

A woman with long brown hair in a ponytail is lying on her back on a blue surface. She is wearing a white tank top, grey leggings, and grey socks with white stripes. A pink resistance band is looped around her thighs, just above her knees. She is in a glute bridge position, with her knees bent and feet flat on the floor. Her arms are extended straight out to the sides on the floor. The background is a solid blue color.

第62回ライブレッスン
満遍なくお尻を鍛える
自重エクササイズ
2025.5.31

殿筋群



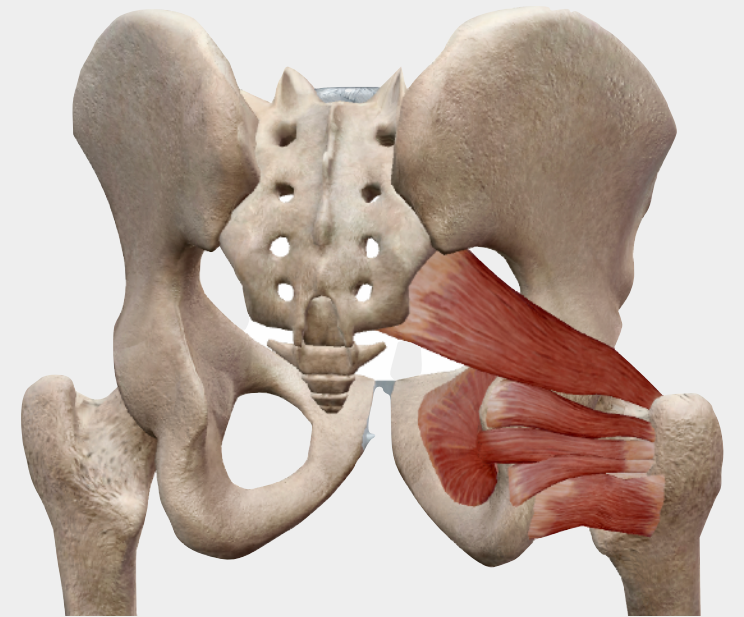
大臀筋



中臀筋



小臀筋

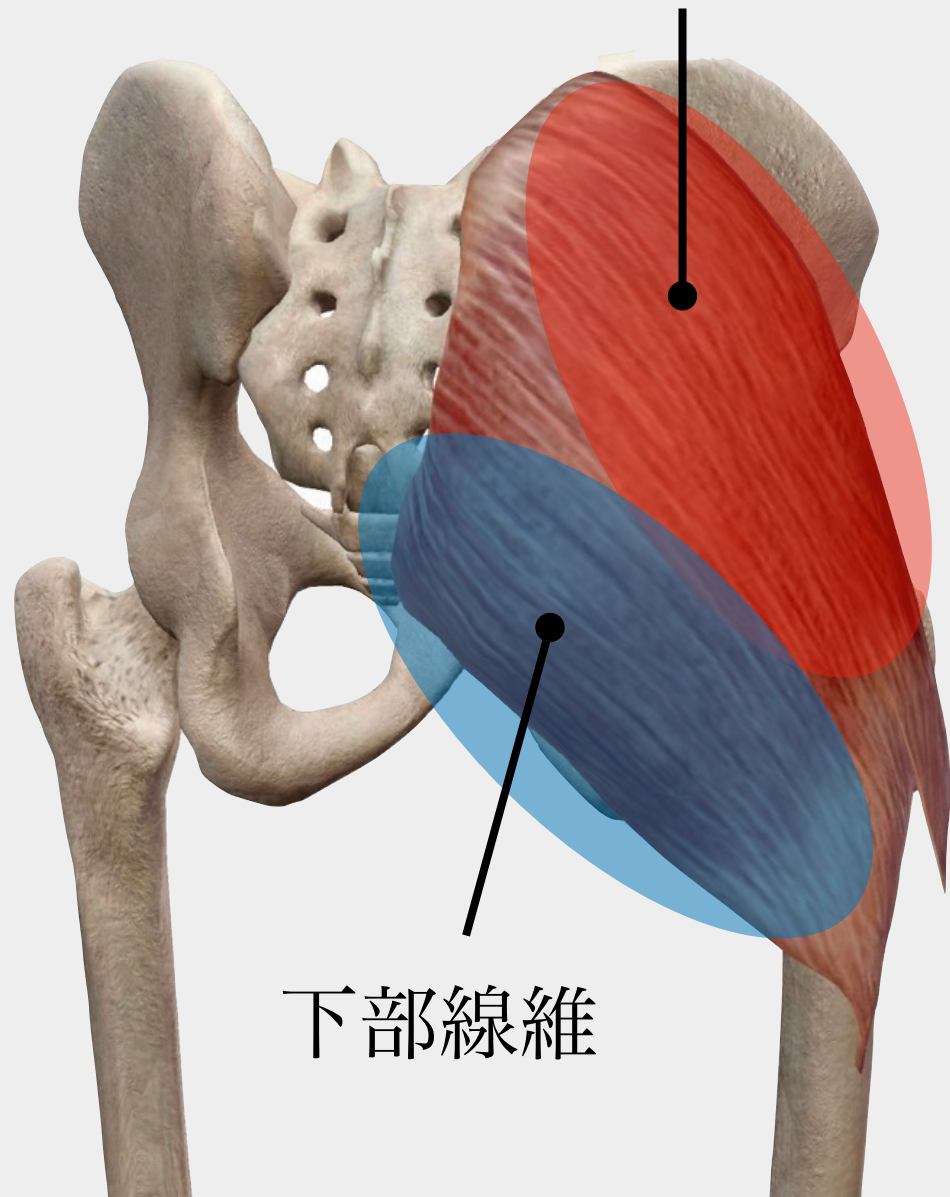


深層外旋六筋

臀筋群は複数あり
お尻全体にアプローチするには
それぞれアプローチしていきたい

大臀筋の筋線維の違い

上部線維



下部線維

大臀筋	
上部	下部
伸展・外旋	
外転	内転

deviation.

Classification	Level of activation	Exercise	Average (%MVIC)
1°	Very high	Step-Up	169.22 ± 101.47
2°	Very high	Lateral Step-Up	114.25 ± 54.74
3°	Very high	Diagonal Step-Up	113.21 ± 43.54
4°	Very high	Crossover Step-up	104.19 ± 33.63
5°	Very high	Hex Bar Deadlift	88 ± 16
6°	Very high	Rotation Barbell Hip Thrust	86.18 ± 34.3
7°	Very high	Traditional Barbell Hip Thrust	82.37 ± 18.65 (Lower GM: 69.5/Upper GM: 86.7)
8°	Very high	American Barbell Hip Thrust	73.65 ± 22.98 (Lower GM: 57.4 ± 34.8/ Upper GM: 89.9 ± 32.4)
9°	Very high	Belt Squat	71.34 ± 29.42
10°	Very high	Split Squat	70 ± 15
11°	Very high	In-line Lunge	67 ± 11
12°	Very high	Traditional Lunge	66 ± 13
13°	Very high	Pull Barbell Hip Thrust	65.87 ± 23.28
14°	Very high	Modified Single-leg Squat	65.6 ± 15.1
15°	Very high	Traditional Deadlift	64.50 ± 41.72
16°	Very high	Band Hip Thrust	64.2 ± 21.21 (Lower GM: 49.2 ± 26.5/ Upper GM: 79.2 ± 29.9)
17°	High	Parallel Back Squat	59.76 ± 22.52
18°	High	Feet-away Barbell Hip Thrust	51.38 ± 17.93
19°	High	Front Squat	40.54 ± 4.73
20°	High	Stiff-Leg Deadlift	40.5 ± 18.8
21°	Moderate	Overhead Squat	39.75 ± 29.91
22°	Moderate	Sumo Deadlift	37 ± 28
23°	Moderate	Partial Back Squat	28.16 ± 10.35
24°	Moderate	Full Back Squat	26.56 ± 12.33

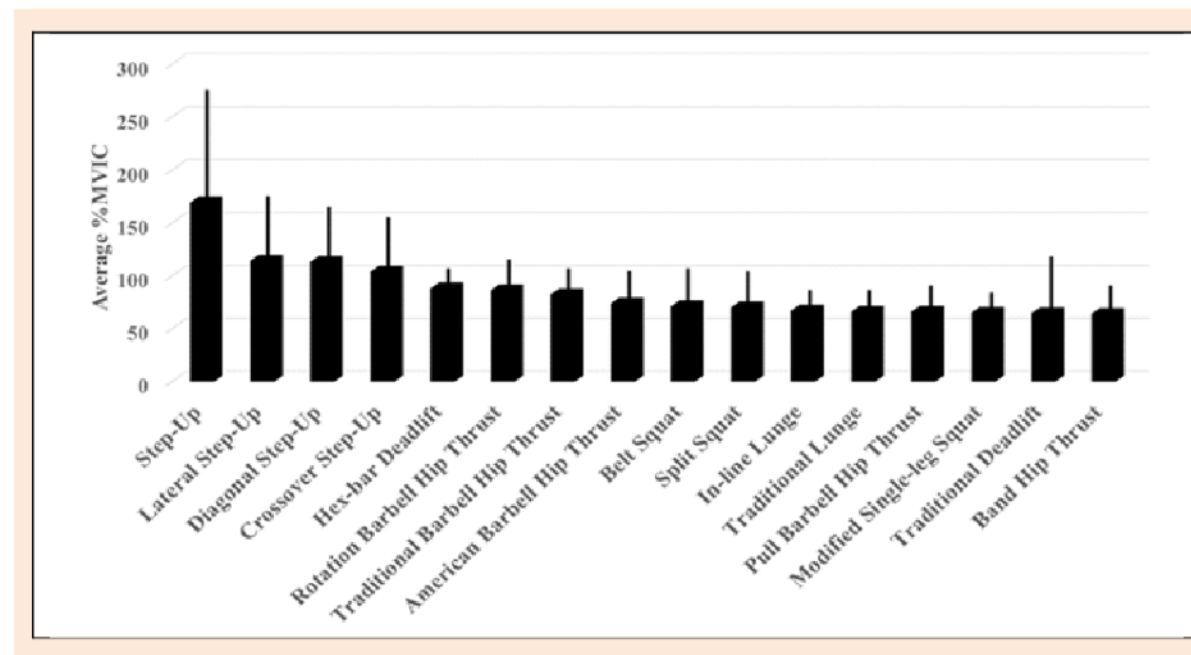


Figure 2 Gluteus maximus exercises with very high average activation (>60% MVIC)

股関節伸展を伴う大臀筋のトレーニングでは
ステップアップやヒップスラストが効果的

ヒップスラスト





屈曲位vs伸展位

股関節伸展筋は屈曲位で強く
伸展位になればなるほど直線的に低下する
伸展位での伸展筋力の低下には
モーメントアーム長の変化に加えて
屈曲位よりも伸展位で筋長が短くなる(緩む)ことによる影響

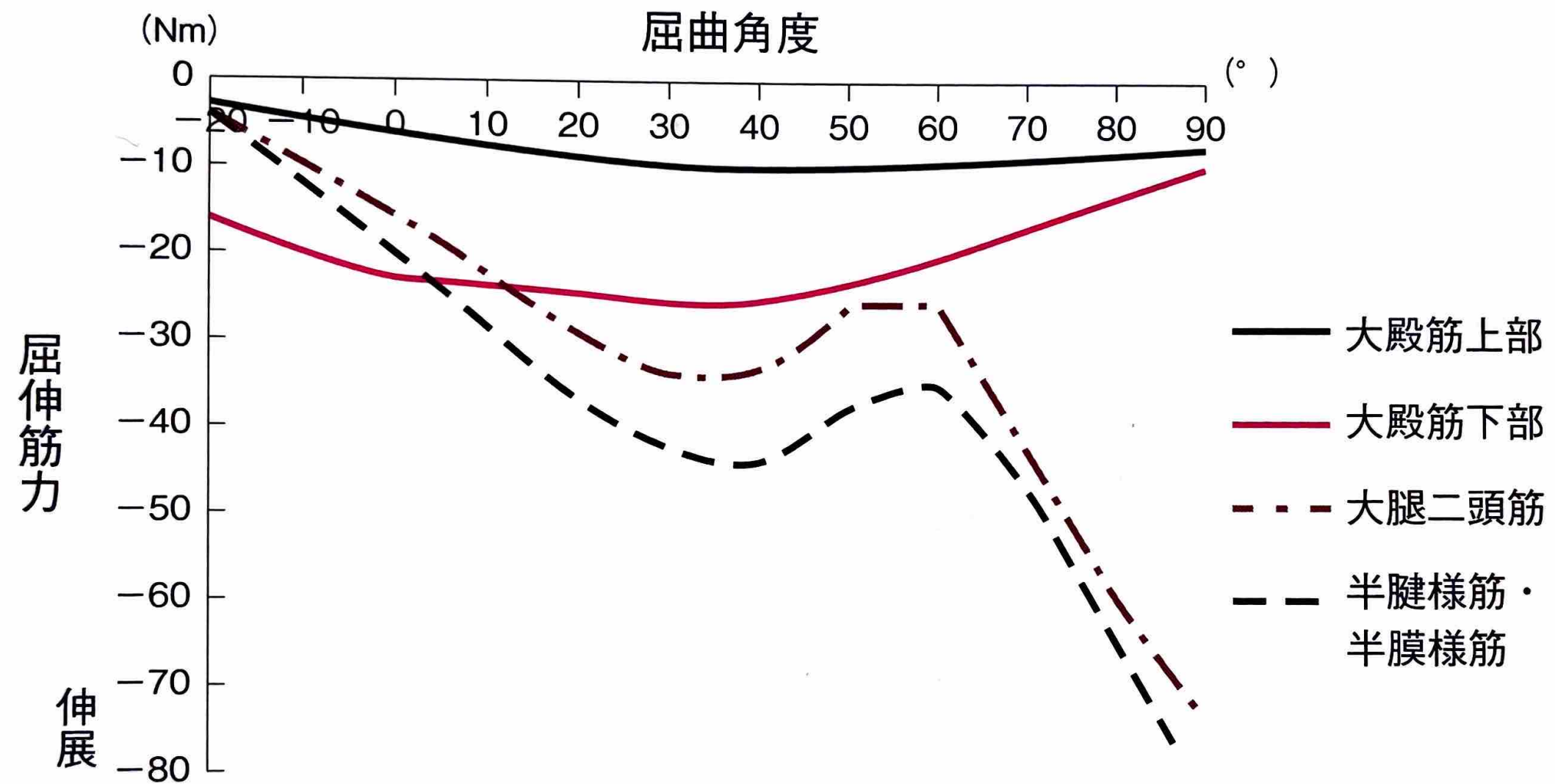


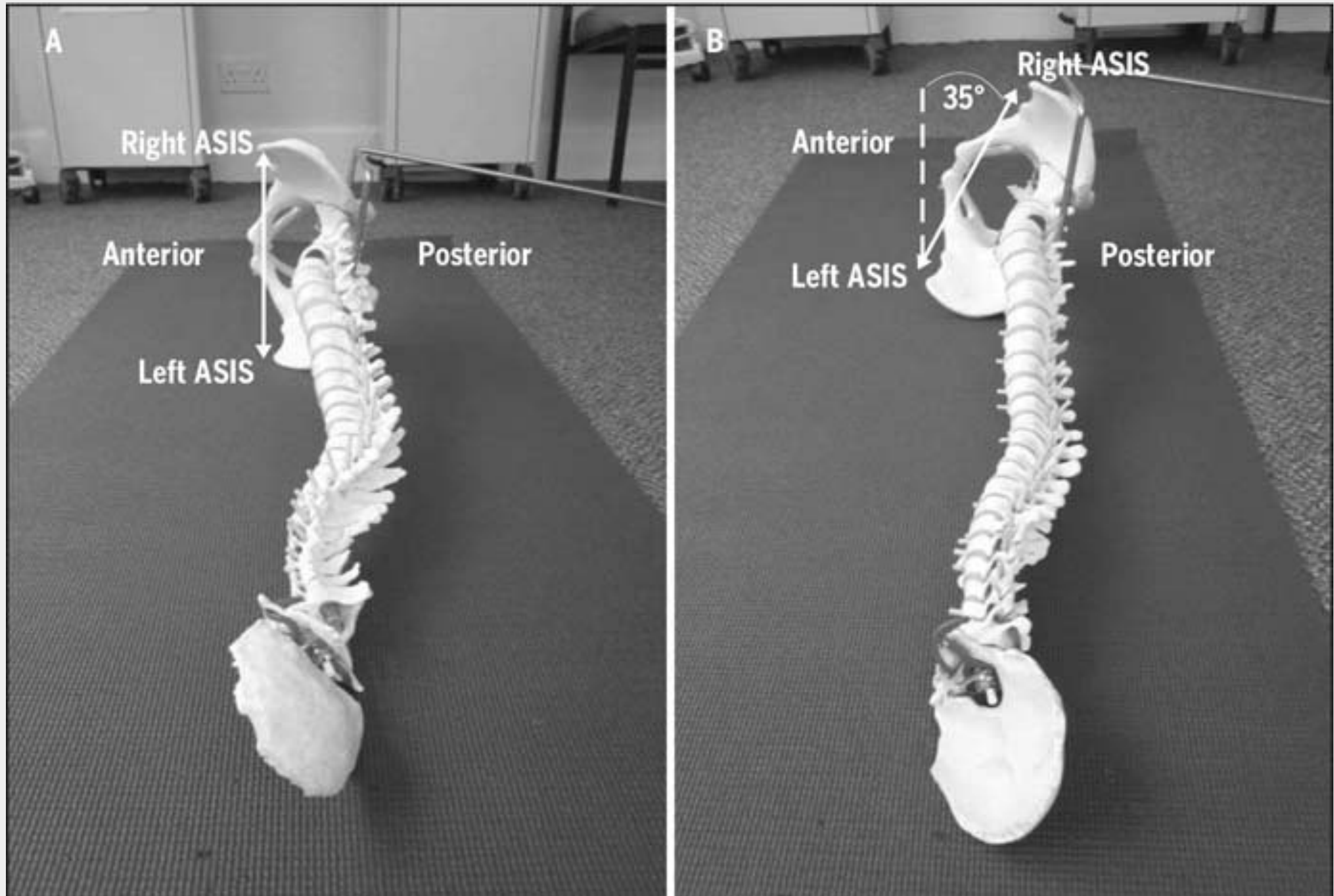
図 3-3-2 股関節屈曲角度の変化による股関節伸展筋群の筋力発揮の変化
(文献 52) より改変転載)

出典：股関節 協調と分離から捉える

股関節の屈曲位が大きいほど
ハムストリングスが使われる
大臀筋を使いたいなら股関節屈曲0度付近

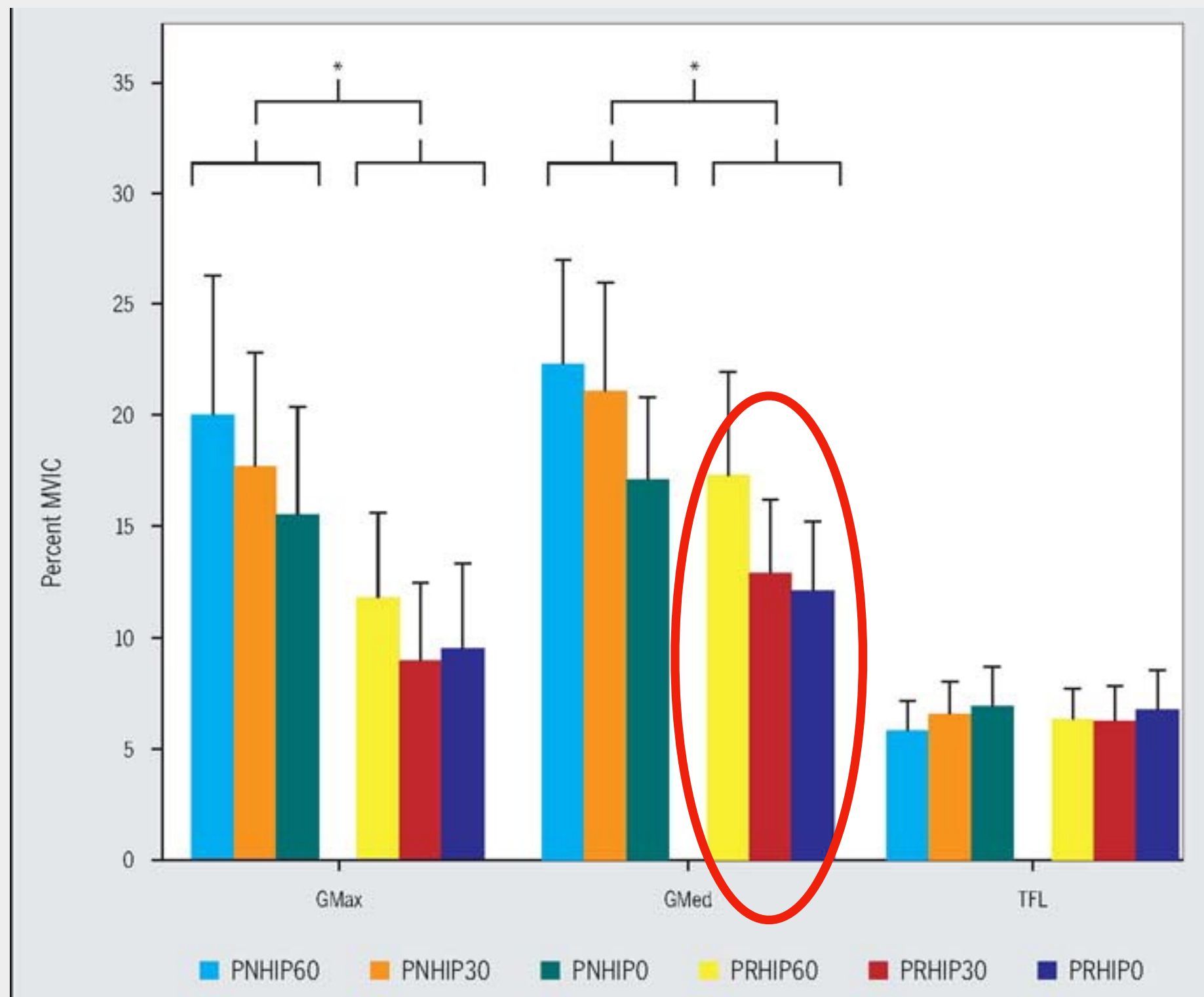






出典：<https://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.2013.4004>

股関節外旋筋のエクササイズ・クラムシエル
骨盤が開いて行うのは×



出典：<https://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.2013.4004>

骨盤が開いてしまうと
筋の活性レベルが落ちる

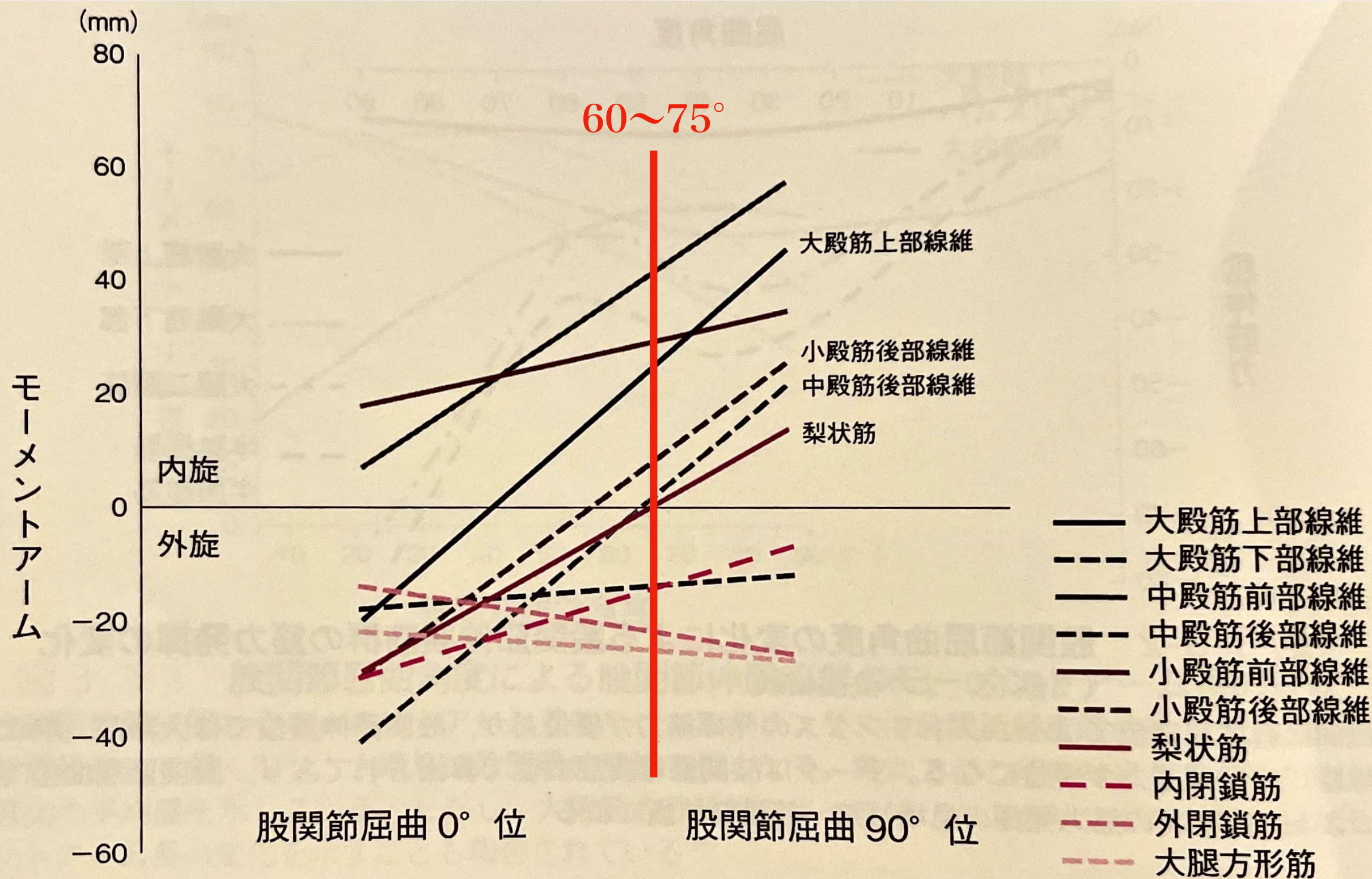


図 3-3-3 股関節屈曲角度による股関節外旋筋群のモーメント変化

クラムシェルでの違い



股関節屈曲0°



股関節屈曲90°