

ジョイント・バイ・ジョイント理論

ジョイント・バイ・ジョイント理論は、ストレングス&コンディショニングのリーダー的存在であるMichael Boyleと理学療法士のGray Cookによって生み出されました。

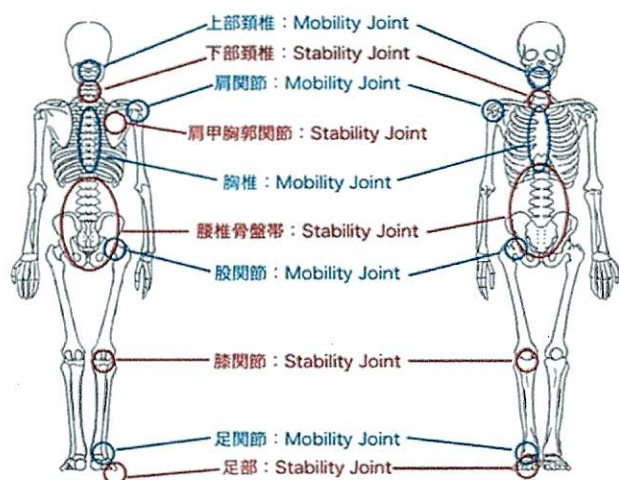
動作において、身体の関節がそれぞれの役割を持って個別に働きながら、複数の関節を同時に協同して働かせることが機能的な動作に結びつくというところからジョイント・バイ・ジョイントの考え方は始まっています。

各関節の役割というのは大きく分けてモビリティ関節（動き）とスタビリティ関節（固定）に分けられます。モビリティ関節とスタビリティ関節は人間の関節に交互に存在する¹⁾とされています。

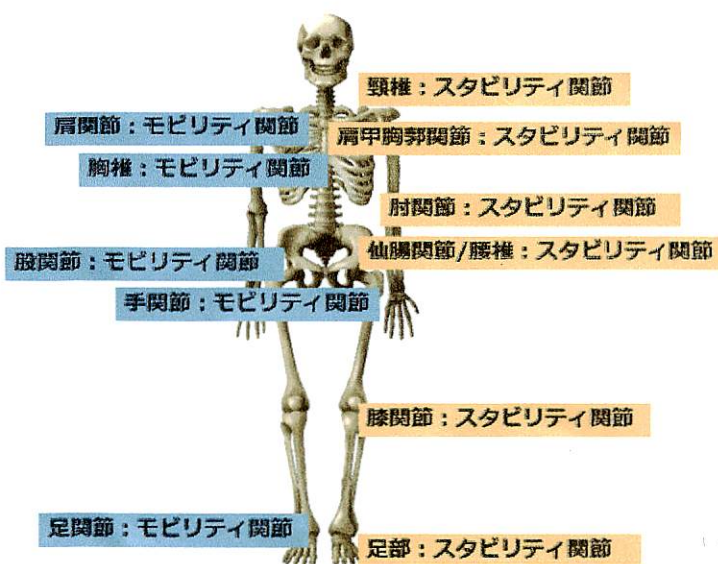
大きな動きに適している関節をモビリティ関節、適していない関節をスタビリティ関節としており、モビリティ関節である股関節や肩関節は球関節であり、可動性に富んでいます。スタビリティ関節である肘関節や膝関節は蝶番関節または蝶番関節に近く、動きの幅に制限があります。

「動き」で考えるときに隣り合う関節同士がどの役割を持ちながら協同して力を発揮するのかという意味として捉えられます。 参考文献 健康長寿ネット

joint by joint theory



参考画像 diet-unleux.jp



参考画像 s-nagasaki.com