

# H B B T

B - T R (バランストレーニング) セルフエクササイズ

## 第6回 股関節のエクササイズ2

### 骨盤と脚部の前後傾斜と回旋運動

タヒチアンダンスを想像してください。躍動感にあふれ、様々な意味を持った振付や仕草で踊ります。骨盤を前後に傾斜させる動きや左右の脚の曲げ伸ばしを活用した骨盤の左右の傾斜による腰の振りをベースに踊っています。常に柔らかな脚部の関節で、体の軸を中心に保ち、脚部の運動と股関節を活用したダンスと言えます。

勿論、日常生活で、そこまでの動きは要りませんが健康な生活を維持する為には、最低限度の可動範囲を維持させる必要があります。股関節による骨盤の傾斜や脚部の回旋運動は日常生活での姿勢保持は勿論の事、様々なスポーツに欠かせない体幹をキープする為の土台となっています。

#### 骨盤の前後傾斜

- a 骨盤前傾の運動は、足を払って膝を軽く曲げて、足の向きを内向きにします。この姿勢から上体を反るように前に傾けながら骨盤を前傾にさせる為のエクササイズです。この際にストレッチの要素を持たせる場合には、膝を伸ばして同様に行います。
- b 骨盤後傾の運動は、足を払って膝を伸ばして、足の向きを外向きにします。この姿勢で猫背を作るように骨盤を後傾にする為のエクササイズです。この際にストレッチの要素を持たせるには膝関節や足首関節をかるく曲げた状態で同様に行います。
- c 仙腸関節も意識した骨盤の前後傾斜を行う場合には、脚部を前後に大きく開きます。前足側の骨盤は後傾、後ろ足側の骨盤は前傾への誘導となりますので、前足側の手はおしり側を押さえて、後足側の手は大腿を押さえると更に効果は高まります。股関節の動きと同様に仙腸関節の動きも意識する事で、仙腸関節からの股関節の障害も防ぐためのエクササイズとなります。

#### 脚部の回旋運動

股関節の可動範囲をスムーズに維持させる為には、前後左右だけではなく回旋運動によるエクササイズも必要となります。

- a 足を腰幅程度に開いて足首・膝を軽く曲げて立ち、両膝に両手を添えます。次に両膝を内側に回した内旋と外側に回した外旋を行います。骨盤を前傾にして行う事でスムーズは回旋運動を行う事ができます。
- b 壁から離れて横向きに立ち、次に壁側の手を壁にもたれるように付きます。壁側の脚部を軽く曲げた状態で持ち上げたまま回旋を行います。内旋、外旋を行い、小さな動きから徐々に回旋

範囲を拡げて大きな回旋に持っていきます。

股関節は常に負担が掛る割に、寝ている以外に休めさせる事ができないので、無理なく安定した可動範囲を維持させる為にも、日常動かしている股関節の可動範囲の確認や可動範囲を意識したエクササイズが必要となります。