

## Joint By Joint Theory (ジョイントバイジョイント理論)

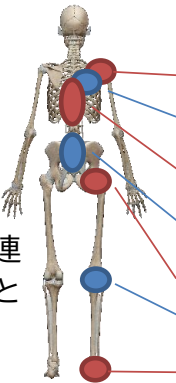
やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター  
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー  
逢坂 麻衣

Joint By Joint Theory (以下、JBJT) という言葉を聞いたことがありますか？  
今回は「関節を役割によって分ける」という考え方の JBJT について紹介します。

### Joint By Joint Theory とは？

ストレンクス&コンディショニングコーチの Michael Boyle と理学療法士の Gray Cook によって考案された理論です。基本的な考え方は次のとおりです。

- 身体とは関節の積み重ねである。
- 各関節は可動性(Mobility)と安定性(Stability)のそれぞれ主な役割をもっている。
  - ・ **Mobility Joint**=大きな動きに適している関節
  - ・ **Stability Joint**=安定する役割をもつ関節
- 関節は Mobility Joint と Stability Joint が交互に連なって積み上がっており、お互いの役割を果たすことで、正しく身体を動かすことができる。(右図)



関節	主な役割
肩関節	可動性 (Mobility)
肩甲骨	安定性 (Stability)
胸椎	可動性 (Mobility)
腰椎	安定性 (Stability)
股関節	可動性 (Mobility)
膝関節	安定性 (Stability)
足関節	可動性 (Mobility)

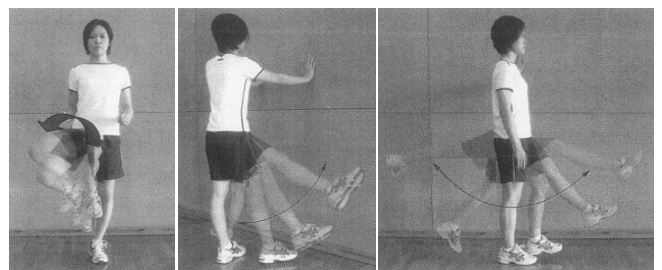
この理論がスポーツ傷害への対応でどのように活かされるのか、今回は腰の痛みを例に考えてみましょう。

### 腰痛へのつながり

腰痛の原因は腰自体にあることはもちろんですが、隣接する股関節や胸椎の動きが悪くなることで痛みが出ているのかもしれません。本来、動くべき関節 (Mobility Joint) の股関節や胸椎の動きが小さくなってしまえば、安定するべき関節 (Stability Joint) の腰椎が過度に動いてしまい、腰への負担がかかって腰痛につながる可能性があります。

### トレーニング例

痛みの出ている腰のストレッチやコアのトレーニングを行うことも必要ですが、股関節や胸椎の動きを出すトレーニングを行うことで、可動性が高まり腰痛が解消されることもあります。右の写真は股関節の可動性を高めるストレッチの一例です。実施の際は体幹がぶれないように気をつけましょう。



スポーツ傷害予防の観点からも、身体を動かす時には各関節の役割を考えてトレーニングに取り組んでみてください！