

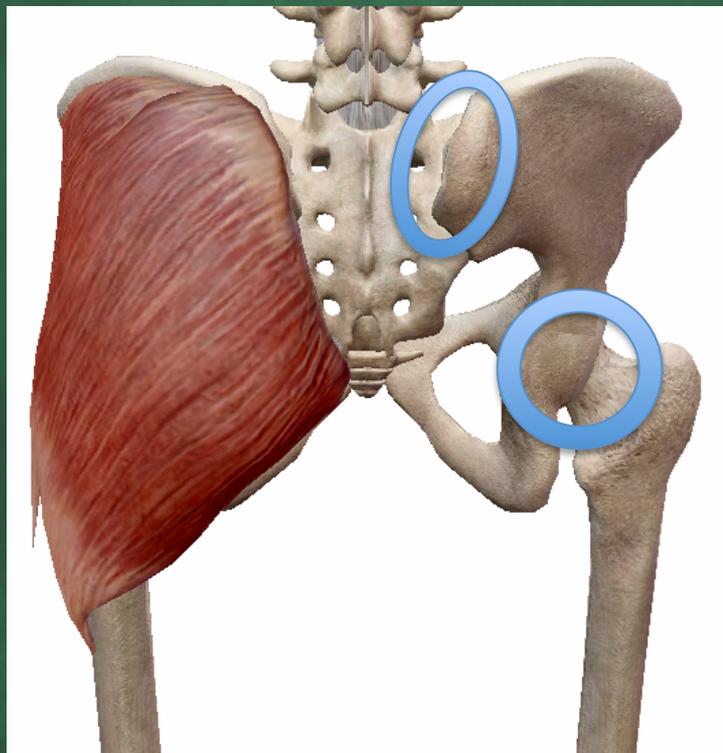
# 股関節のインナーマッスル

～股関節を安定させるために～

# 股関節を安定させるために

- 股関節を安定させるためには、鍛える筋肉を考える必要があります。
- 股関節を動かすにはアウターマッスル、股関節を安定させるためにはインナーマッスルが大切です。

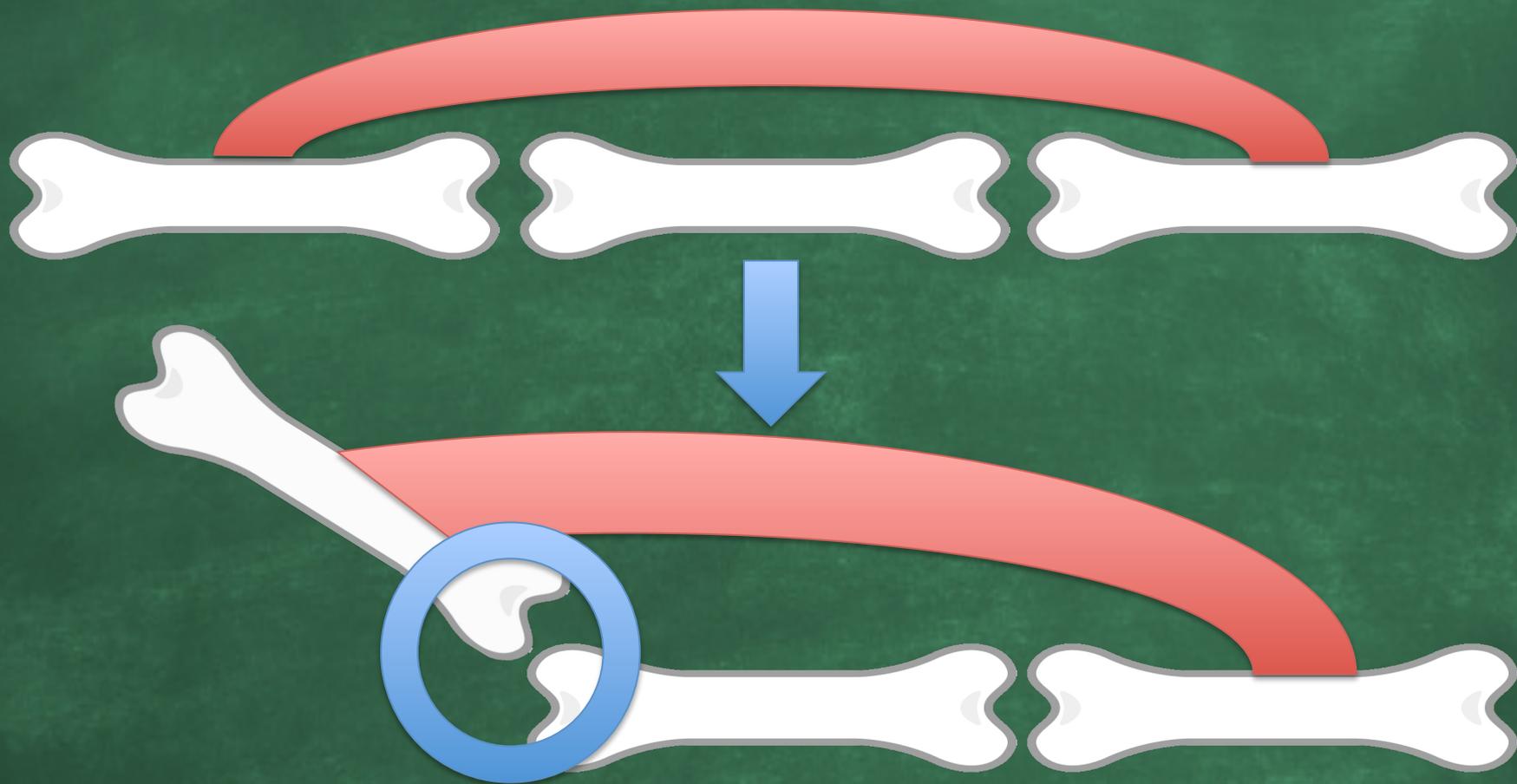
# アウターマッスルの特徴



例えば、  
お尻の表面にある  
大殿筋という筋肉。

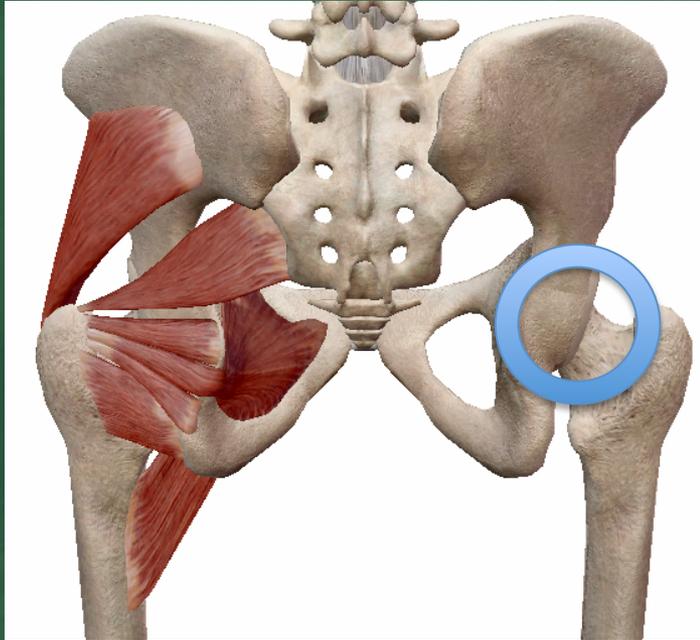
この筋肉は、  
「仙腸関節」と「股関節」  
『2つの関節』  
をまたいでいます。

アウターマッスルが働くと



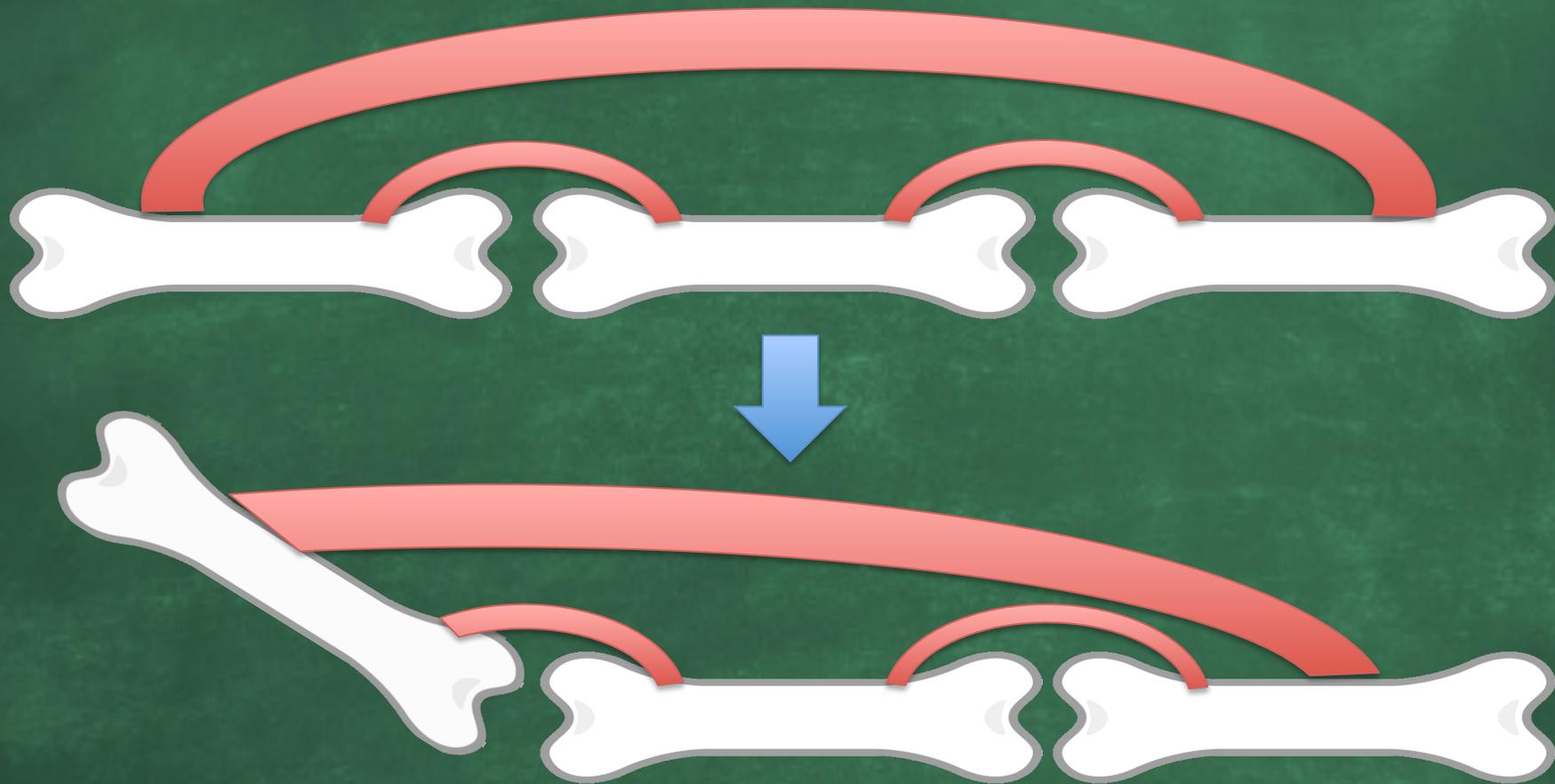
動く力は強いが、関節がズれる可能性が...

# インナーマッスルの特徴



股関節の  
インナーマッスルは、  
「股関節」  
『1つの関節』  
だけをまたいでいます。

インナーマッスルが働くと



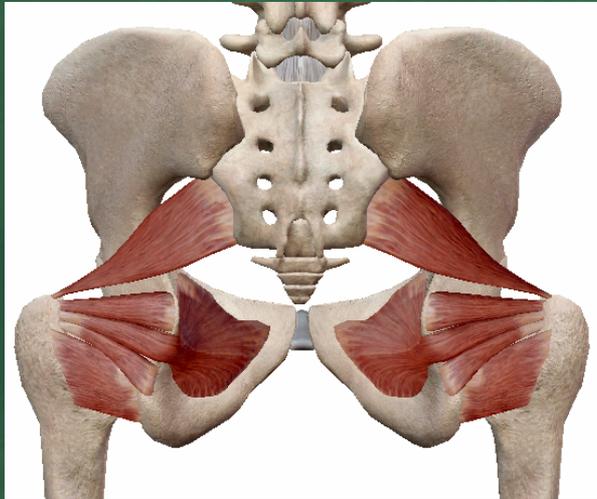
関節を安定させる力が強くズレにくい

# 股関節のインナーマッスル

- 深層外旋六筋(しんそうがいせんろつきん)
- 恥骨筋(ちこつきん)
- 小殿筋(しょうでんきん)

(しんそうがいせんろっきん)

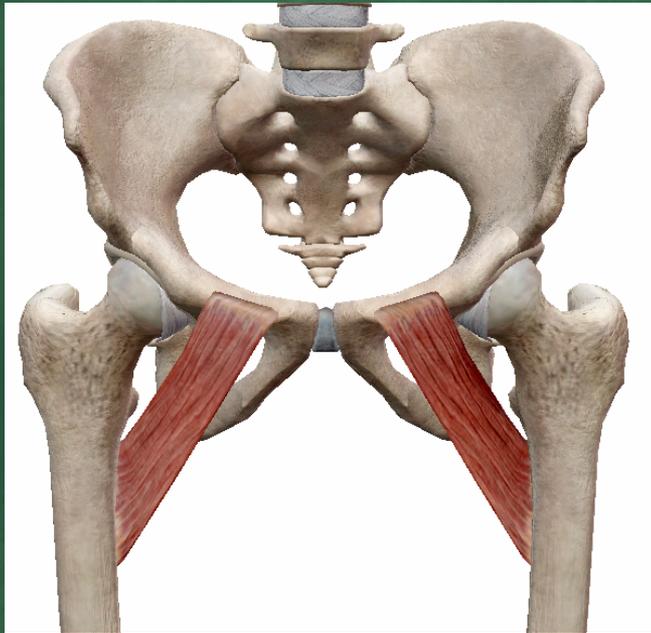
# 深層外旋六筋



お尻の深層にある筋肉。  
6つの筋肉から集まり、  
股関節を外にまわす  
＝**股関節外旋**  
という動きを行う

(ちこつきん)

# 恥骨筋



脚を閉じる  
= 股関節内転  
という動きを行う。  
同じような筋肉は  
他にもあるが、  
股関節により近い  
恥骨筋のほうが  
股関節の安定に関係する。

(しょうでんきん)

# 小殿筋



脚を外に開く  
= **股関節外転**  
という動きを行う。  
同じような作用をする  
中殿筋という筋肉  
もあるが、  
小殿筋のほうが  
股関節の安定に関係する。

インナーは自重で十分