

股関節のインナーマッスル③

～お尻の横を鍛える～

お尻の横は大切

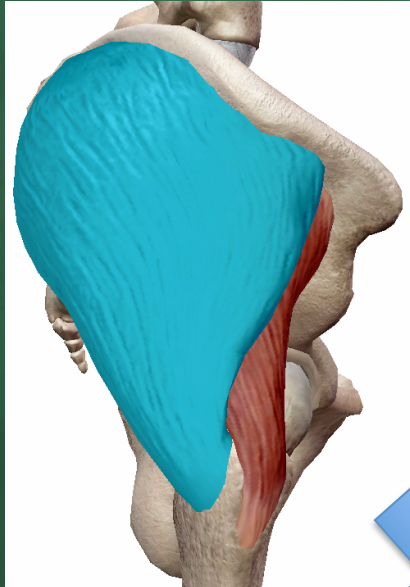
- 股関節の安定には、お尻の横も関係してきます。
- お尻の下が出っ張ってしまうと、お尻の横がくぼんでしまいます。
- そのため**美尻にも必須！**



お尻の横には
似たような筋肉が2つある

(がいてんきんぐん)

外転筋群



表面の方が
アウター寄りに働き、
深層の方が
インナーとして働く。

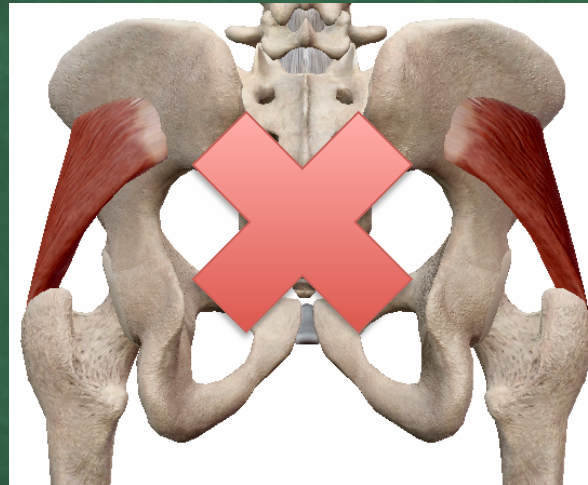
この筋肉たちの働き

- 大切な働きは、**脚を開く**(=股関節外転)ことです。
- 前側と後ろ側で、筋肉の働き方が少し変わってきます。
- 股関節をズラす筋肉と、安定させる筋肉があります。

とくに女性の場合は...



座ったり立っているときに、
『内股』
になりやすい...



筋肉が
伸びた状態で
硬くなり
弱くなりやすい。

お尻の横には
似たような筋肉が2つある

外転筋群



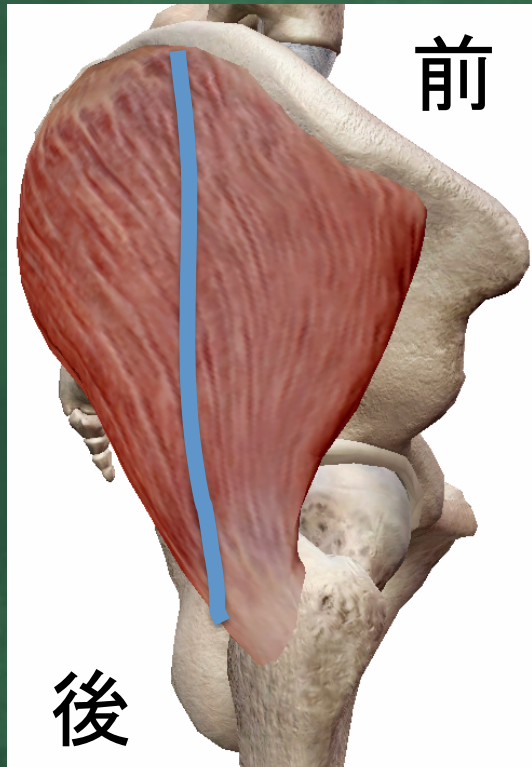
中殿筋
(ちゅうでんきん)



小殿筋
(しょうでんきん)

(ちゅうでんきん)

中殿筋



『股関節の外転』

の働きがある。

前側は、

『股関節屈曲』

『股関節内旋』

後ろ側は、

『股関節伸展』

『股関節外旋』

の働きもある。

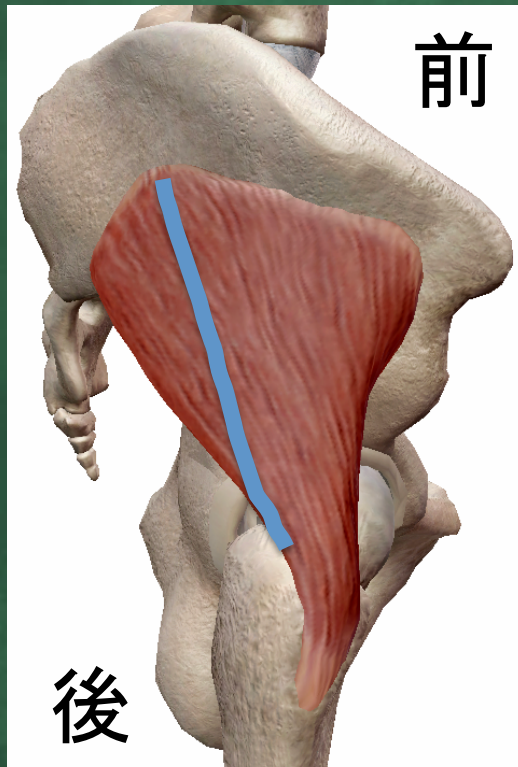
中殿筋を鍛えすぎると...

- アウター寄りの力があるため、エクササイズで脚を開きすぎると、**股関節をズラしてしまう**可能性がある。
- 骨盤の形を四角くし、**ピーマン尻**になる可能性がある。

最初のうちは上げすぎなくてOK

(しょうでんきん)

小殿筋



『股関節の外転』

の働きがある。

前側は、

『股関節屈曲』

『股関節内旋』

後ろ側は、

『股関節伸展』

『股関節外旋』

の働きもある。

小殿筋の特徴

- 股関節を安定させる働きがある。
- 脚を20°まで開く動きは小殿筋が働き、35°以上開くと中殿筋が優位になる。
- 立って体重を支えるときに、小殿筋が働いている。

小さい動きから始め、
少しずつ動きを大きくしていく

エクササイズのポイント

- 前側は短く、後ろ側は長くなった状態で固くなり、弱くなっていることが多い。
- まずは**縮める**エクササイズを行う。
- 縮めた状態を5～30秒**キープ**する。
- 最後は**立ち方**に落とし込む。

ちなみに...

- 中殿筋も小殿筋も、股関節を 20° 以上曲げると、股関節外転の力が弱くなる。
- 例えばこのエクササイズは、大殿筋や大腿筋膜張筋がよく使われる。

