

胸郭のサビを取る

～動きを引き出す～

# 動きを引き出すポイント

- 3面に動かす。
- 3面運動を組み合わせる。
- 骨の連鎖を活用する。

# 3面運動とは？



屈曲

(くつきょく)

胸椎：30～40°

腰椎：45～55°



伸展

(しんてん)

15～25°

15～25°



側屈

(そくつ)

25～35°

20°



回旋

(かいせん)

25～35°

5～7°

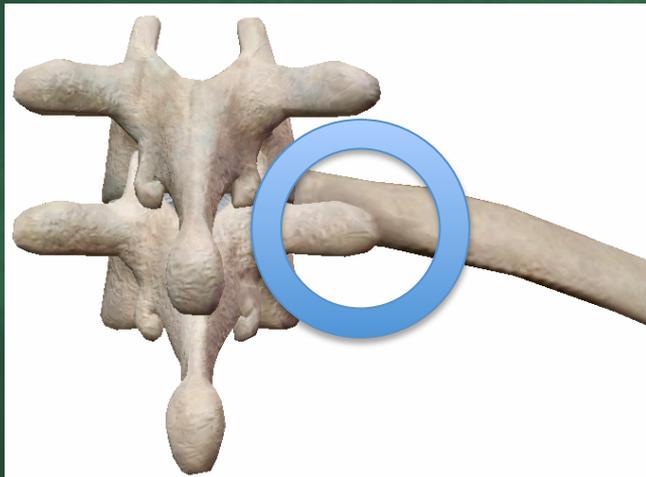
# 骨の連鎖

- 胸椎と肋骨の関係

# 胸椎と肋骨の関節



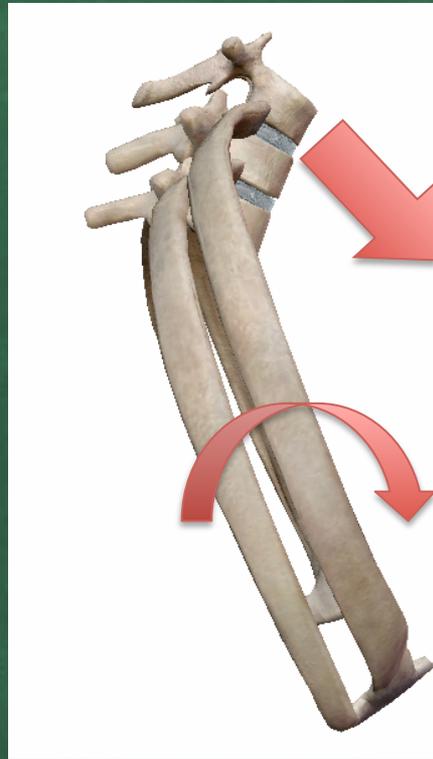
胸椎と胸椎の間につくため、  
胸椎の影響を受ける  
『肋骨頭関節』



横突起と肋骨のくっつくため、  
回転運動が大切になる、  
『肋横突関節』

合わせて  
『肋椎関節』

# 屈曲のときの骨連鎖

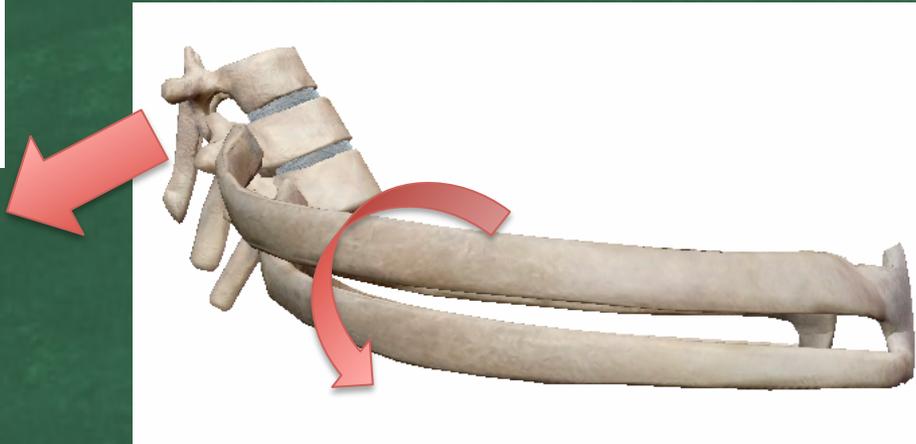


胸椎が**屈曲**すると、  
肋骨は**下方回旋**する。

# 伸展のときの骨連鎖



胸椎が**伸展**すると、  
肋骨は**上方回旋**する。



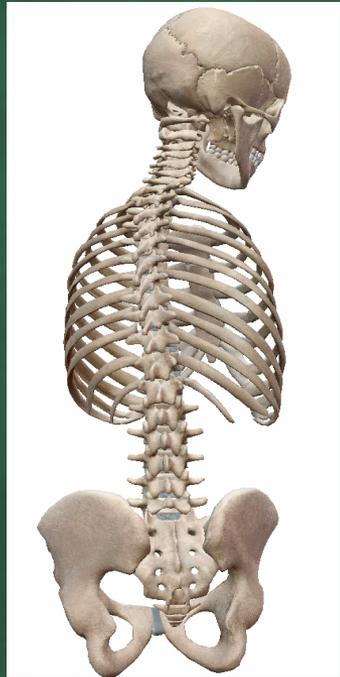
# 側屈のときの骨連鎖



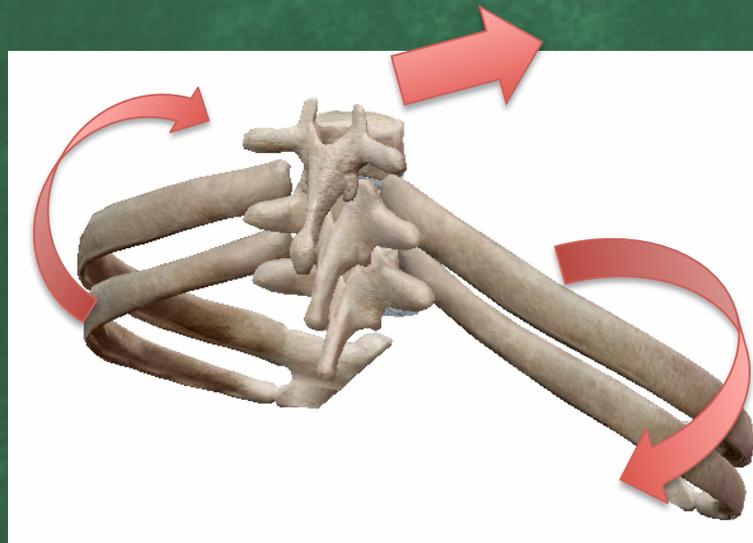
胸椎が右に側屈すると、  
右肋骨が狭くなり、  
左肋骨が開く。



# 回旋のときの骨連鎖



胸椎が**右回旋**すると、  
右肋骨は**上方回旋**、  
左肋骨は**下方回旋**する。

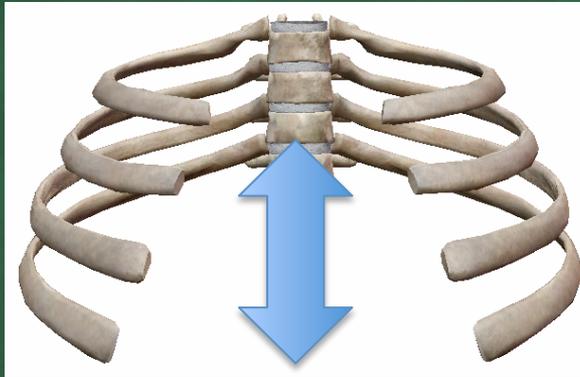


# 肋骨の特徴

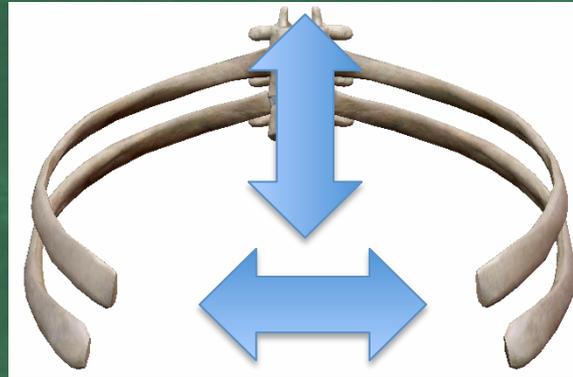


肋骨は上と下では  
リングの大きさが違い、  
動き方に違いがでる。

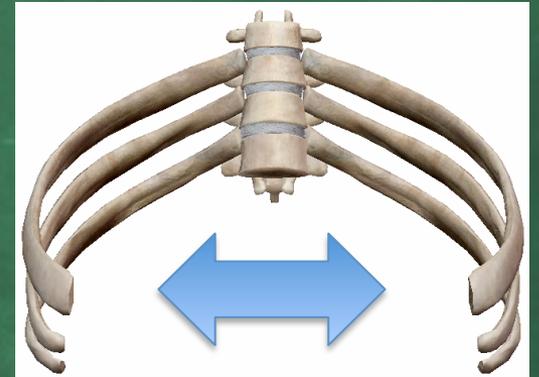
# 肋骨の動き方



第2～5肋骨  
前後の動き  
が中心。

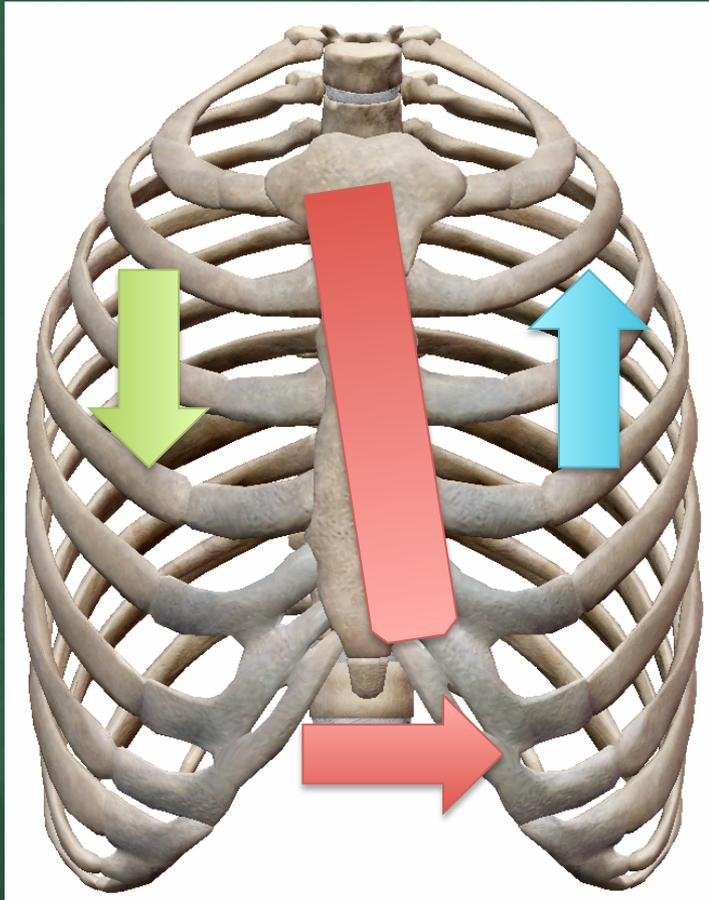


第6～7肋骨  
前後の動き  
横の動き  
両方行う。



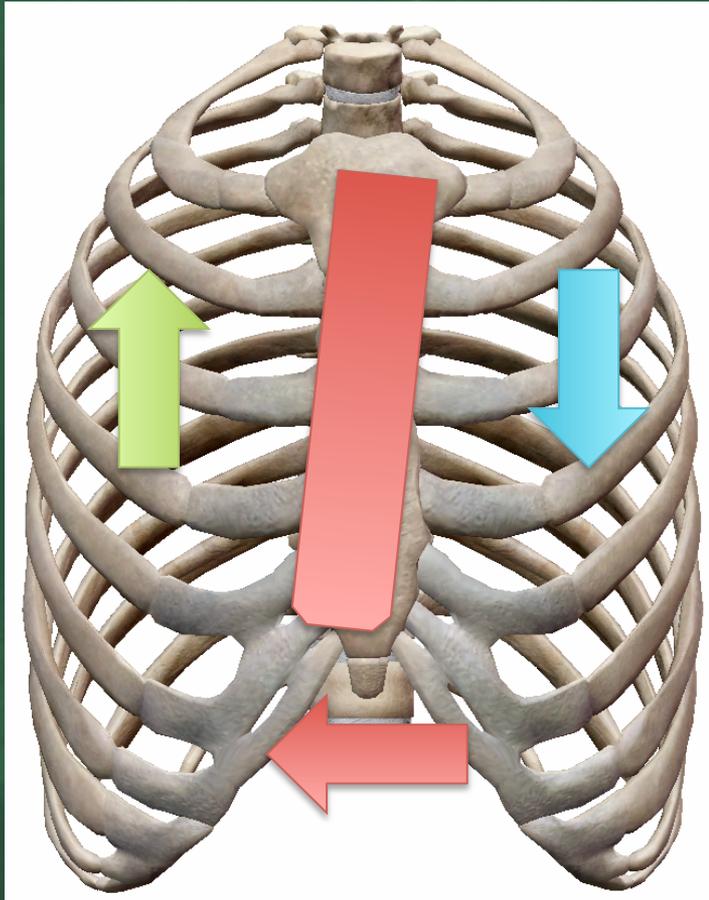
第8～10肋骨  
横の動き  
が中心。

# 歪みのパターン: 右利き



右肋骨が下に落ち、  
左肋骨が上に上がる。

# 歪みのパターン：左利き

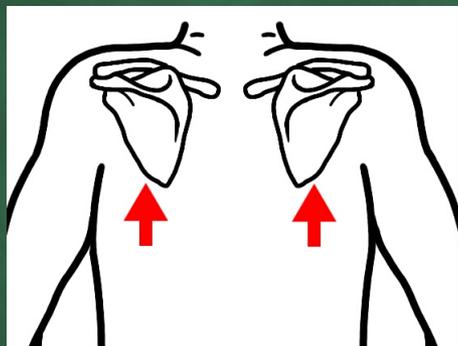


右肋骨が上に上がり、  
左肋骨が下に下がる。

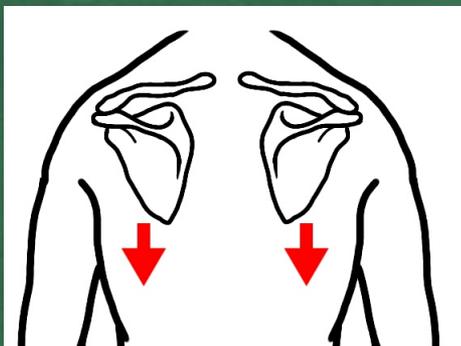
# 骨の連鎖

- 胸椎と肋骨の関係
- 胸椎と肩甲骨の関係

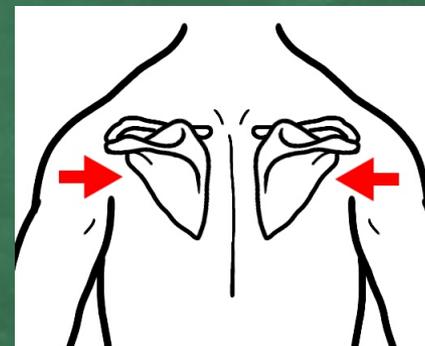
# 肩甲骨の動き



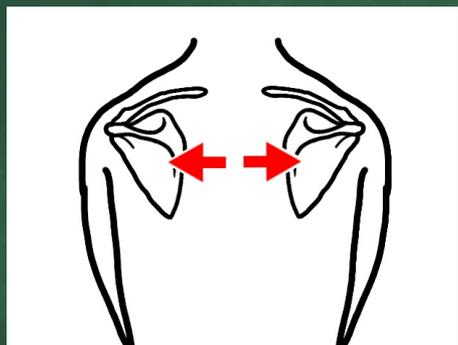
挙上  
(きょうじょう)



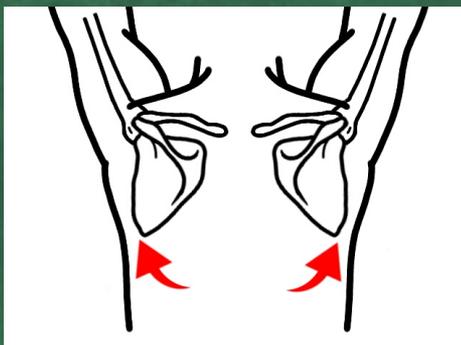
下制  
(かせい)



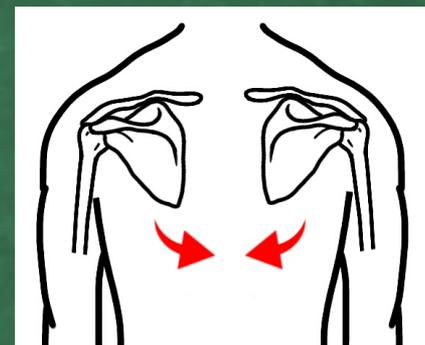
内転  
(ないてん)



外転  
(がいてん)



上方回旋  
(じょうほうかいせん)



下方回旋  
(かほうかいせん)