

次に、側屈操作による左右の胸郭の動きが背骨（脊柱）に及ぼす動きについて解説していきます。

背骨は横から見ると S 字を描いていますが、これがポイントとなります。

拙著「動く骨 野球編」の中でも解説していますが、側屈操作をすると背骨が捻じれます。その様子を、ゴムパイプを用いて「解説図 2」に示しますのでご覧ください。

背骨を模して S 字に撓ませ **Sample** をします。これが、側屈操作によって「背骨が捻じれて」

この背骨の捻じれが、あらゆる動きの深層部に潜んでいて、体幹の翻りを起こす源となっています。

側屈操作によって捻じられる背骨は、操作性を高めていくことによって、背骨を動かす小さな筋肉群（超深層筋：超インナーマッスル）が機能して、背骨自体を捻り操作することが出来ます。

この背骨の動きは、胸郭の動きと調和することによって成され、体幹上下に捻りを通します。

ということで、上半身と下半身の区分イメージは「解説図 3（次ページ）」に示すイメージとなります。

