



**第34回ライブレッスン**  
**股関節をはめ込むインナーエクササイズ**  
**2023.3.23**

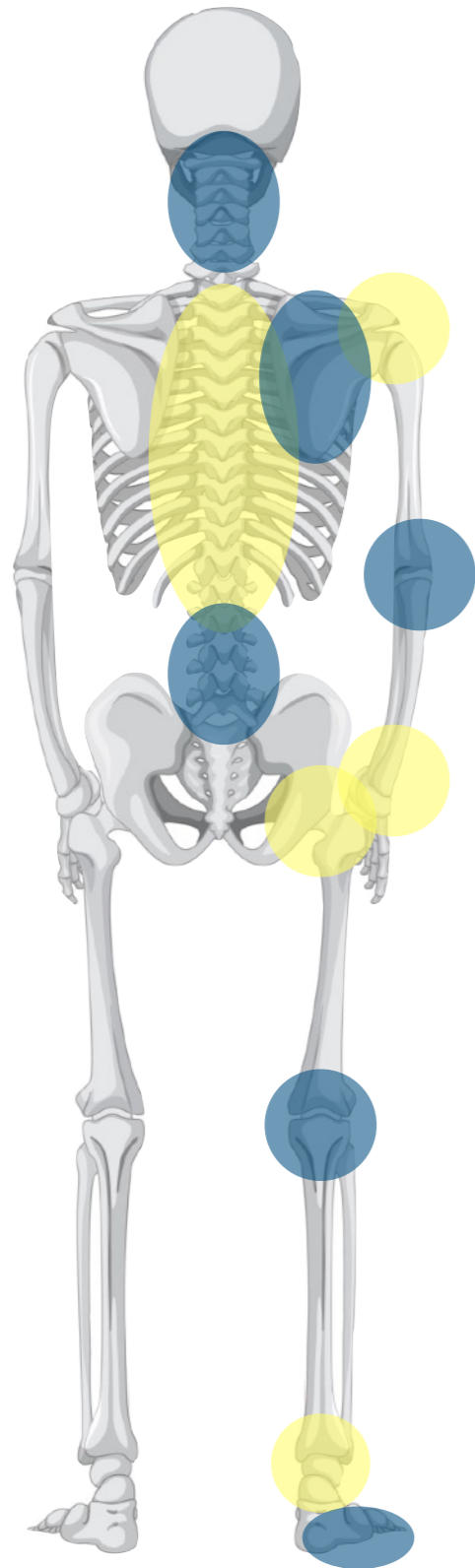


# 股関節

股関節は球関節(ボールとソケットの関節)  
大腿骨(太ももの骨)の丸い骨頭(ボール)が  
骨盤の臼蓋(ソケット)に組み合わさってできている



# 関節の特徴



動作性



安定性

関節には  
動作性と安定性のある  
2種類の関節に  
分類することができる  
股関節＝動作性

股関節は肩関節と共に球関節で  
可動性が大きい反面  
安定性が低い関節である

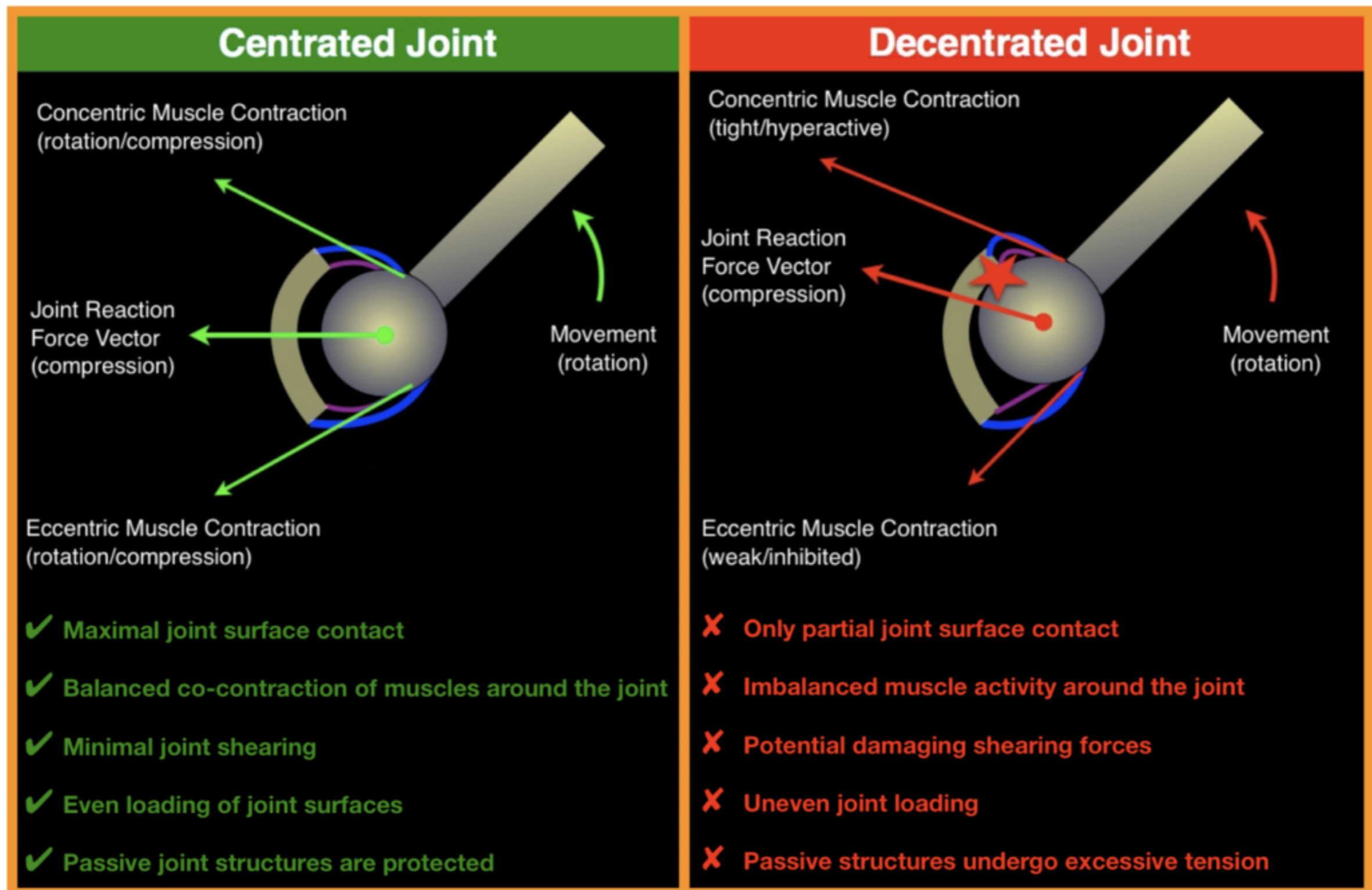
# アウターとインナー

	アウター	インナー
出力	強い	弱い
長さ	長い	短い
安定性	▲	◎

股関節を正しく動かすには  
関節の中心化が重要  
インナーマッスルは関節を安定させる  
アウターマッスルの過活動は  
関節の安定の邪魔をする

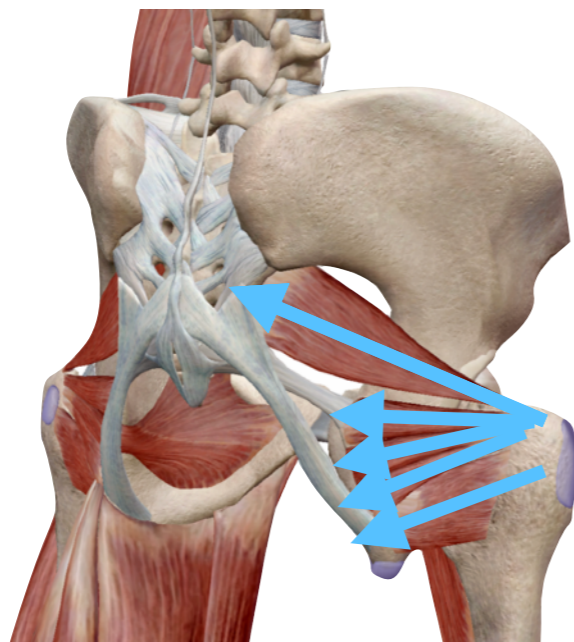


# 関節の中心化

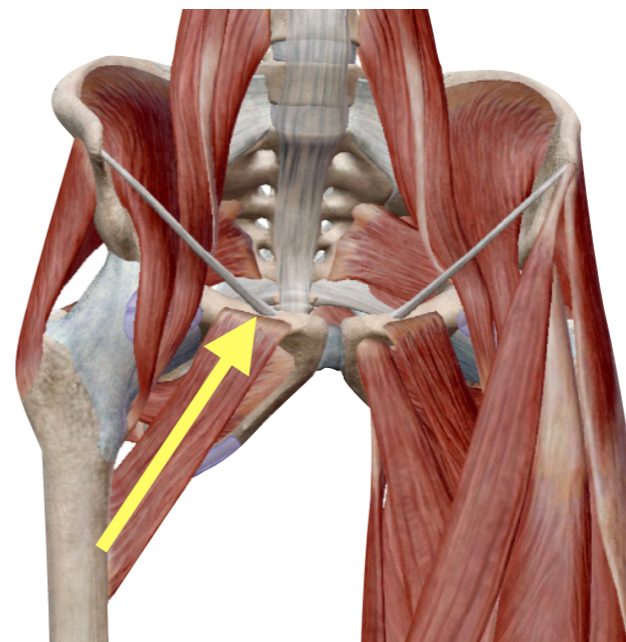


出典：<https://cloverdalechiro.com/core-stability-explained-inside-out-part-4/>

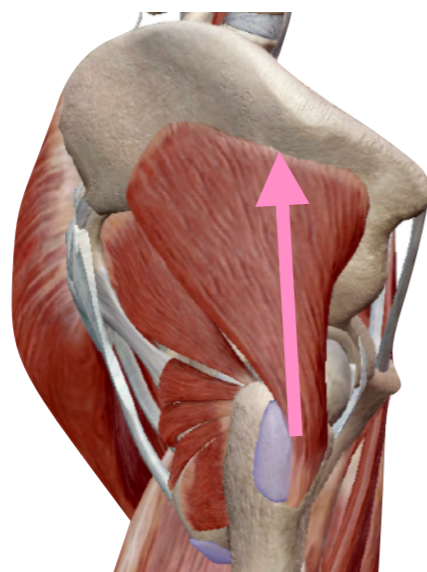
# インナーマッスル



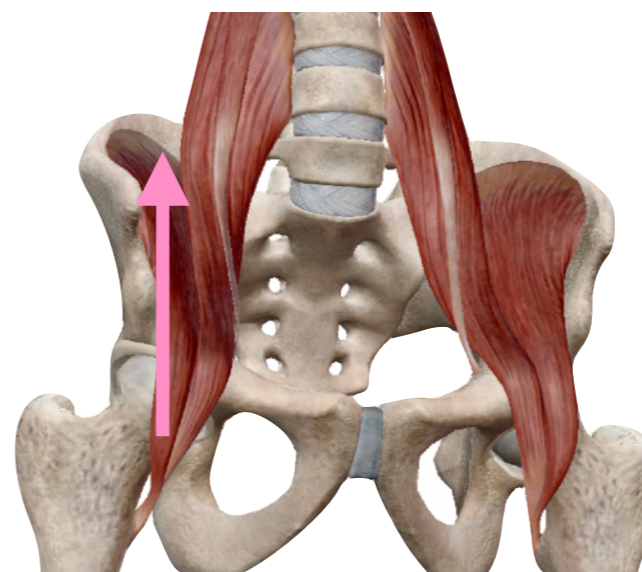
外旋筋群



恥骨筋



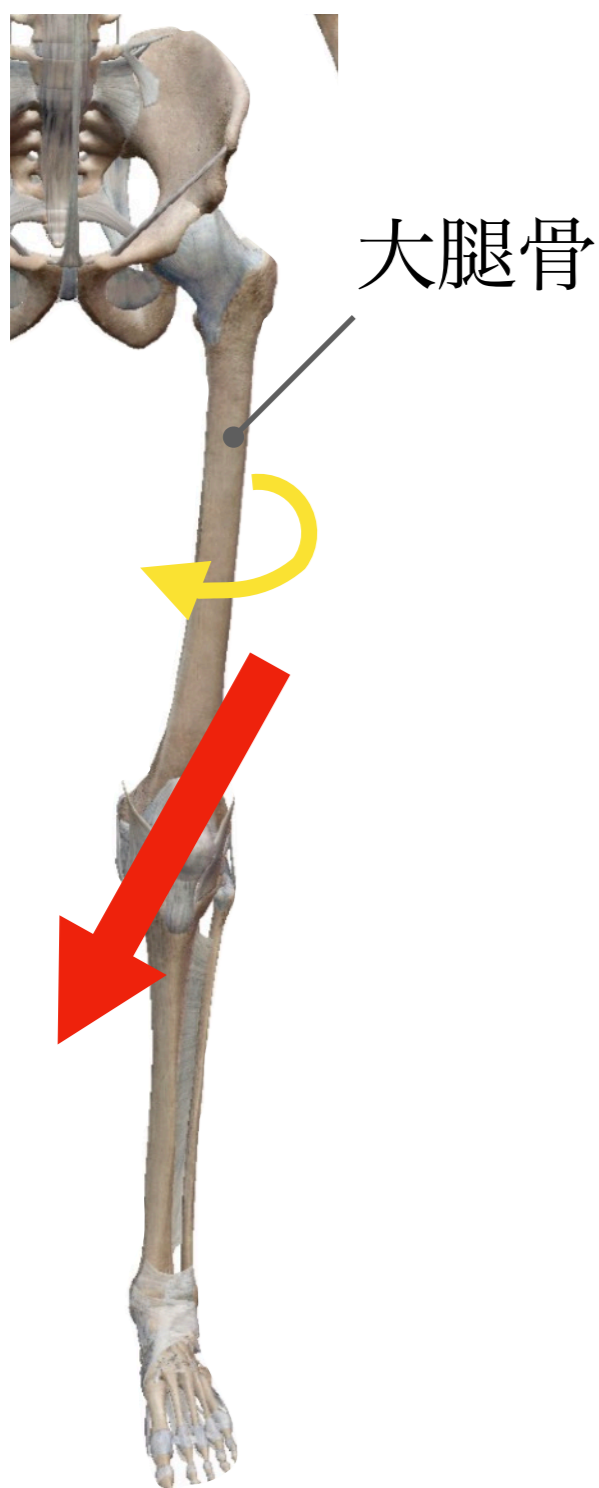
小臀筋



腸骨筋



# 太ももが内巻き



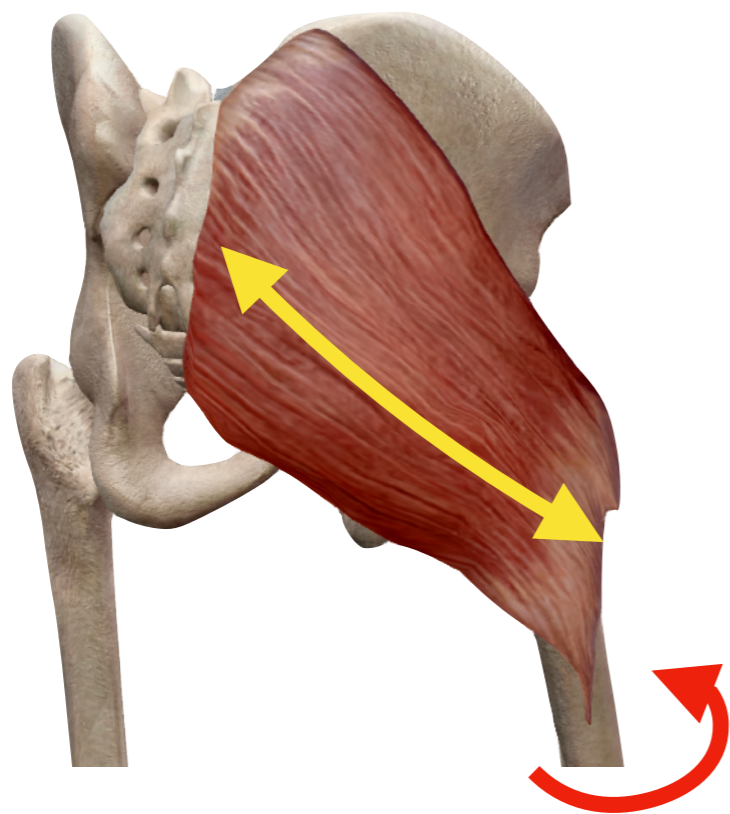
女性に多い歪みパターン  
膝が内側に入るニーイン



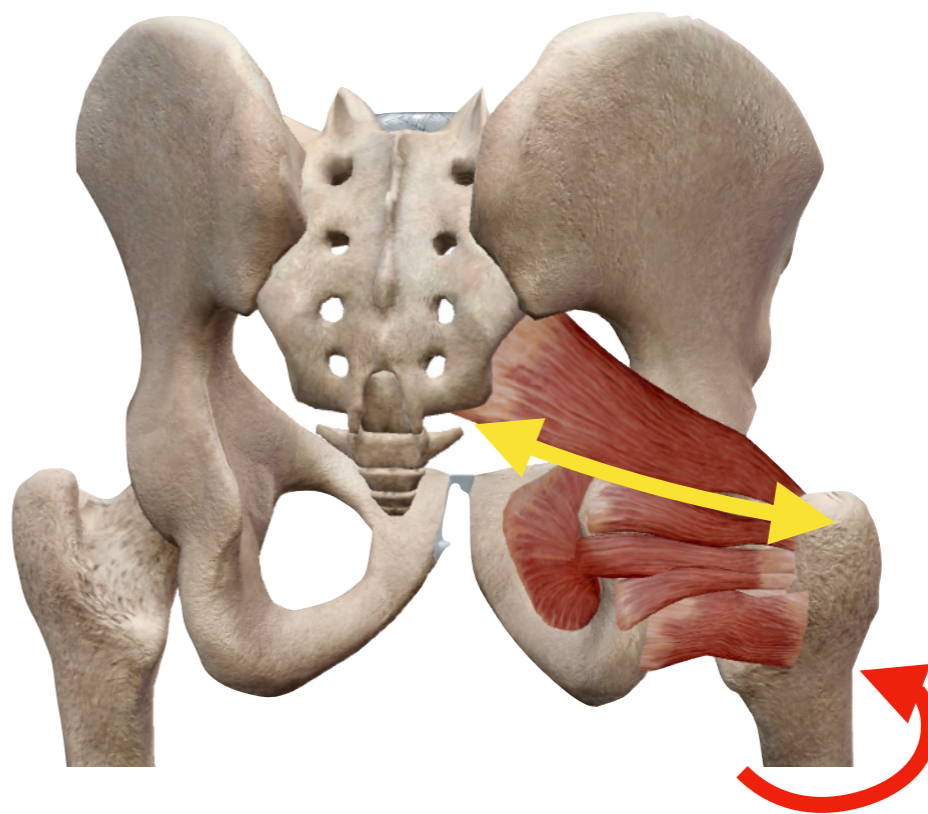
大腿骨が内巻きになる

**大腿骨内旋位**

# 外旋筋



大臀筋



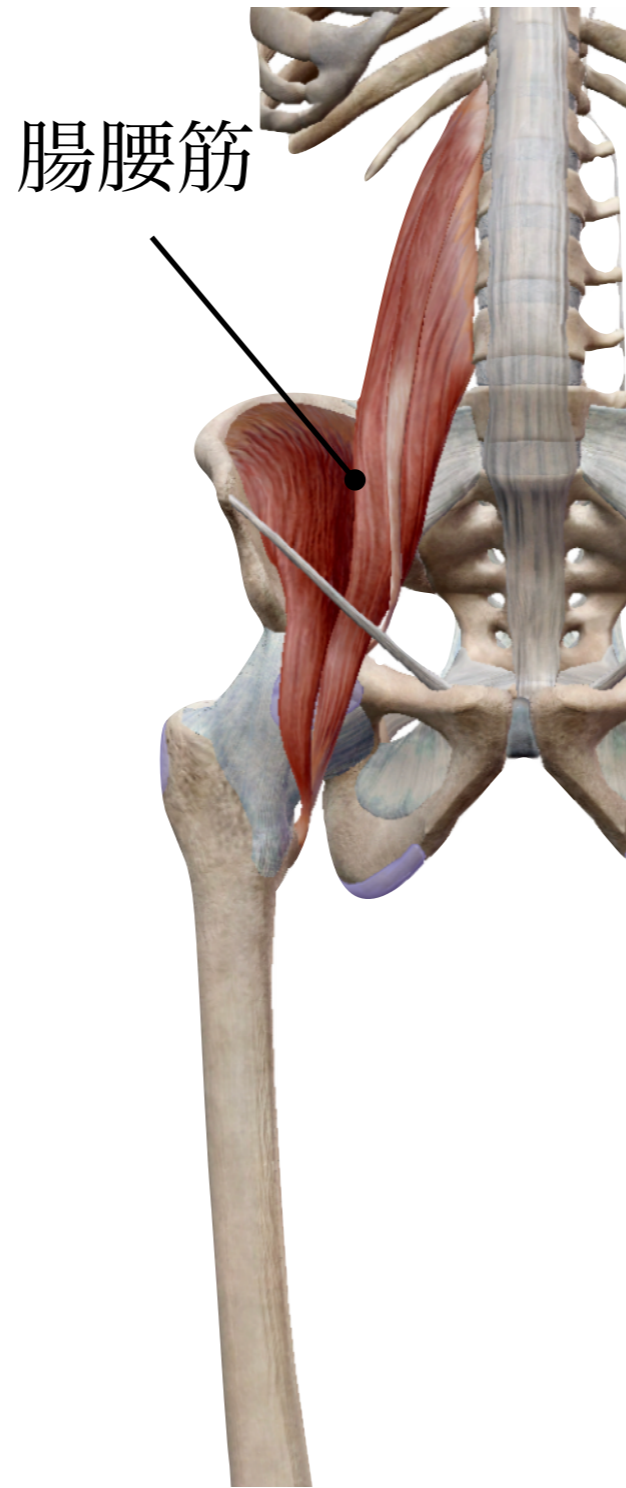
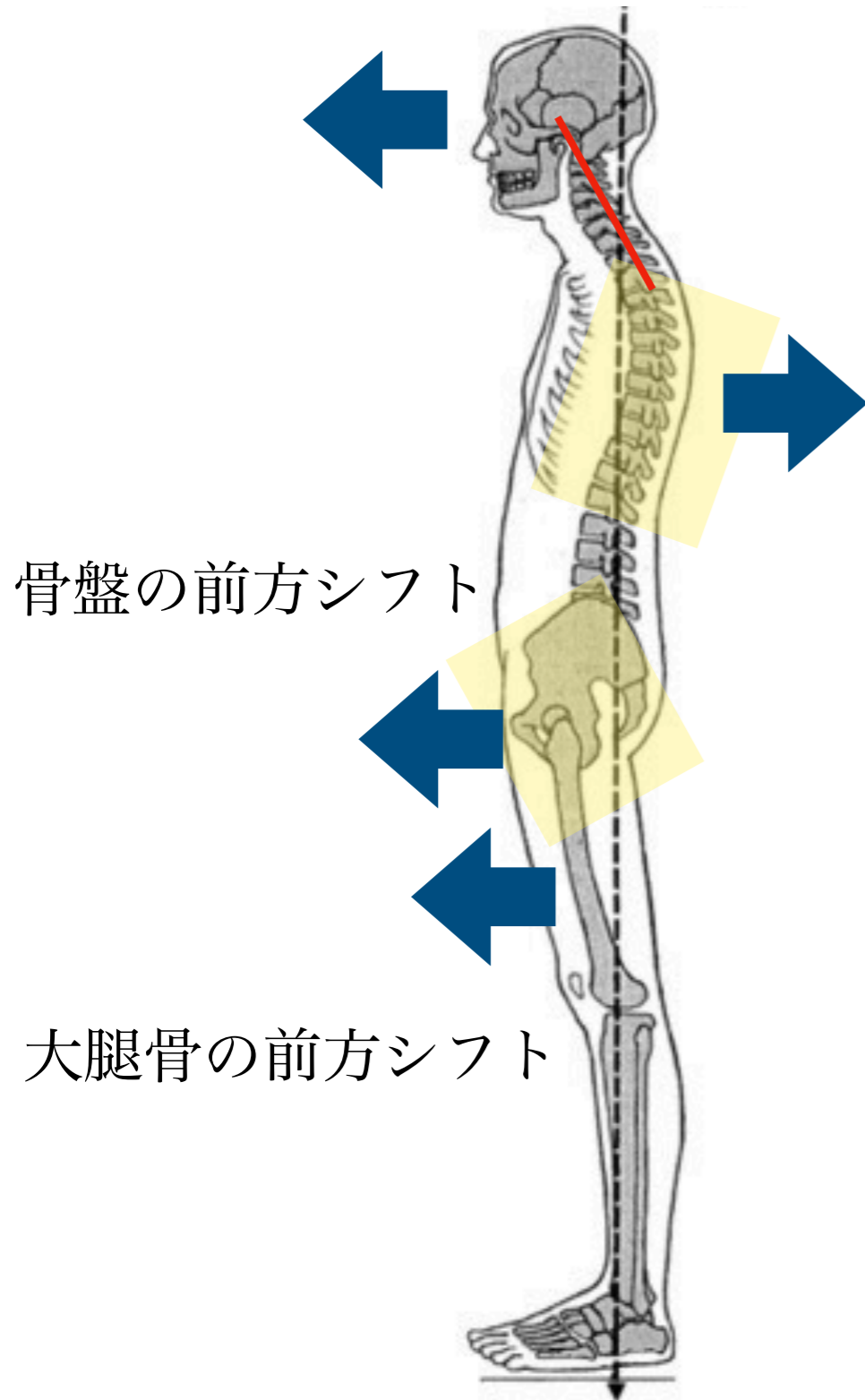
深層外旋六筋

大腿骨が内旋位である場合  
外旋筋である大臀筋や深層外旋六筋は  
引き伸ばされた状態となる＝弱化

➡トレーニングが必要



# 腸腰筋は硬くて弱い



歪み姿勢で多い  
スウェイバック



腸腰筋は  
硬くなっているが  
弱化もしている  
求心性収縮が出来ない  
➡エクササイズが必要