

# OCL テクニック (OCL 理論)

筋紡錘 OFF + 腱紡錘 ON

## 筋紡錘

- ・ 筋肉が引っ張られるとちぎれない様に耐えようとする反射
  - 筋紡錘とは、**筋肉の長さ**を検知する固有受容器の一種で、筋肉の伸長によって錘内筋繊維が伸長すると、錘内筋繊維に巻き付いている感覚神経 (I α と II) が活性化する。これが中枢神経で反射を起こし、運動神経 (α) により錘外筋線維が収縮する。
- ・ コリ = 筋紡錘の ON
- ・ OFF の状態でないと手技は効果が出にくい

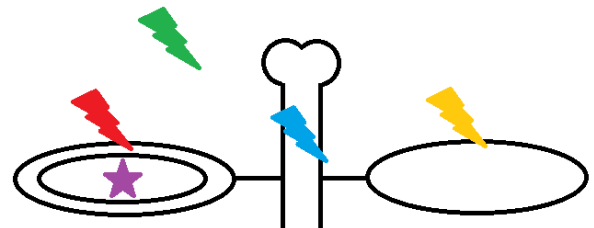
## 4 つの OFF

**筋肉 = 筋の捻じれをとる**

→ 筋緊張を感じ取る **感覚を磨く**

**関節 = 関節の安定性**

→ 関節の構造など **解剖学を学ぶ**



**筋膜 = 筋膜で繋がる筋の緊張をとる**

→ 筋膜の連動など **アナトミートレインを学ぶ**

**神経 = 触る、揺らす、擦る、適温、雰囲気**

→ 神経の働きなど **生理学を学ぶ** + 副交感神経優位にする

※ 神経の ON は神経性の筋緊張が出ているため、筋紡錘の OFF ではなく神経性の筋緊張を OFF にしている

## 腱紡錘

- ・ 腱が引っ張られるとちぎれない様に筋が緩んでくれる反射

→ 外力による伸展や筋収縮による張力により感覚神経（I b）が活性化することで中枢神経で反射を起こし、運動神経（ $\alpha$ ）を抑制する。

- ・ 腱は筋膜と同じ材質＝結合組織
- ・ 筋紡錘と腱紡錘では筋紡錘の方が先に反応する
- ・ 筋紡錘は長さに反応、腱紡錘は張力に反応
- ・ 長さを変えずに張力を起こすために4つのON

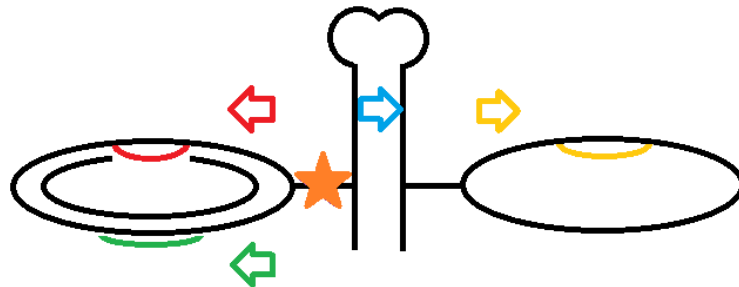
### 4つのON

筋肉＝筋膜を押ししたり、ずらしたりする

関節＝関節を動かす

筋膜＝筋膜で繋がる筋を押ししたり、ずらしたりする

神経＝呼吸、触る、揺らす、擦る、温める



これはどの手技でも基本的に同じ

→ 今まで自分がやっていた手技に応用が可能

## 例えば

筋 種類→指圧、マッサージ、リコイル、ポンプ、揺らし（大）

演出→気持ち良い（やられた感、分かりやすさ）

筋膜 種類→アナトミートレイン、MUT、ファンクショナルトレーニング

演出→遠い場所から、パフォーマンス up

関節 種類→アジャスト

演出→インパクトや爽快感（やられた感、分かりやすさ）

神経 種類→呼吸、擦る、叩く、鍼灸、揺らし（小）、波、拮抗筋、PNF、

温熱、湯治

演出→不思議系

# OCLストレッチとは

息を吐きながらゆっくり伸ばす一般的なストレッチと違い、1回息を大きく吸うことで関節を歪ませている筋肉、腱、靭帯、筋膜などを『活性化』させ、関節を正しい位置に整える『整体効果』があります。

自分自身を整体治療できる『セルフ整体』として、痛みやコリの改善だけでなく、スポーツパフォーマンスアップやスタイルアップまで組み合わせによって様々な応用ができます。

## OCL ストレッチと一般的なストレッチの違い

一般的なストレッチは筋紡錘のONのまま10秒～30秒伸展するため筋が「弛緩」してしまい、筋の働きである「筋の収縮」と「関節の安定」ができなくなり、筋本来の働きができず筋力が低下してしまうだけでなく、柔軟性が上がったように見えても関節が不安定になり怪我をしやすくなってしまふ。

そのため、最近のスポーツ業界では「運動前のストレッチは危険」と言われるようになった。

しかし、OCL ストレッチは筋紡錘がOFFの状態に伸展し腱紡錘をONにする（OCL理論）ため、一瞬で筋が「脱力」できるようになり、筋の働きが活性化して「柔軟性と筋力の向上」が可能になるので、スポーツ前に行うことで怪我の予防や練習の効率化に効果がある。

また、即効性があるためすぐに使えて、患者にやり続けてもらえ、正しくできているかの判定も可能になる。

## ■特徴■

- ・関節を整える『**整体効果**』があります
- OCL 施術を患者自身が自分にできるようになるために作られた「セルフ整体」
- ・1回息を大きく吸うだけで効果がでるため長時間待つ必要がありません
- 一般的なストレッチの様に息を吐いて筋紡錘の ON のまま伸展するのではなく、息を吸う事で腱紡錘の ON（筋膜性、神経性）を入れるため一瞬で筋の緊張が改善する
- ・その場で効果を実感できる**即効性**があります
- OCL 理論で作られているため、OCL 施術同様**即効性**が高い
- ・深層筋（インナーマッスル）や靭帯など怪我や歪みの原因になりやすい組織にアプローチできます
- 筋紡錘の OFF を作る事で、強い表層筋（アウターマッスル）の抵抗がない状態で目的の筋にダイレクトにアプローチできる
- ・パフォーマンス低下や筋損傷の心配がなく**安全**です
- 筋の脱力による活性化を行うため、一般的なストレッチの様なりスクが少なく、安全でパフォーマンスアップまで可能なためスポーツ前などにも効果的

# OCLストレッチを行う上でのお約束

## ☆順番通りに行う☆

順番通りに一つ一つ正しく丁寧に行わないと、ただ筋肉を引き伸ばすだけになり、本来の効果が得られなくなってしまいます。

また、症状ややり方によってはかえって傷めてしまう恐れまであります。

必ず正しい順番を守って安全で効果的に行ってください。

→ 筋紡錘を OFF にするために機能解剖学的な関節や筋の動きを作っ

ているため正しい順番で行う必要がある

順番を間違えると筋紡錘が ON になってしまう

## ☆無理をしない☆

痛いときには無理に行わないでください。

痛い状態で無理矢理ストレッチをすると、かえって筋肉や関節を傷めてしまいます。

→ 痛みを感じるという事は、OFF ができていない状態（正しくでき

ていない）か、OFF ができない状態（他の部分の歪み＝緊張）

痛みを感じると「防御反射が起こる＝筋紡錘の ON」になる

## ☆最後に息を大きく吸う☆

一般的なストレッチでは息を吐き脱力することで筋肉を伸ばしやすくしていますが、OCL ストレッチではストレッチの動きで準備をし、息を吸うことで身体の内側から伸ばすことで効果が得られます。

最後にできるだけ大きく息を吸ってください。

→ OCL ストレッチは息を大きく吸う（腱紡錘の ON を入れる）＝神経性の

ON＋胸郭が膨らむ事で内側から伸ばせる＝インナーマッスルや関節を伸ば

せる。また、一般的なストレッチは息を吐いて脱力する（筋紡錘の OFF を

作る）が、4つの筋紡錘の OFF ができていないため弛緩の危険が伴う。