交感神経系が慢性的に活性化すると、
以下の状態を招く：

- 身体のこわばり
- 睡眠の質の低下
- 治癒・回復の遅れ
- イライラしやすくなる
- 環境や刺激への適応力の低下

リカバリーにおける ファシアの役割

感覚器官としてのファシア

- 機械受容器が豊富に存在する
- 圧刺激や伸張刺激に反応する
- 緊張パターンを保持する

ファシアの硬さは、構造的な問題よりも先に神経学的な要因で生じることが多い。

フットリカバリー の基礎

NΔBOSO®



なぜ足から始めるのか

足部が影響を与える要素

- 姿勢トーン（姿勢保持のための筋緊張）
- 自律神経の状態
- 床反力
- バランスに対する自信（安定感）

やさしい刺激は、全身の筋緊張を落ち着かせることができる。

どんな動きのバックグラウンドを持っていても、
健康な足がすべての土台です。
私にとって「健康な足」は、
ライフスタイルそのものです。



NABOSO®

フットリカバリーツール

ニューロボール



ニューロスティック



NΔBOSO®

A close-up photograph of a person's right foot resting on a blue, textured mat. The foot is positioned over a small, blue, spiky ball. The person is wearing a red sock. The mat has a grid-like pattern and the word "NABOSO" is visible in the background.

5ポイントアクティベーション

N⁺ABOSO[®]

ニューロボールフットリリース

ニューロスティック ヒラメ筋リリース

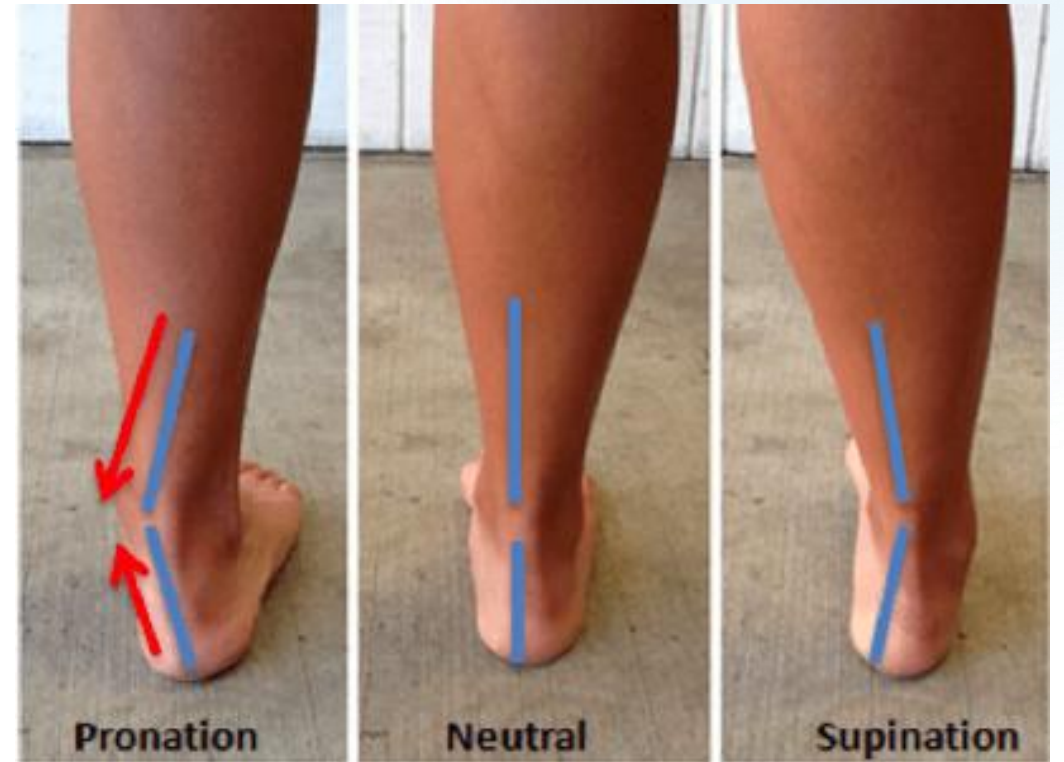
TFL リリース

骨盤底リリース



NABOSO®

足タイプ別 フットリカバリー





ニュートラル フットリカバリー

ゴール:

- モビリティの維持
- アーチの反発（リコイル）を保つ
- こわばりを防ぐ

フォーカスポイント:

- 母趾のモビリティ
- ふくらはぎのリリース
- ショートフットリセット

回内足 / アーチの崩れた足

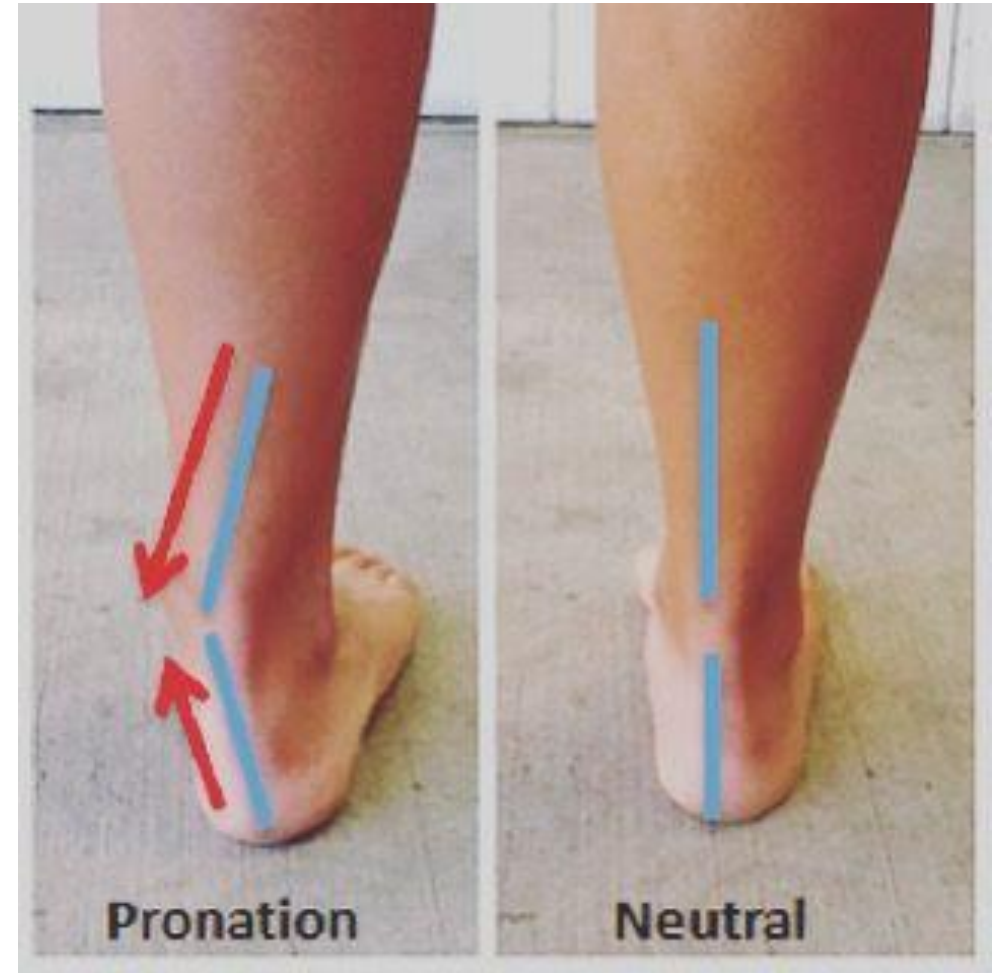
よくある問題:

- 内側への過負荷
- 脛骨の内旋
- 疲労

リカバリーフォーカス:

- 外側アーチへの刺激
- 母趾の強化
- 後脛骨筋のアクティベーション
- やさしいアーチリフトドリル

内側を強くロールするアプローチは避ける



回外足 / ハイアーチ

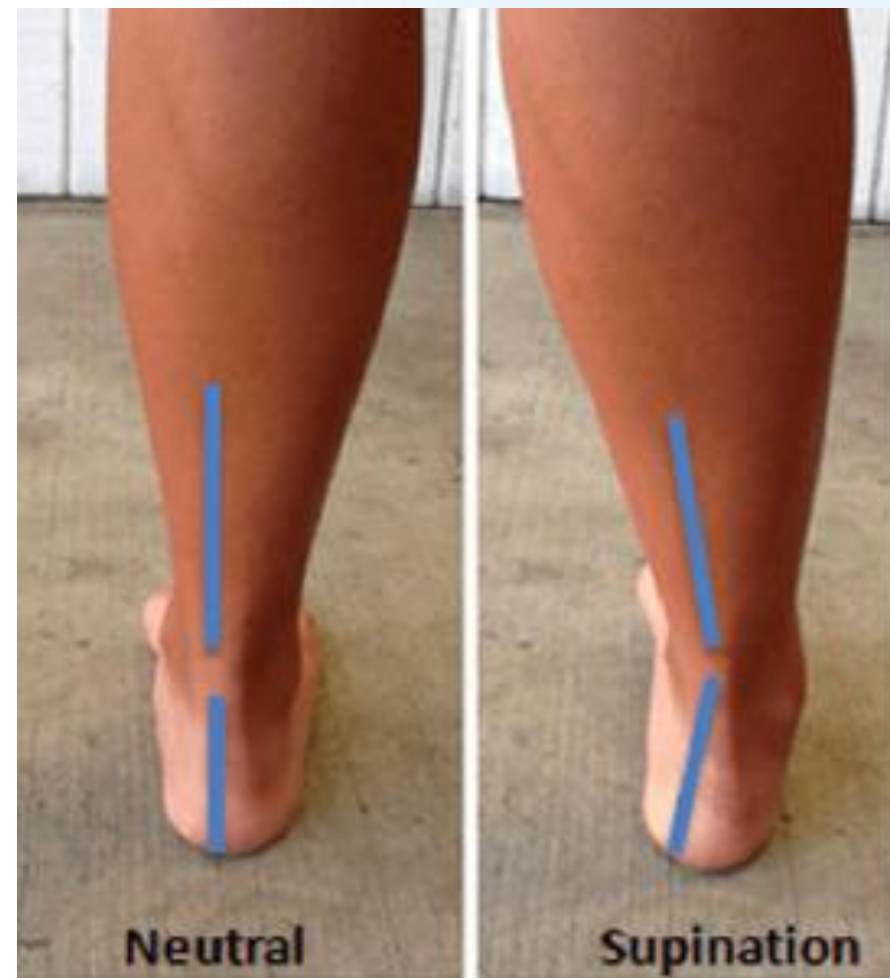
よくある問題:

- 硬さ
- 低い衝撃吸収力
- 外側への過負荷

リカバリーフォーカス:

- アーチ全体のローリング
- 中足部のモビリティ
- やさしい回内ドリル
- ふくらはぎと腓骨筋リリース

ゴール: 適応性を改善





エイジングフット リカバリー

よくあるパターン:

- 脂肪パッドの減少
- 内在筋活性の減少
- 感覚がぼやける

リカバリーの重点ポイント:

- やさしい刺激
- 低負荷でのバランストレーニング
- ゆっくりした内在筋アクティベーション
- 呼吸 + 足の統合

ハンドリカバリーの基礎

NABOSO®

なぜ手を取り入れるのか??

手と足は:

- 大脳皮質での表象（占有率）が非常に大きい
- 感覚受容器が高密度に分布している

手への刺激によって高まるもの:

- 固有受容感覚
- 神経マッピング
- 上半身のリラクゼーション



NABOSO®

毎日の5分リセット

1分間足で転がす

母趾のアクティベーション

1分間手の刺激

5回ゆっくり息を吐く



NABOSO®

まとめ

- リカバリーは神経学的なプロセス
- ファシアはやさしい刺激に反応
- 足のタイプを考慮する
- 手へのアプローチが全身の再調整を高める
- 継続 > 強度

