

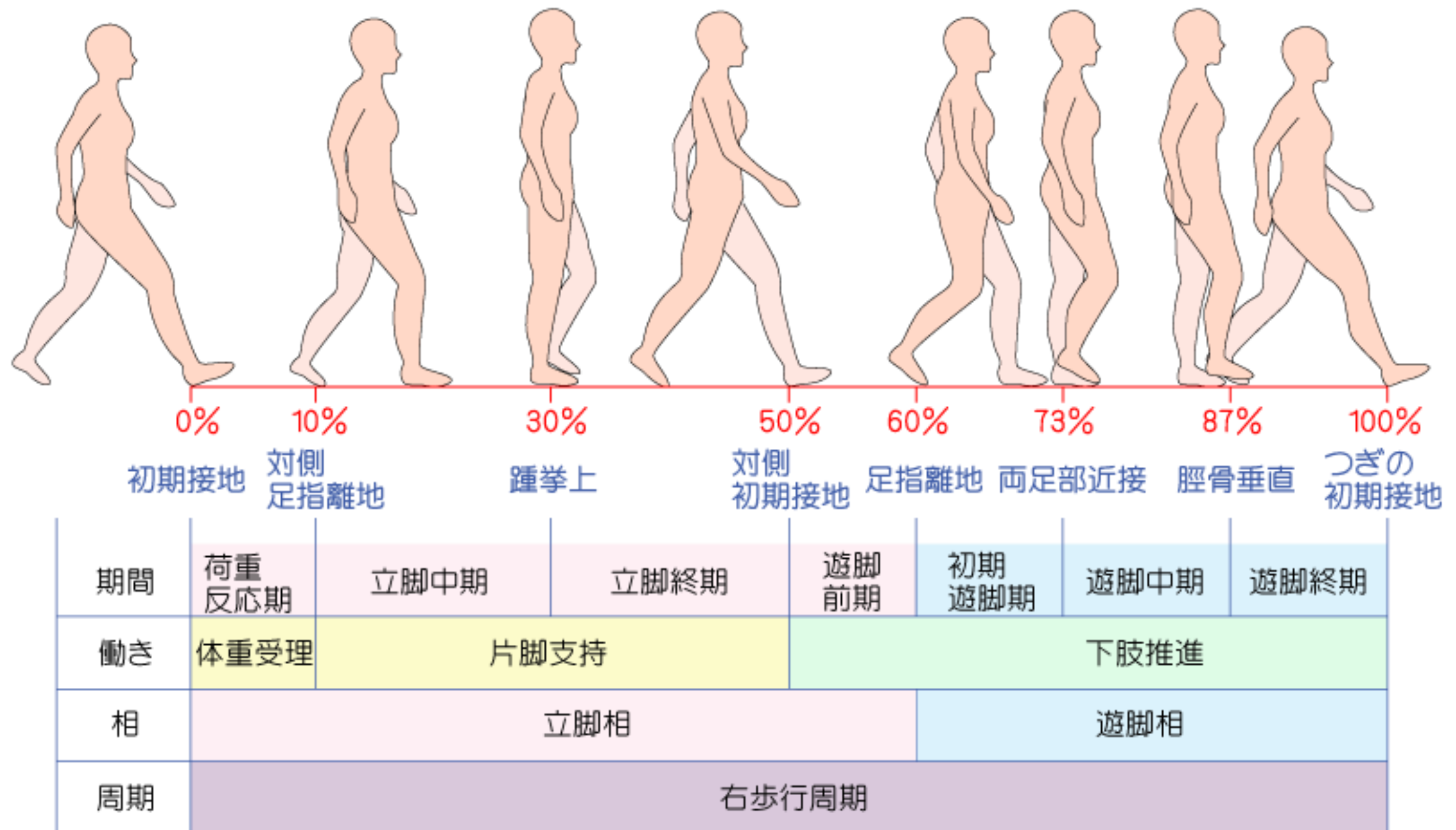


第70回ライブレッスン

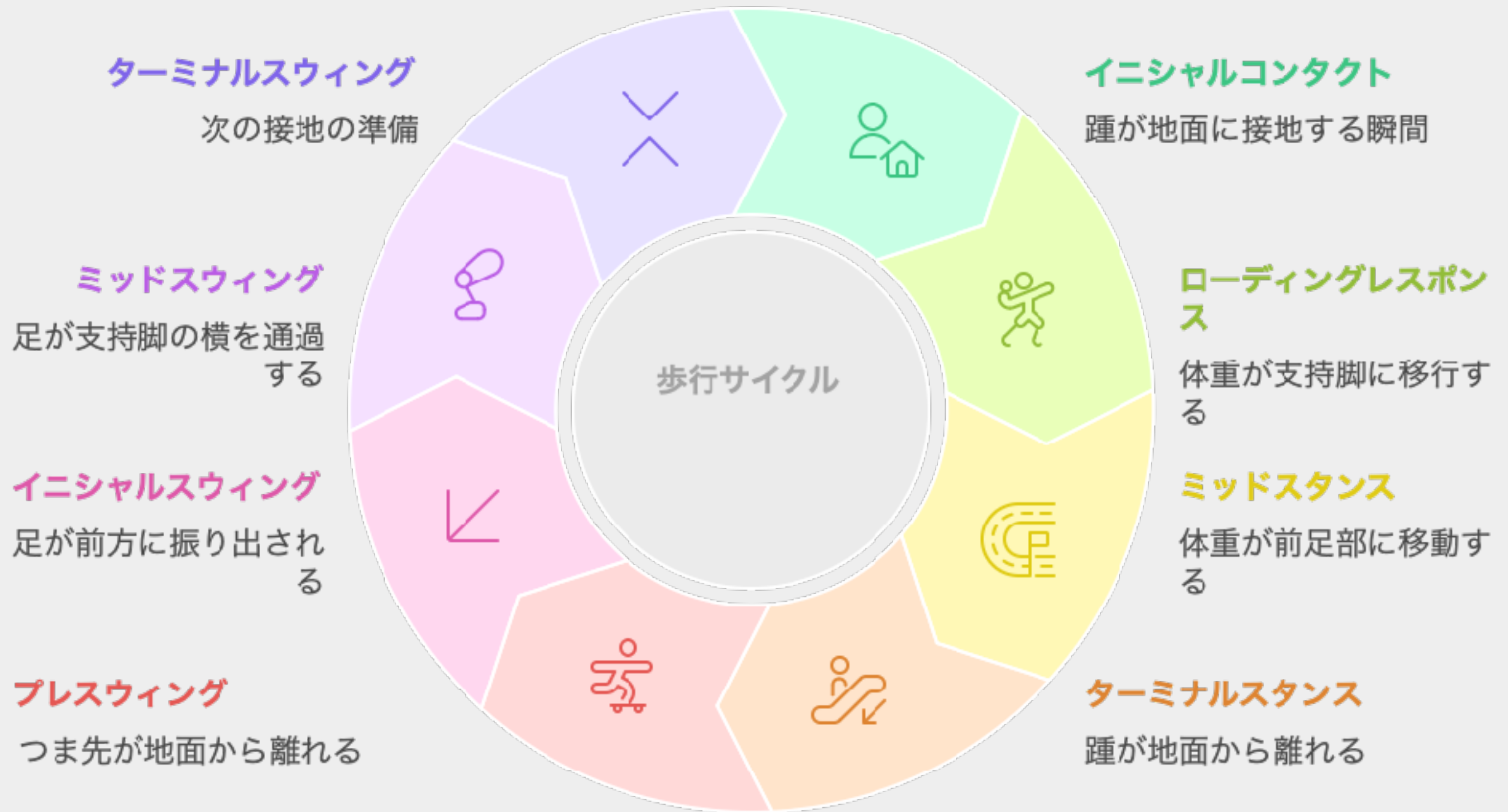
美脚を作るための歩行から考えるエクササイズ

2025.9.27

歩行周期



歩行サイクル





寝たまま行うエクササイズも活性化に有効
しかし立位・歩行に近づけたエクササイズも行うべき

ピックアップ：5つの動き



前額面上での制
御①

中殿筋が骨盤を
安定させる



前額面上での制
御②

内転筋群が大腿
骨を安定させ、
膝を制御する



効率的な前方移
動

アングルロッカ
ー機能が効率的
な移動を促進す
る



水平面での骨盤
の回旋

骨盤が回旋して
大腿骨に対する
動きを調整する



上肢下肢の連動
性

胸郭と骨盤の反
対回旋が対角線
パターンを作成
する

中殿筋

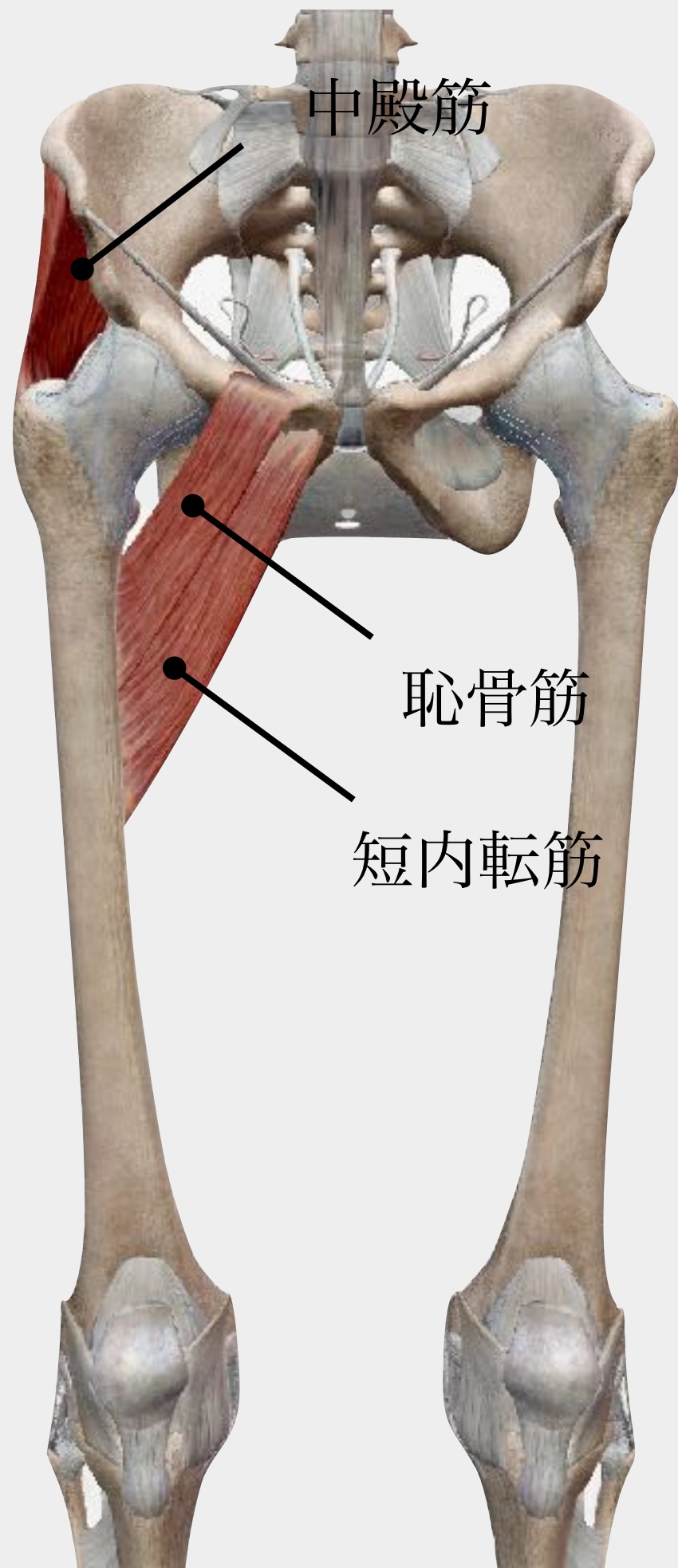


[CLINICAL COMMENTARY]

DONALD A. NEUMANN, PT, PhD, FAPTA¹

Kinesiology of the Hip: A Focus on Muscular Actions

股関節外転筋は歩行時の片脚立脚期に
骨盤を水平に保つために極めて重要である
中殿筋は最大の股関節外転筋



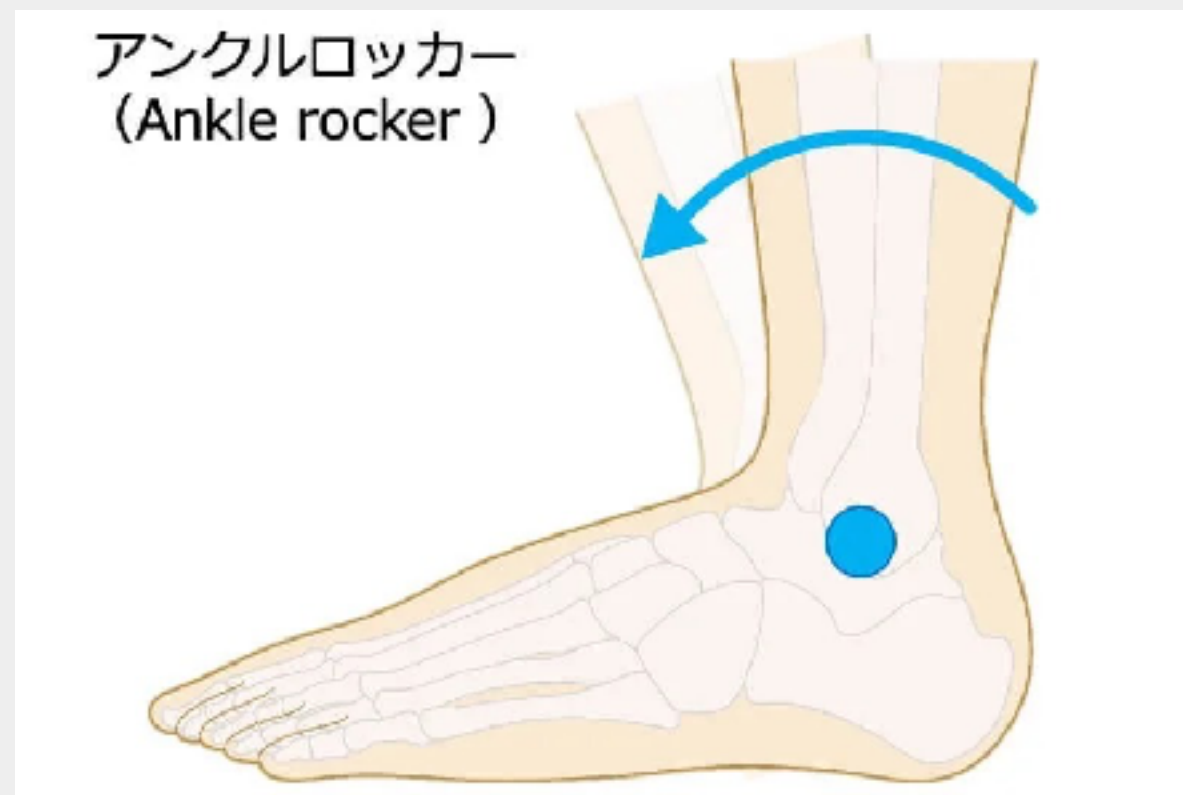
片脚で支持する際
外側の中殿筋
内側の恥骨筋等で
サンドイッチする形で
ブレずに大腿骨や膝を安定させたい

アングルロッカー

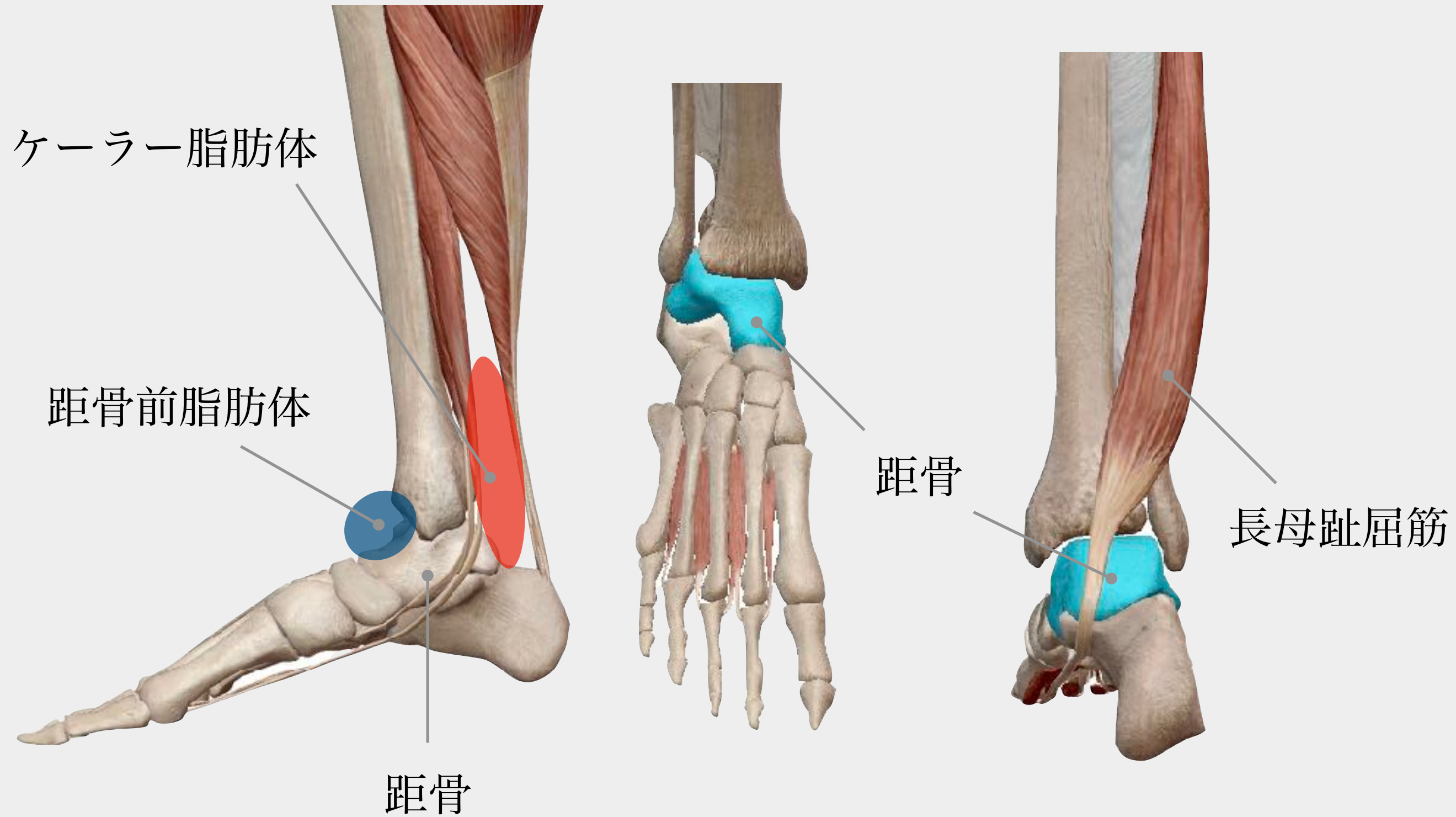
アングルロッカーは、ヒールロッカーとフォアフットロッカーと共に、歩行の3つの主要なロッカー機能の1つ

【定義】

アングルロッカーとは、足底が完全に接地した後、足首の関節を中心とした回転運動のことを指します



足首の動きを制限



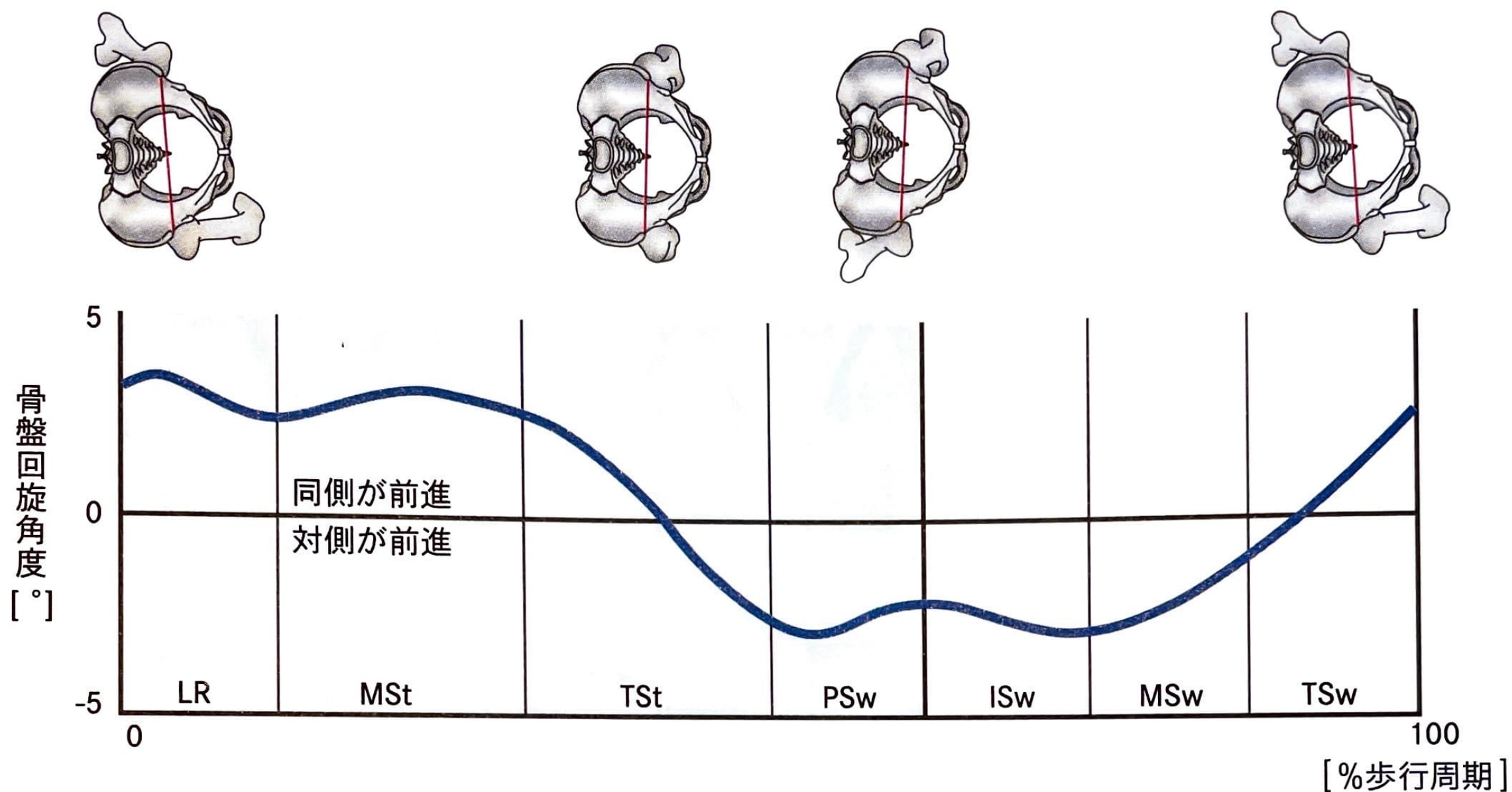


図 1-40 歩行中の骨盤回旋角度 (文献31より引用)

歩行周期中の総可動域は前方回旋4°～後方回旋4°である