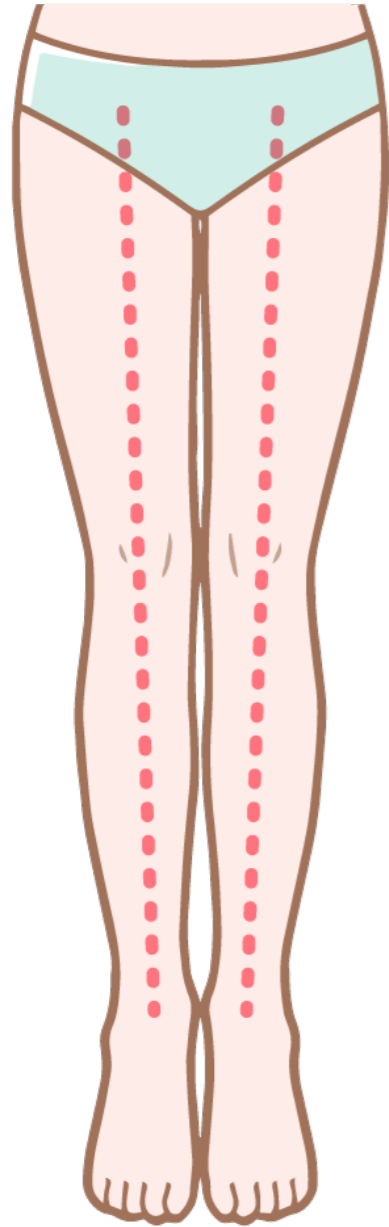


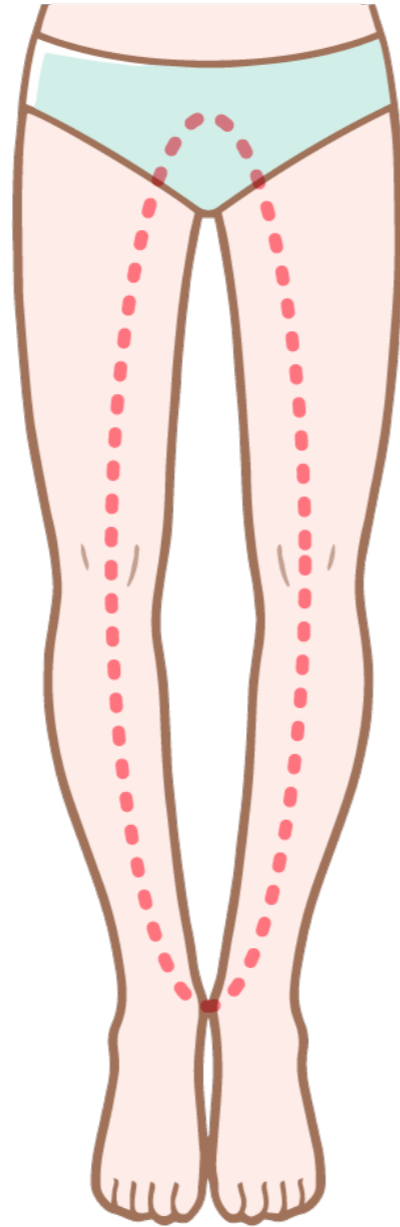


第35回ライブレッスン
XO脚に対するコンディショニング
2023.4.13

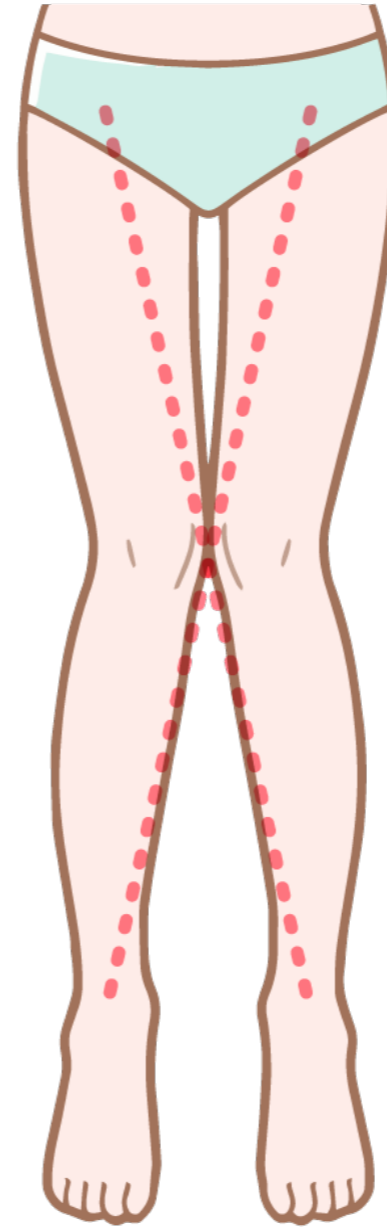
脚の歪みの分類



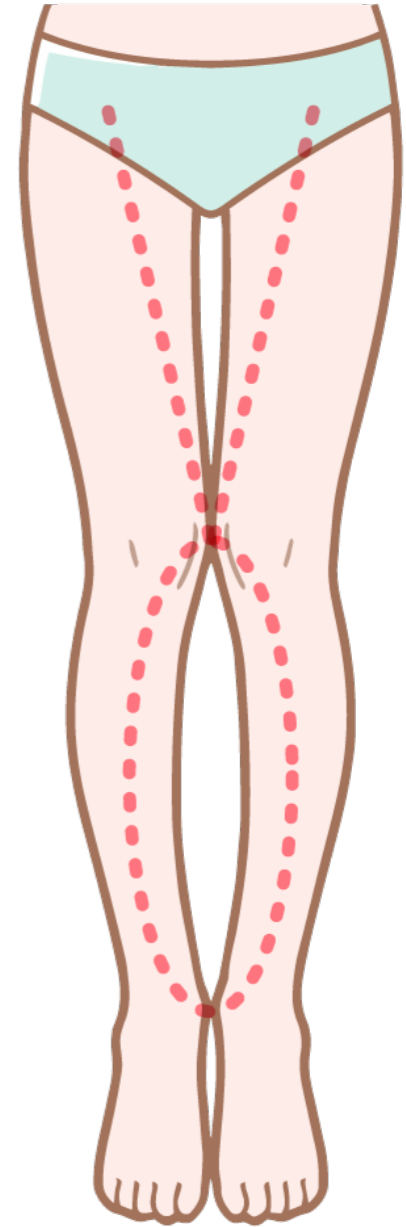
正常な脚



O脚

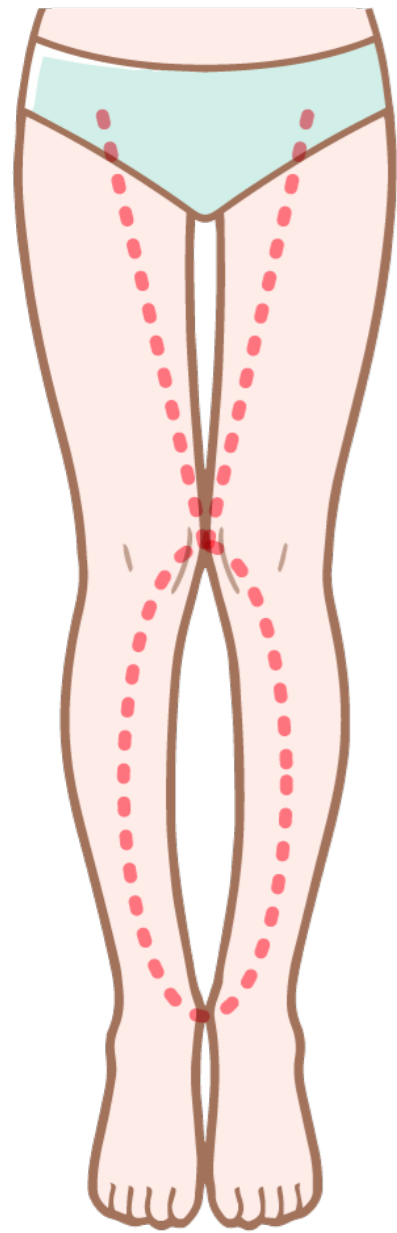


X脚

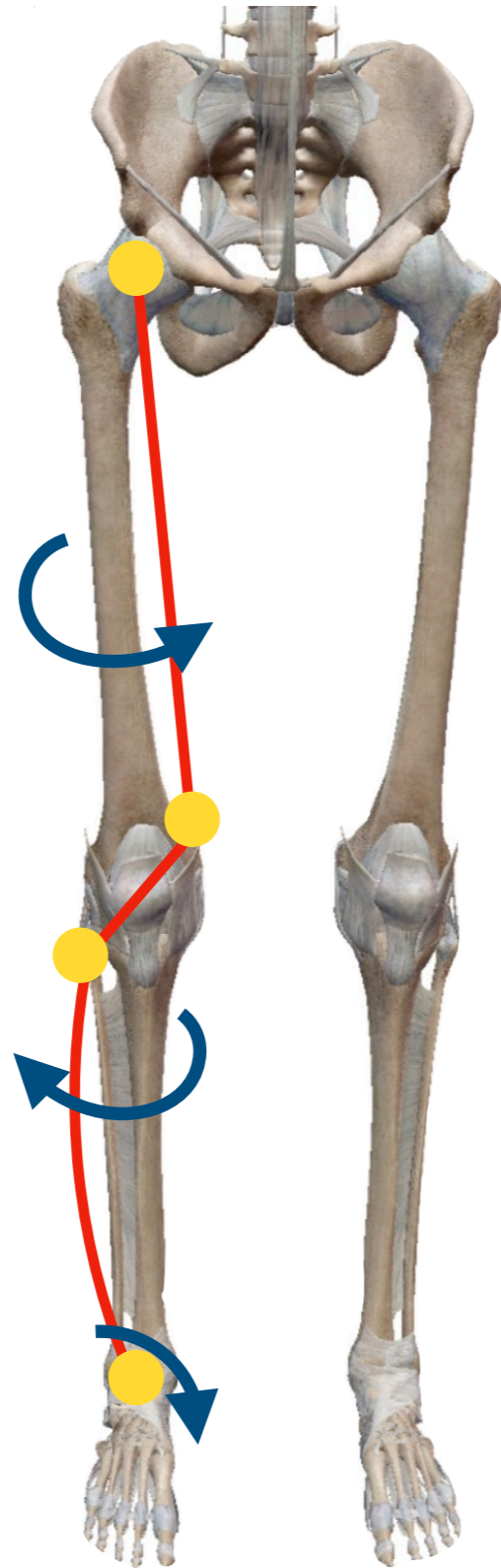


XO脚

XO脚の骨の構造

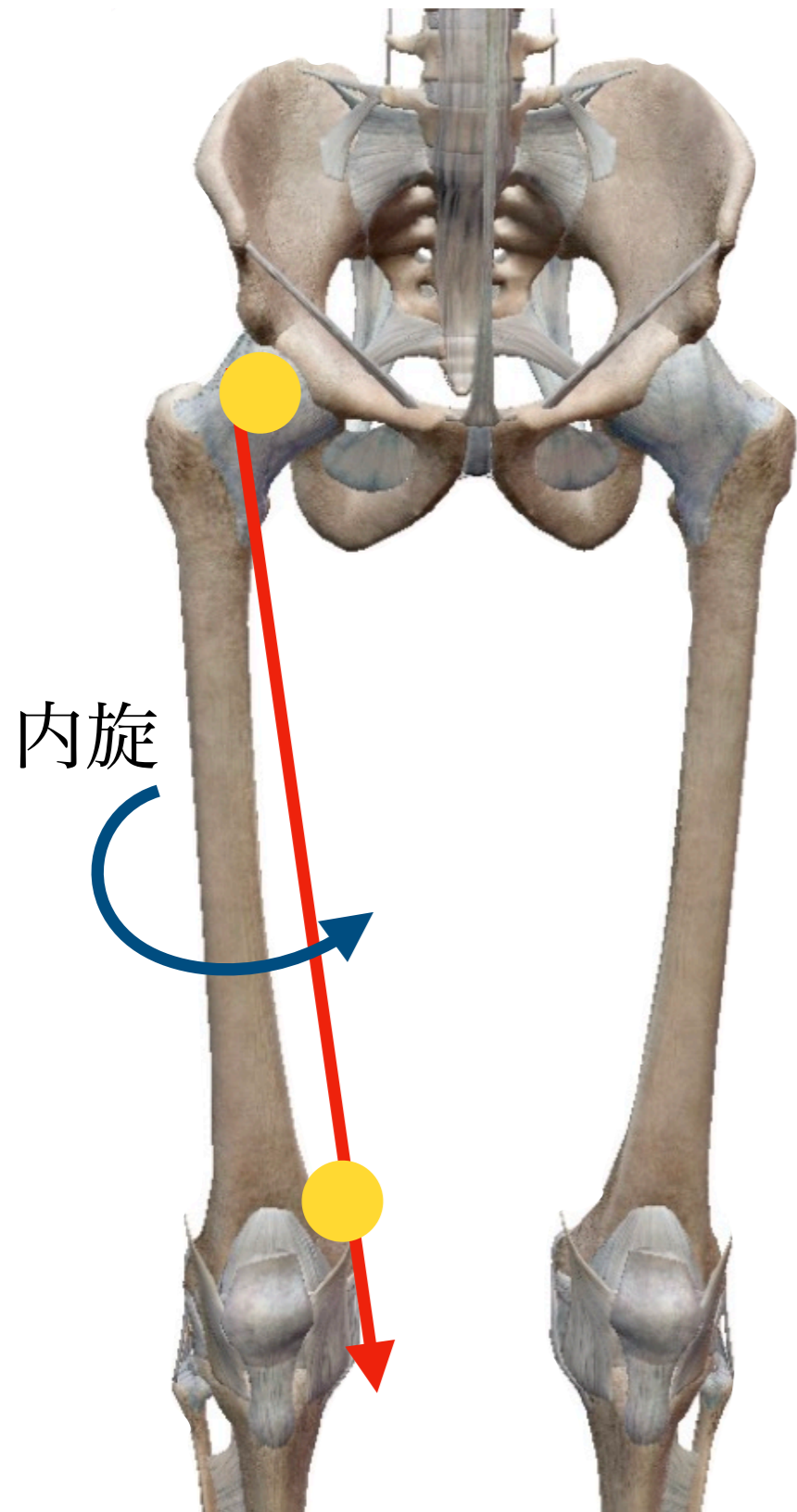


XO脚



骨	歪み
骨盤	前傾
大腿骨	内旋
下腿(膝下)	外旋
足部	回内

大腿骨の歪み

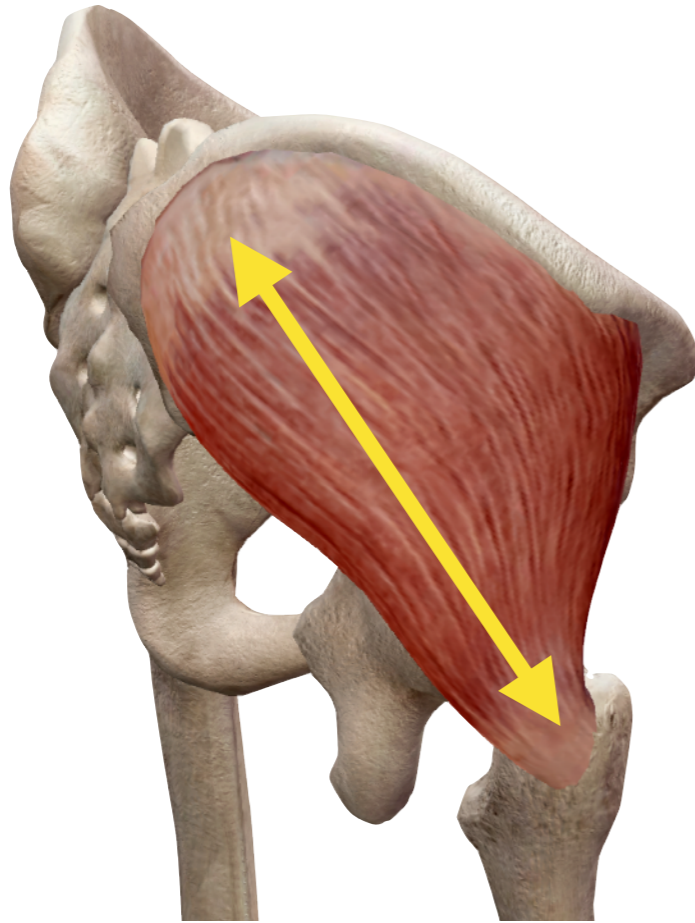


内旋と外旋の機能をもつ主な筋肉		
機能	内旋	外旋
主動筋	なし	大臀筋 深層外旋六筋
補助筋	小臀筋前部 中臀筋前部 大腿筋膜張筋 長内転筋 短内転筋	中臀筋後部 小臀筋後部 縫工筋 大腿二頭筋長頭

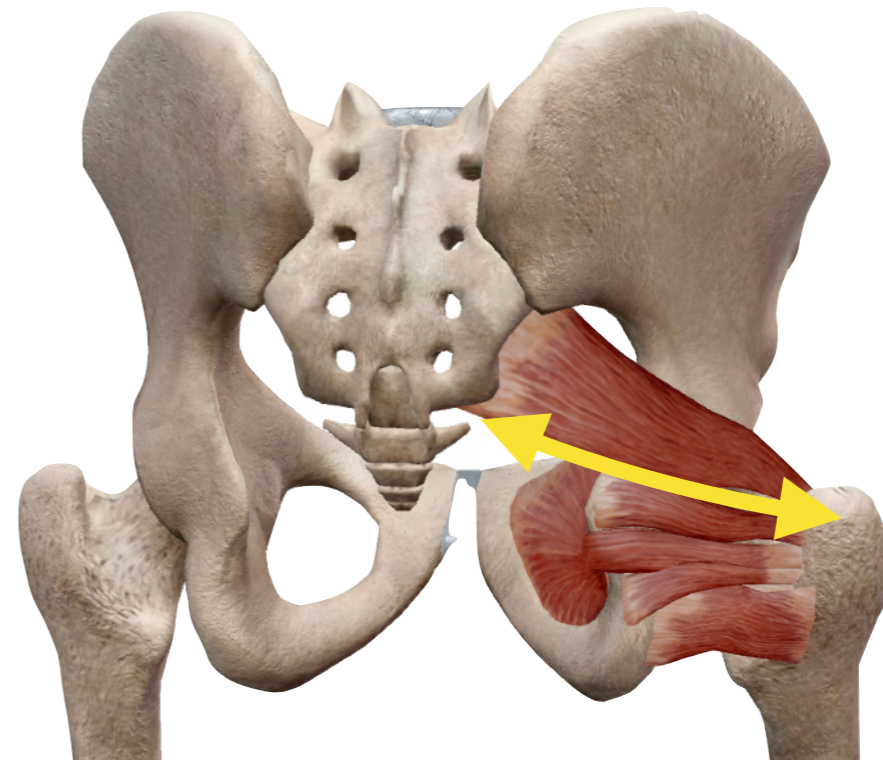


大腿骨は内旋しているが
筋肉ではなく、骨連鎖の可能性が高い

外転・外旋筋



中臀筋



深層外旋六筋

股関節外転・外旋には中臀筋や深層外旋六筋などがある
これらの筋肉が弱くなることで
脚のねじれは生まれやすい

中臀筋vs筋膜張筋



中臀筋

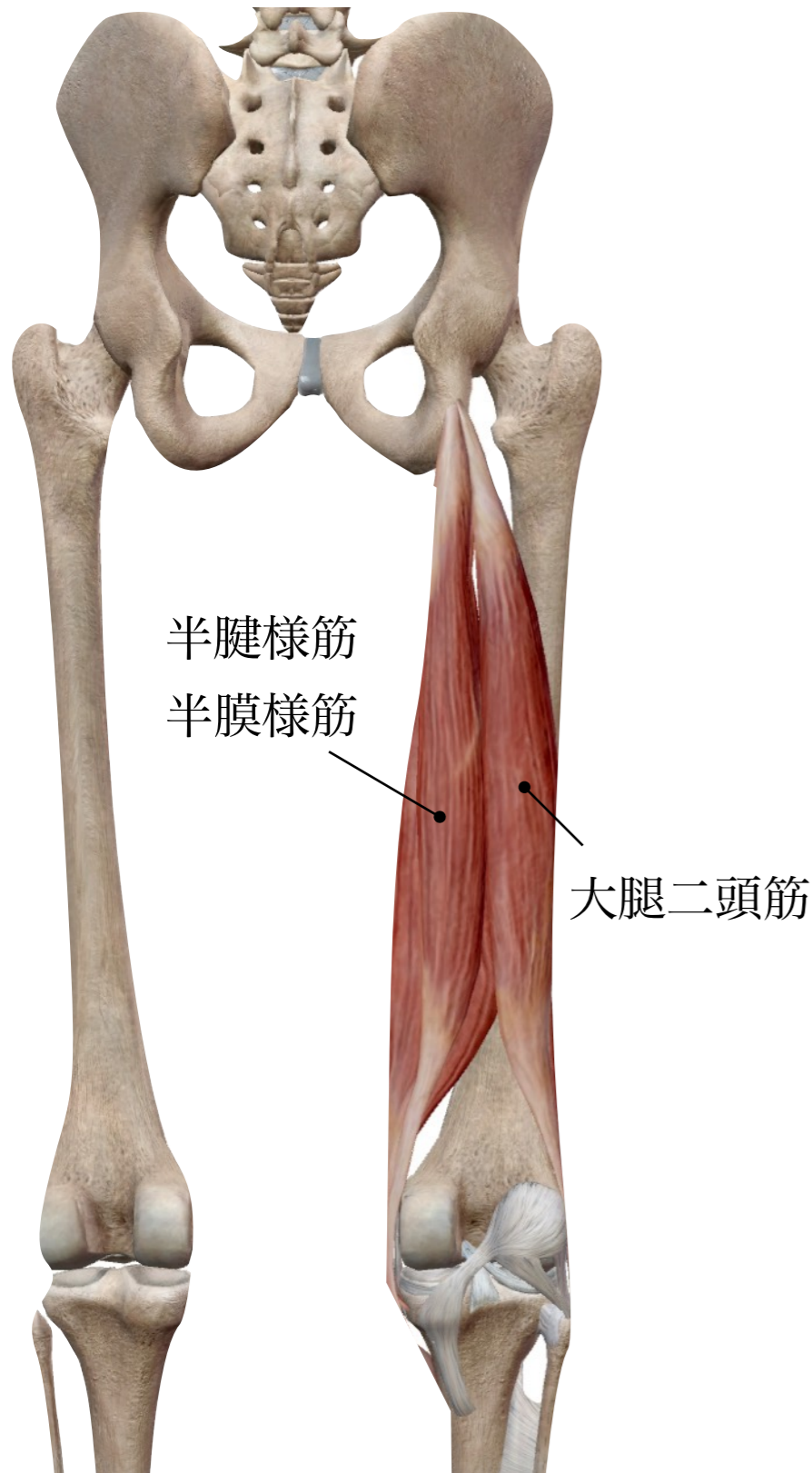


大腿筋膜張筋

中臀筋後部	大腿筋膜張筋
股関節の外転	
伸展	屈曲
外旋	内旋

同じく股関節外転同士である
中臀筋と大腿筋膜張筋だが
脚のねじれでは筋膜張筋は
鍛えるのではなく緩め
中臀筋は鍛えるべき筋肉

内側ハムvs外側ハム



半腱・半膜様筋		大腿二頭筋	
股関節の伸展			
膝関節の屈曲			
下腿内旋		下腿外旋	

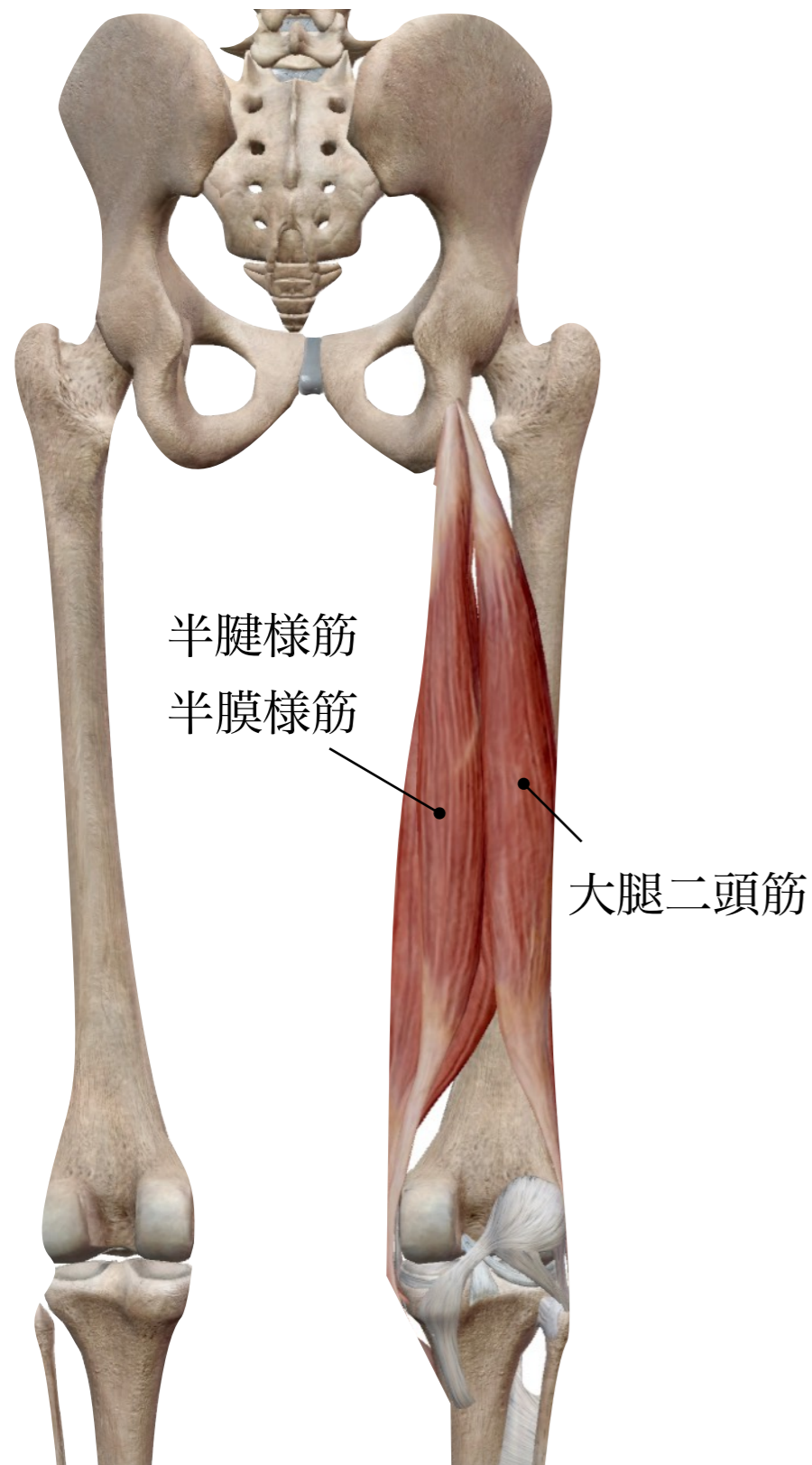
ハムストリングスでも
内側と外側で機能が異なる
膝下を外にねじれさせる(下腿外旋)
大腿二頭筋は硬くなっている
➡ストレッチが必要

内側ハム

逆に内側のハムストリングスは
筋力が低下している



トレーニングが必要



膝下をガイド



XO脚では膝が外側にねじれる



反対方向に修正すべき
手を使って、下腿内旋をガイドする