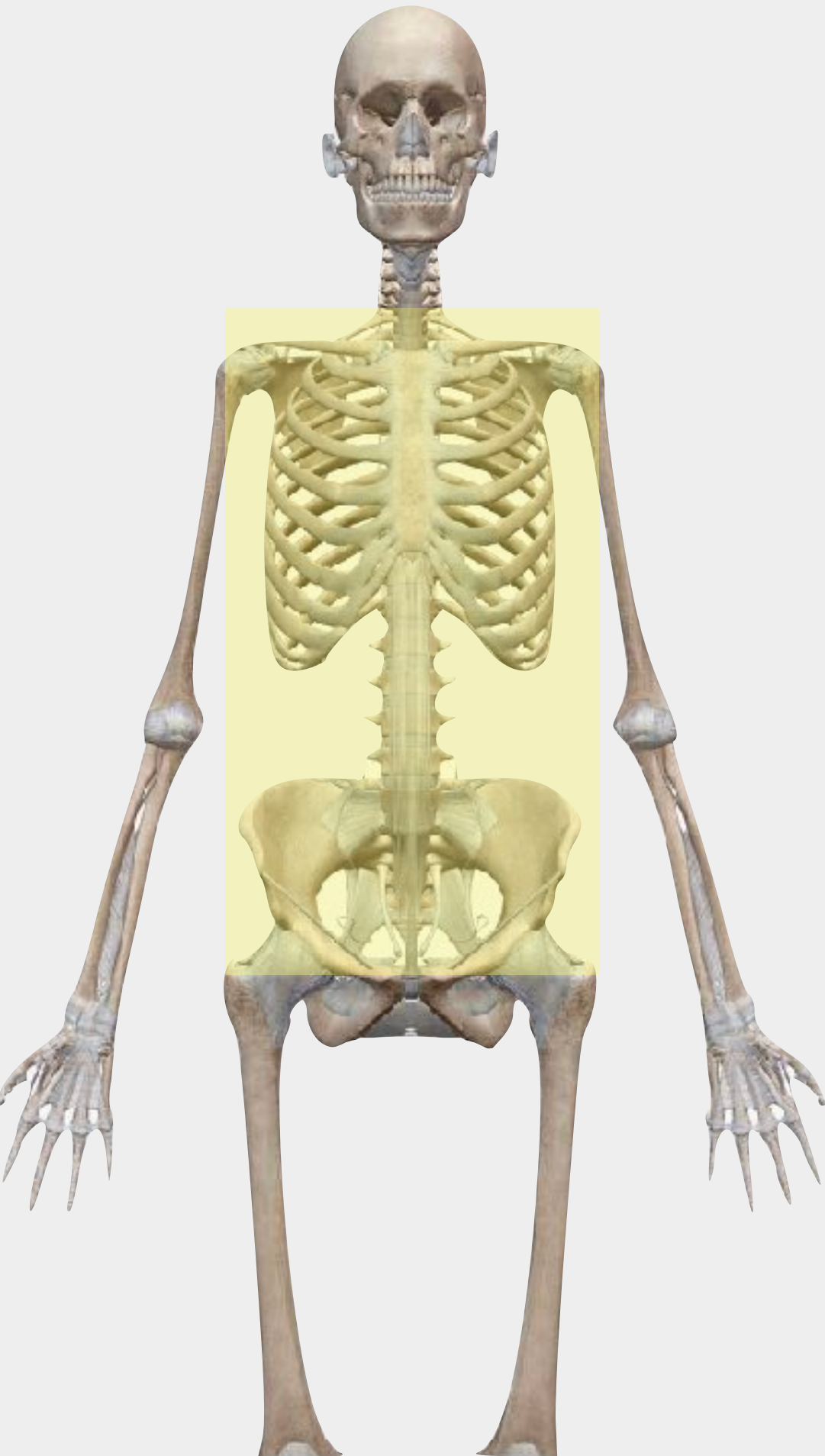


An anatomical model of the human pelvis and lower spine, showing the lumbar vertebrae, sacrum, and the two halves of the pelvis (ilium, ischium, pubis) connected by the pubic symphysis. The model is mounted on a blue stand. The text is overlaid on the central part of the pelvis.

第71回ライブレッスン
骨盤コンディショニング総集編
2025.10.11

体幹



体幹を構成する
重要な要素
「骨盤」「胸郭」



これらがズレていれば
コアが安定せず
動作にエラーが起こる

コアスタビリティ

コアスタビリティとは、骨盤上の体幹姿勢と運動のコントロール能力であり、統合された競技活動において、力や運動を最大限に発揮して、末端部位までの転移をコントロールできる能力である。
すなわち、近位の安定性が遠位の可動性を決定づけるともいえる。

Kibler WB, Press J, and Sciascia A. The Role of core stability in athletic function. Sports Medd 36: 189–198, 2006

つまり

体幹が安定するから手足が制御できる

体幹を強化するために



4つのフロア

①下顎

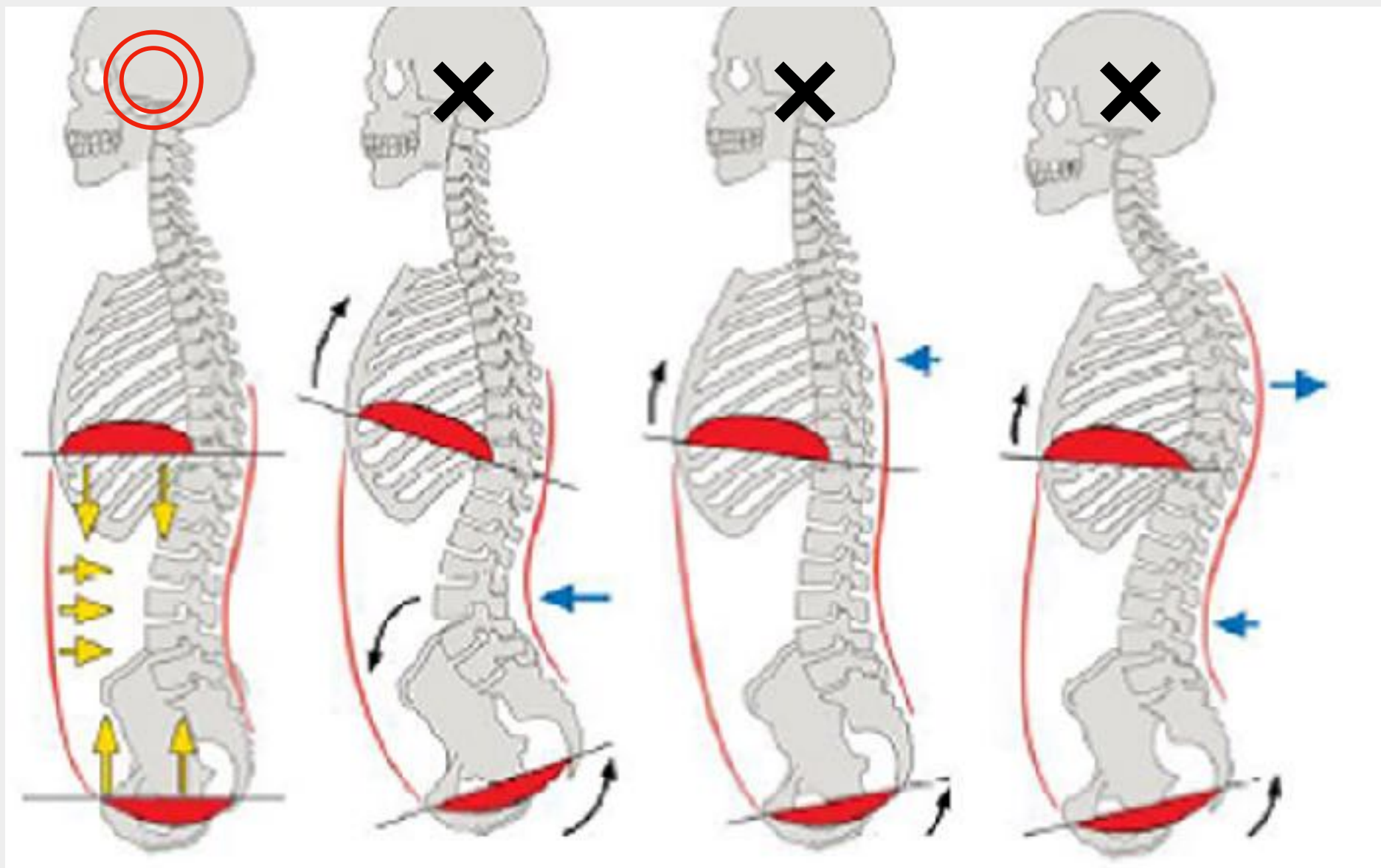
②横隔膜

③骨盤底

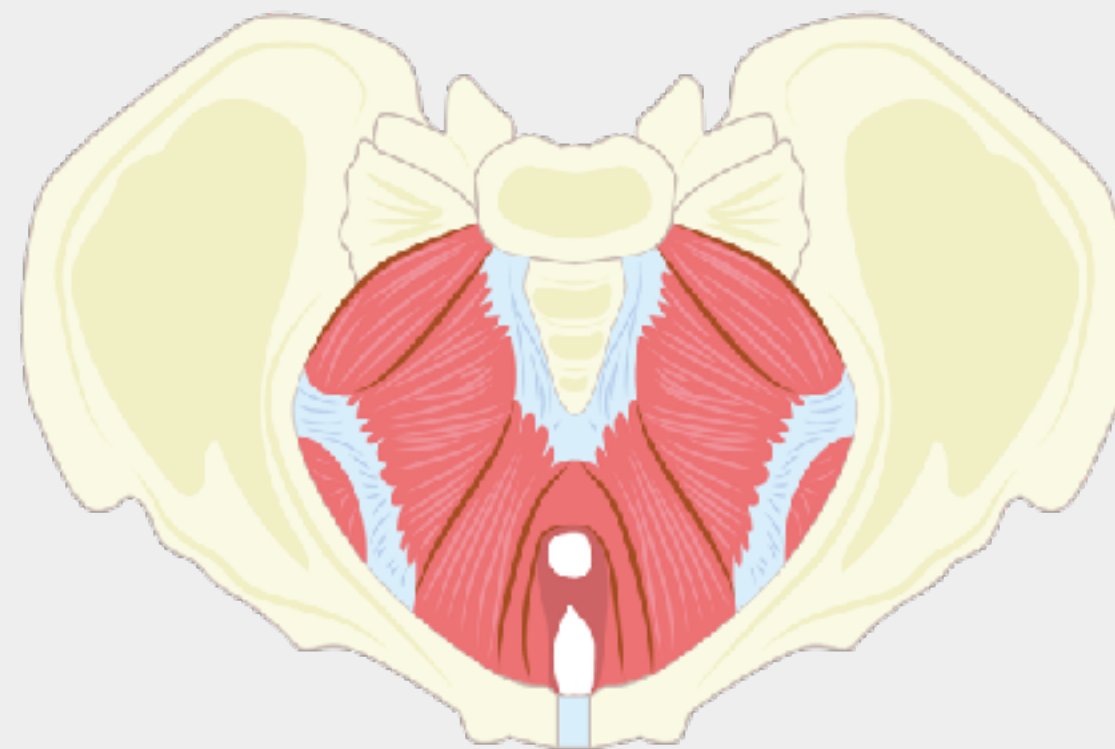
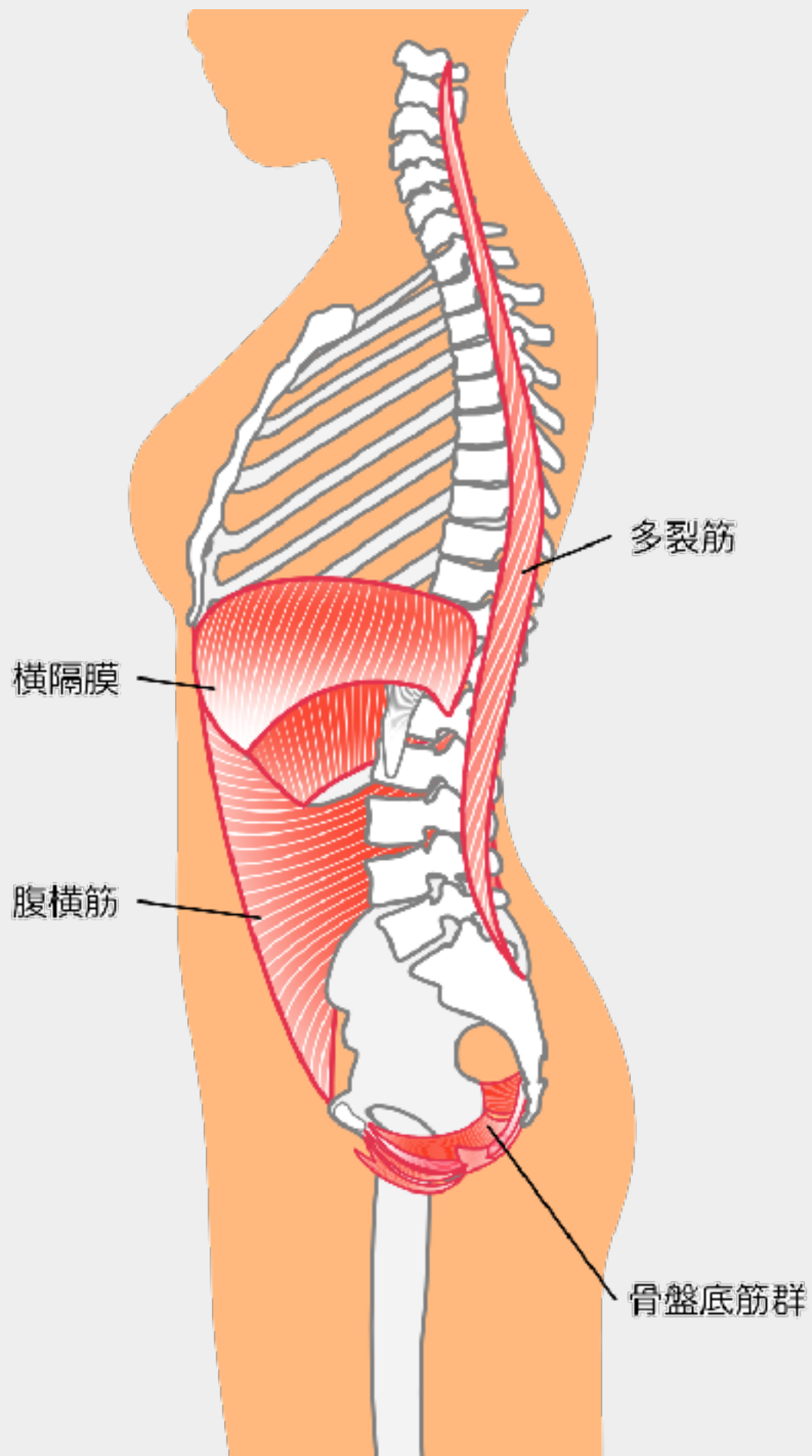
④足底

これらが全て並行であること
&重力と床反力を
コントロールできていることが
体幹にとって重要

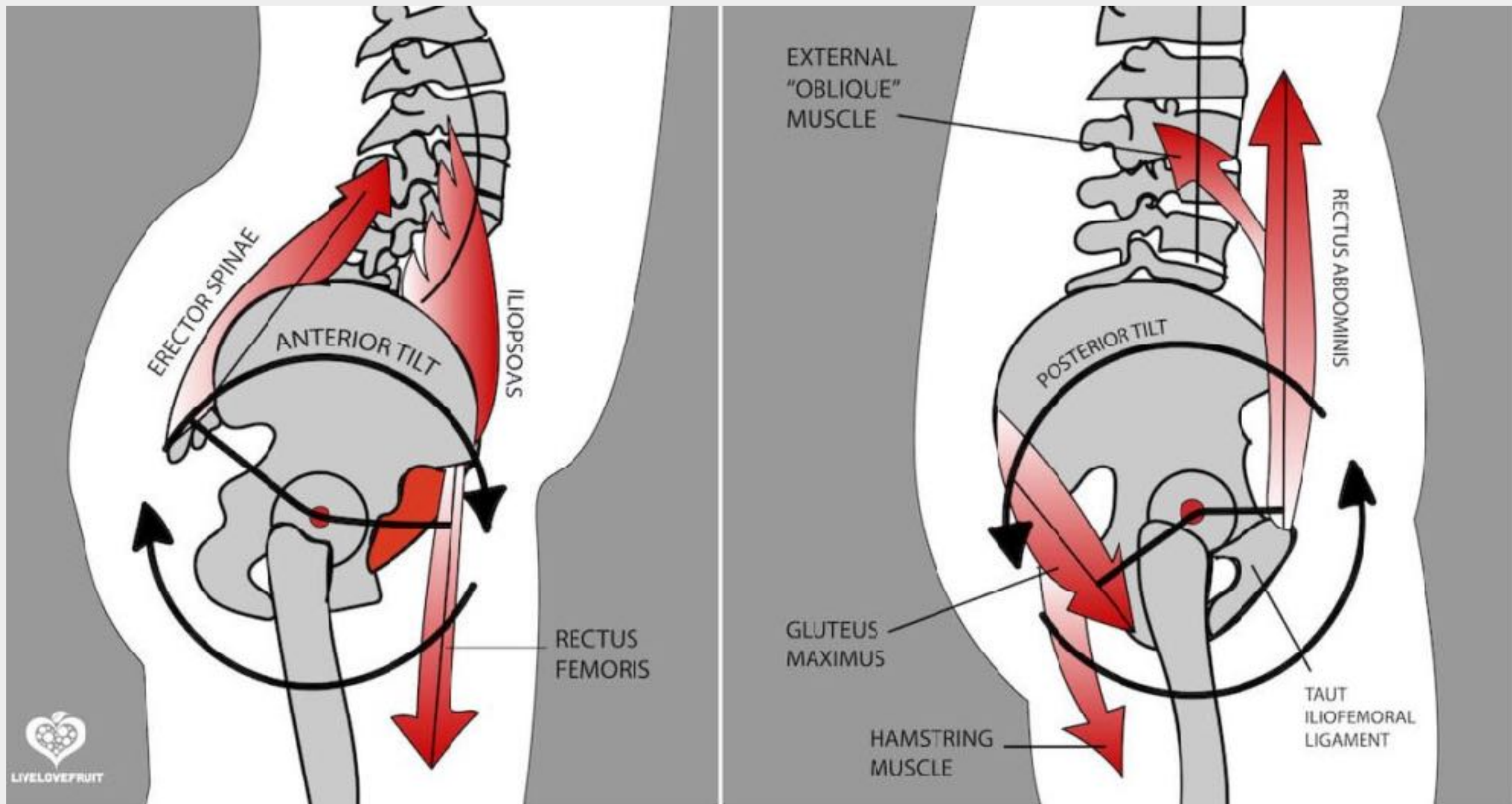
体幹の剛性



特に横隔膜と骨盤底筋が平行でなければ
体幹の剛性は低下する



骨盤底筋の位置は
骨盤に依存しており
骨盤の歪みがあれば
骨盤底筋の機能は低下する



出典：<https://livelovefruit.com/5-exercises-correct-anterior-pelvic-tilt/>

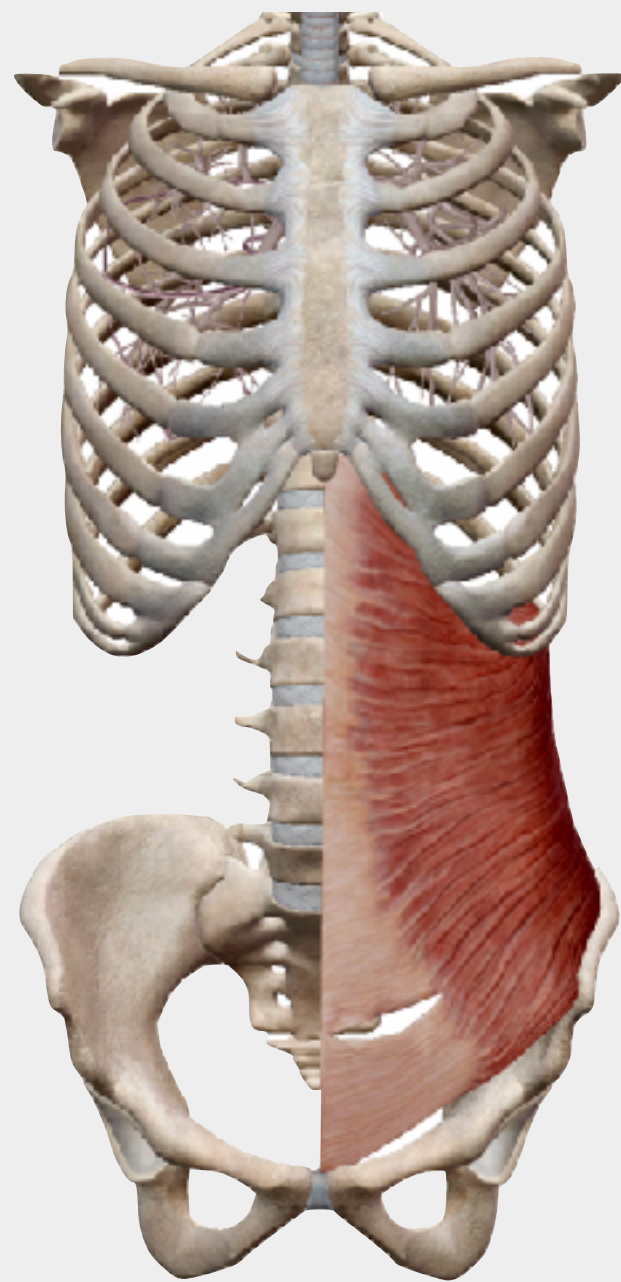


反り腰	
硬い	弱い
胸腰椎伸展筋群 腸腰筋 大腿直筋 大腿筋膜張筋	深層腹筋群 大臀筋 中臀筋 ハムストリングス
特徴	
・ 骨盤前傾 ・ 腰椎前弯の増強 ・ 膝関節の過伸展	

ハムストリングスを活性化し
骨盤を後傾方向に引っ張り
歪みを修正



腹直筋



腹横筋

腹直筋・腹横筋は
骨盤の恥骨結合に付着
骨盤を後傾方向に引っ張る



アウターの腹直筋よりも
インナーの腹横筋を
優位に活性化させたい
(体幹の安定性の寄与)