

身体の動きの
「中心」

8、股関節を動かす

「大きく・力強く」しっかり動かす！

身体を動かす中心部「股関節」！

股関節は、身体の中で一番大きな関節です。人間の身体の骨で一番長くて太い大腿骨と、その骨をソケットのように受け止める骨盤が組み合って、多種多様な動きを行います。

「曲げる」「伸ばす」「開く」「閉じる」「回旋する」というように肩関節と同じような動きをしますが、肩関節との大きな違いは「身体を支える」「体重を受けとめる」という大きな特徴があります。また、身体の中心部に近いということでバランスを取りながら動くという特徴があります。

股関節がしっかり動き、その動きを支える筋力に刺激を与え維持していくことで快適な日常生活を営むことができます。普段から意識して動かすように心がけましょう。

股関節の働き

股関節は、体重を「受けとめ・支える」特徴的な動きとして、立つ・歩く・登る・降りる・またぐ・跳ぶなど、日常生活において自然に行う動作の中心的役割を担っています。肩関節と同様にいろんな方向に動きます。動くと同時に他の関節と共同することで、身体の重心を上下に移動することができます。

股関節の周辺には一番大きく、そして強い力を出す筋肉が周りを取り囲んでいます。「快適な生活」を目指すために、いろんな方向に動かし、股関節を取り巻く大きな筋肉にしっかり刺激を入れることが大切です。

動かしてみましよう！

① 足を伸ばして「回旋」

足をしっかり伸ばし、一本の棒のようにして足を内側・外側に。

② ボックス「膝開き」

両足の裏を合わせて、足を正四角の形にし、膝の外側を床に付けるように。

③ お尻「持ち上げ」

膝を90度に曲げて、お尻に力を入れながら高く持ち上げる。

④ 椅子座り「膝上げ」

背筋を伸ばしながら、少し膝を持ち上げる。

指導上のポイント

- ・反動をつけないように！
- ・無理しない！ゆっくり行わせましょう！
- ・使っている筋肉を意識させましょう！

① 脚を伸ばして「回旋」

しっかり膝を伸ばす！



足全体を外側に回す！



ポイント！

足全体を内側・外側に回します！
ゆっくり・動くところまで行います！
左右の足を交互に行いましょう！

しっかり膝を伸ばす！



足全体を内側に回す！



② ボックス「膝開き」



膝の内側を 90 度！



膝を床に近づける！

ポイント！

背筋を伸ばして行います！

③ お尻「持ち上げ」

膝を 90 度に曲げる！



お尻に力を入れながら
お腹を上を持ち上げ



③ 椅子座り「膝上げ」

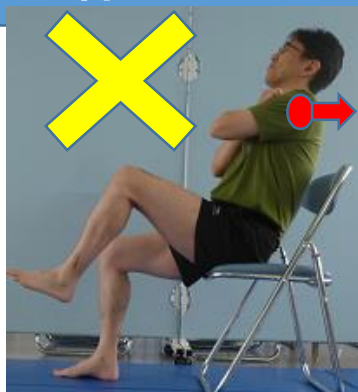
背中をしっかり伸ばして
椅子に座ります！



左右交互に
ゆっくり膝を持ち上げますに！



ポイント！
後ろに倒れないように！



ポイント！

- 反動をつけないように！
- 無理しないでゆっくり行いましょう。
- 使っている筋肉を意識して行いましょう。