

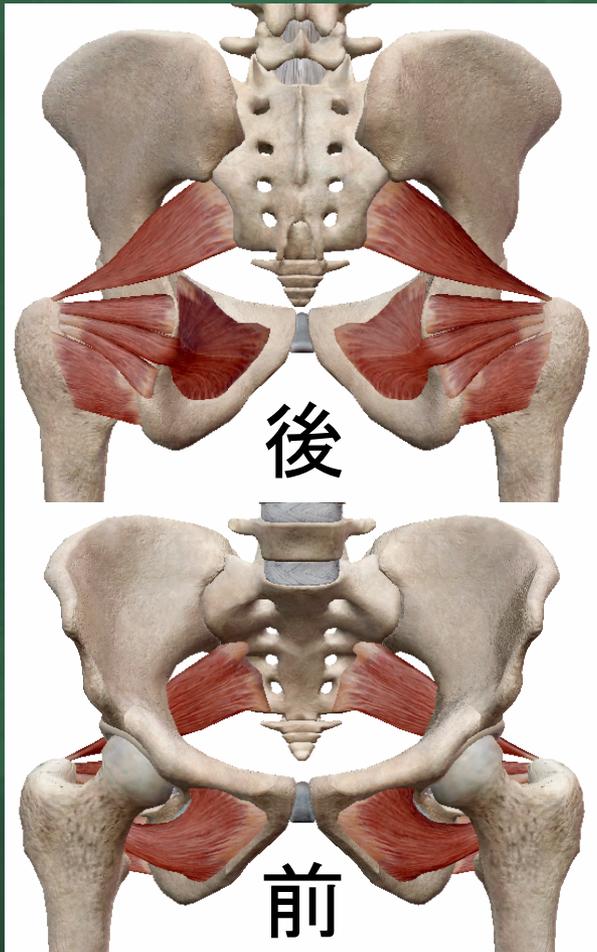
股関節を安定させる
～股関節のインナーマッスルを鍛える～

股関節が不安定になると...

- お尻が弱くなると太ももが内側を向きます。
- 骨盤も前傾しやすくなり、内ももの筋肉が縮んで硬くなってしまいます。
- 股関節がズレてしまうと、脚のラインも捻れ、外ももがパンパンになりやすくなります。

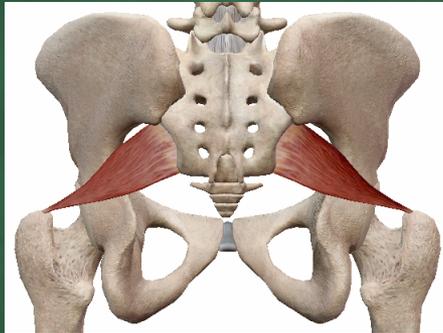
股関節のインナーマッスルを
鍛える！

股関節のインナーマッスル①



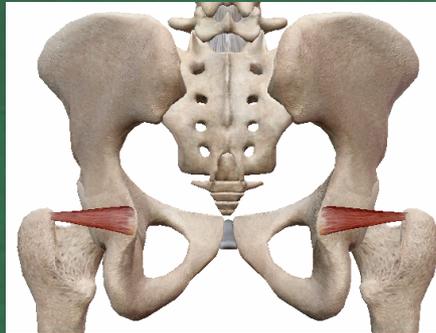
深層外旋六筋 (しんそうがいせんろっきん)
お尻の深層にある筋肉で、
6つの筋肉が集まっている。

深層外旋六筋の筋肉



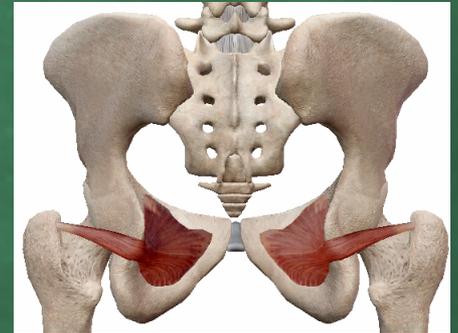
梨状筋

(りじょうきん)



上双子筋

(じょうそうしきん)



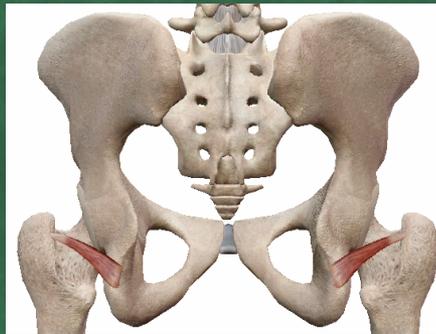
内閉鎖筋

(なへいさきん)



大腿方形筋

(だいたいほうけいきん)



下双子筋

(かそうしきん)



外閉鎖筋

(がいへいさきん)

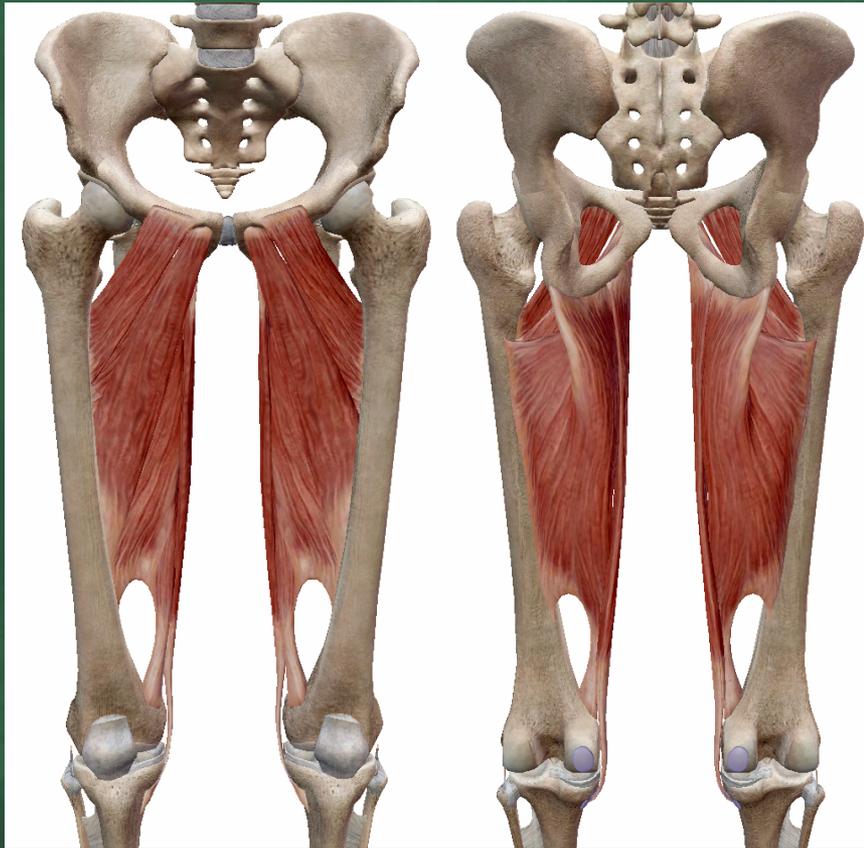
この筋肉たちの働き

- 大切な働きは、**太ももを外にまわす**(＝股関節外旋)ことです。
- ただ、股関節が曲がる角度によって、働く筋肉が変わってきます。
- そのため、太ももを外にまわす意識を持ちながら、エクササイズをいくつか行う必要があります。

エクササイズのポイント

- 内股の人が多いため、長くなった状態で固くなり、弱くなっていることが多い。
- 縮める動きを、**低負荷で高回数**行う。
- 縮めた状態を5～10秒**キープ**する。
- 最後は**立ち方**に落とし込む。

股関節の内ナーマッスル②



前

後

内転筋群(ないてんきんぐん)
内ももには大小
5つの筋肉が
集まっている。

内転筋群



恥骨筋
(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
(だいないてんきん)



薄筋
(はつきん)

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。

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

股関節のインナーマッスル③



中殿筋
(ちゅうでんきん)

小殿筋
(しょうでんきん)

外転筋群 (がいてんきんぐん)
大小2つの
似た筋肉がある。

(しょうでんきん)

小殿筋



小殿筋が
股関節の安定に
より関係する。

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。

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。