

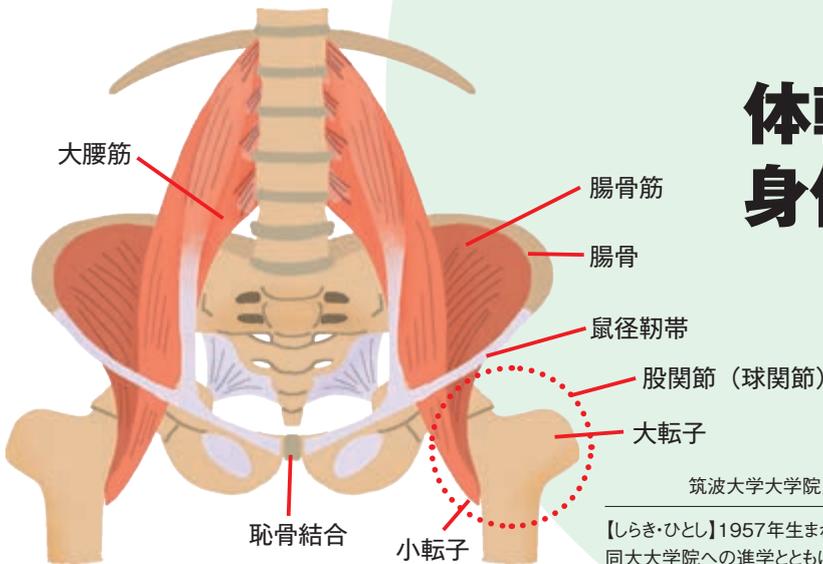
体幹と下肢をつなぎ 身体の安定性を保つ 「股関節」

白木 仁

筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻教授



【しらしき・ひとし】1957年生まれ。1979年筑波大学体育専門学群卒業後、同大学院への進学とともに、専門学校で柔道整復師の資格を取得。同大学体育科学系で講師を経て、現在に至る。オリンピックのシンクロロナイズドスイミング日本代表チームトレーナーを務めるなど、プロスポーツ選手のサポート歴多数。著書に「飛んで曲がらないカラダをつくるゴルフストレッチ」(2014年、新星出版社)等がある。



関節とは？

座る、立つ、歩く、腰を曲げる、腕を回す、首を回すなどの日常の動きをつかさどっているのが「関節」であり、その動力は筋肉です。関節の周りには、靭帯や腱、筋肉があり、筋肉と関節のスムーズな連携で動かしています。

関節は、骨と骨をつなぐとともに、その形状の違いから、曲げたり回したりすることができるようになっています。

関節の周りの靭帯や筋肉に、運動不足などにより血液からの酸素や栄養分がいかなくなるなど、スムーズな動作ができなくなり、硬くなり、痛みや肩こりの原因となることがあります。そうならないためには、日頃からウォーキングやストレッチングをして、関節を動かしておく必要があります。

関節は、その形状特有のさまざまな動きをしますので、正しく動かさないと痛みや疾病につながることもあります。

そこで、このシリーズでは、関節の形状に合わせた関節トレーニングをご紹介します。第1回目となる今回は、「股関節」を取り上げます。

「股関節」のトレーニング

「股関節」は、脚の付け根にあり、骨盤に大腿骨がはまり込んだ形をしています。

専門的には「球関節」と言い、脚がぐるぐる回るようになっています。

さらに、股関節は、体幹と下肢をつなぎ、身体の安定性を保つための重要な働きをしています。この関節の動きが正しく行われないと股関節の痛みや腰痛、さらには、ひざ痛の要因ともなります。股関節を正しく動かすためには、股関節の周囲の筋肉を普段から動かすようにすることが重要となります。

股関節のトレーニングは、股関節のさまざまな動き（曲げる、伸ばす、回す）をつかさどる筋肉に刺激を与え、血流を良くし、いつでも動かせるようにしておくことです。

そのためには、まず、体重をかけた状態（横たわっている状態）で、股関節を動かすことから始めます。

次に、体重をかけ股関節に重力を与えた状態で、動かします。これを実践することで、股関節痛や腰痛、ひざ痛になりにくい身体をつくることができます。

具体的なトレーニングについては、左のページにご紹介しています。

まずは体重をかけない「ひざ上げ体操」から始め、次に体重をかけた「レッグランジ」を行い、その応用編として相撲の基礎練習として行われている「腰割り」を行います。

「腰割り」は、私どもの研究で、ひざを痛めることなく股関節の周囲の筋肉を鍛えられ、柔軟性が増すことが実証されています。

LEVEL 1
ひざ上げ体操

①～④で1セット。
これを右足、左足、交互に5セット行う。

①

仰向けに寝て、
あごが上がらない
ように頭の下に
枕を置く。



90度になるように、
ひざを立てる。

②

視線は足首の
ほうに向ける。



息を吐きながら、
右足を上げる。

腰が浮かないよう注意。

③

いったん右足を
元の位置に戻す。



④

右足を床に
まっすぐ伸ばす。



LEVEL 2
レッグランジ

①～③で1セット。
これを右足、左足、交互に
5セット行う。

①

まっすぐに立ち、
腰に手を置く。



ひざと爪先の向
きが同じになる
ように注意。

左足を歩幅1歩分
前に出す。

②

体重を左足に
2秒間乗せる。



③

左足は爪先
を上げる。

体重を右足
に移し、2
秒間キープ。



お尻を突き出すような姿勢になると、
腰に負担がかかって、かえって故障
のもとになるので要注意。

ひざと爪先の向きが
同じになるように注意。

LEVEL 3
腰割り

①と②で1セット。これを5セット行う。

①

両手はおなかの
あたりで組む。

両足を肩幅より
大きく開く。

爪先は外側に向けて一直線になるように。



②

お尻を突き出さないよ
うに注意して、5秒間
キープして元に戻す。

背筋を伸ばす。

ひざを曲げて
腰を落とす。

