

股関節のインナーマッスル②

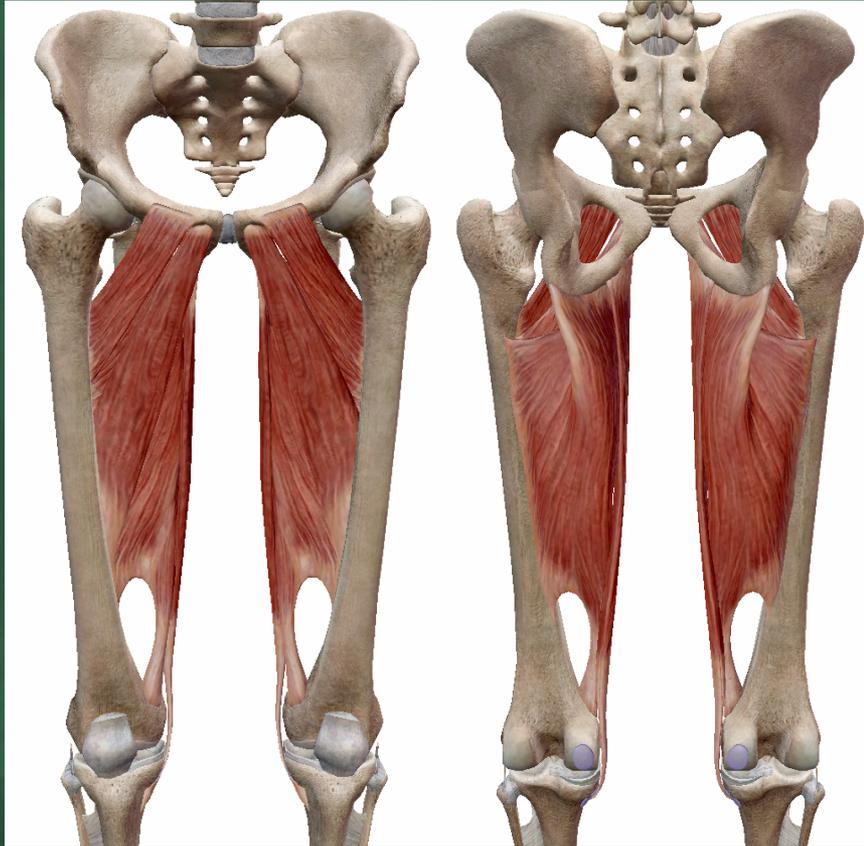
～内ももを鍛える～

内ももは大切

- 「お尻なのに内もも？」と思うかもしれませんが、**股関節の安定には内ももが大切**です。
- 股関節が安定しないとお尻の形が悪くなるため、**お尻のために内ももは必要**です。
- また、お尻だけ鍛えてしまうと、ガニ股のように脚が開いてしまいます。

(ないてんきんぐん)

内転筋群



前

後

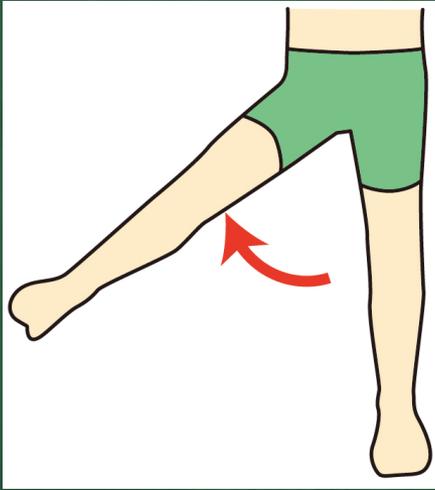
内ももには大小
5つの筋肉が
集まっている。

この筋肉たちの働き

- 大切な働きは、**脚を閉じる**（＝股関節内転）ことです。
- 脚のひねり方や脚の位置によって、働く筋肉が変わってきます。
- 股関節だけでなく、骨盤も安定させる機能があります。

ただ内ももは...

日常生活では、
脚を開く機会が少ないため...



筋肉が
縮んだ状態で
硬くなり、
弱くなりやすい。

縮んでることが多いので
伸ばすエクササイズも大事！

内転筋群



耻骨筋
(ちこつきん)



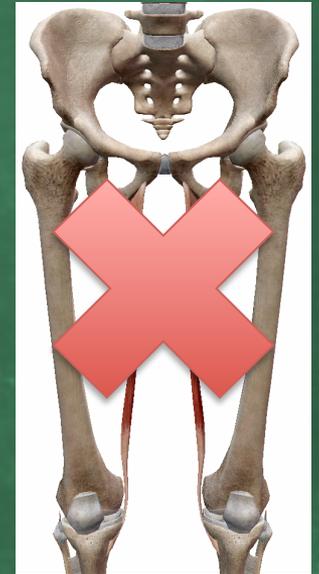
短内転筋
(たんないてんきん)



長内転筋
(ちょうないてんきん)



大内転筋
(だないてんきん)



薄筋
(はつきん)

(ちこつきん)
恥骨筋



内転筋の浅層。
股関節の安定に重要。

『股関節内転』

の働きがある。

そのほかにも、

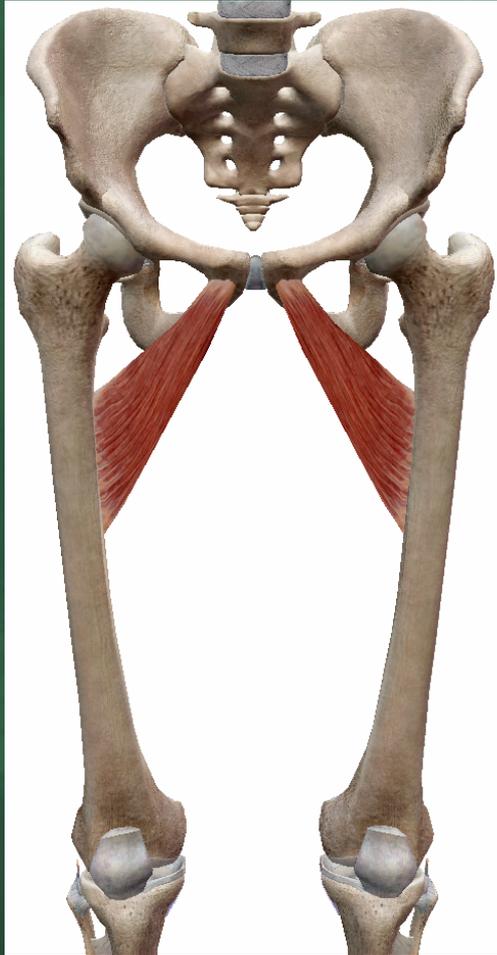
『股関節内旋』

『股関節屈曲』

の働きもある。

(たんないてんきん)

短内転筋



内転筋の中間層。

『股関節内転』

の働きがある。

そのほかにも、

『股関節内旋』

『股関節屈曲』

の働きもある。

(ちょうないてんきん)

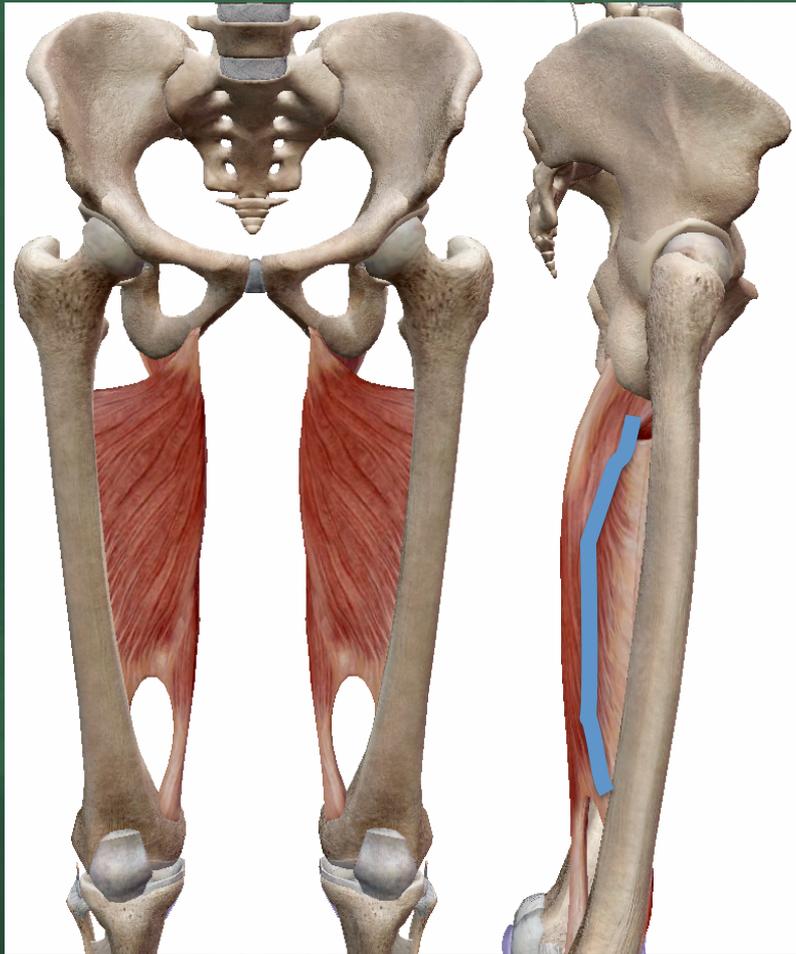
長内転筋



内転筋の浅層。
股関節の位置に関係なく、
『股関節内転』
の働きがある。
そのほかにも、
『股関節屈曲』
の働きもある。

(だいないてんきん)

大内転筋



内転筋の深層層。

『股関節内転』

の働きがある。

そのほかにも、

前側は

『股関節屈曲』

後ろ側は

『股関節伸展』

の働きもある。

とりあえず
脚を閉じれば使われる！！

エクササイズのポイント

- 短くなった状態で固くなり、弱くなっていることが多い。
- 縮める動きで感覚を入れていく。
- 伸ばすエクササイズを高回数行う。
- 伸ばした状態で5～30秒キープ。
- 最後は立ち方に落とし込む