

# Bridge to Single Leg | Bridge Walking



## 目的

- 片脚パターンでのシステムエクステンション制御
- 片脚パターンにおける腰部骨盤帯・股関節のスタビリティ向上
- 両脚 → 片脚パターン：支持基底面の変化への対応

## 方法 | 手順

1. 仰向けに寝て膝を曲げます。踵とお尻の間は約1.5足分にし、膝の間は拳1個分にします（Straight Leg Bridge：足をバランスボールに乗せる）
2. 軽く鼻から息を吸い、ゆっくりと口から息を吐きながら腰背部を床面に着け、足裏で床面を押してお尻を持ち上げます。
3. 膝から肩が一直線になるように、お尻→腰→背中順に持ち上げます。
4. 骨盤の位置を保持したまま、片脚を持ち上げ、片側で支持します。
5. 支持側のお尻・太もも裏・内もも・お腹の筋肉の活動を感じましょう。
6. 各3～5回繰り返しましょう。

## 代償動作

- 腰部過伸展・骨盤前傾
- 腰部側屈（支持側）
- 骨盤拳上（支持側）
- 足部回内（支持側）
- 骨盤回旋（遊脚側）
- 肋骨過外旋位
- 腰部・腹部の剛体化
- 肩甲骨の拳上・前傾
- 頸部の剛体化
- 努力性の呼吸

## 解釈 | ポイント

- 【Bridge to Single Leg】→【Bridge Walking】の順にプログレッションする。【Bridge Walking】は、【Bridge to Single Leg】が連続する左右相反性のエクササイズである。
- 両脚で安定した肢位を維持して片脚に切り替えることで、立位→片脚立位の動作パターン学習、支持基底面に対する身体制御能力を向上させる。
- 片脚に切り替えたタイミングで、腰部過伸展・骨盤前傾の代償動作が生じないようにシステムエクステンションを制御する必要がある。
- 支持側股関節伸展の機能不全がある場合、支持側へ骨盤回旋や側方移動の代償動作が生じる可能性がある。この場合、臀部の上下位置を調整し、動作制御の可能範囲内で実施する。
- 支持側の足部回内の代償動作が生じる場合、適切な支持ができていないと考える。足部回内位は立脚を受け入れている状態ではなく、反対側へ重心移動する状態・予備動作の肢位と捉えられる。立脚の支持性・安定性は、足部回外位で維持する必要がある。その上で母趾・小趾のMP関節屈曲に伴う均等な荷重を必要とする。
- バランスボールの上で行う場合は、ボールが左右へ動揺するため、矢状面・水平面に加えて『前額面の動作制御能力』が求められる。

## プログレッション

- 【動作】 Straight Leg Bridge  
Single Leg Bridge  
【肢位】 Kneeling Squat

## リグレッション

- 【動作】 Hip Lift  
【肢位】 Cat

感覚点	促進される筋	抑制される筋
・ 踵	・ ハムストリング	・ 最長筋・腸筋筋
・ 母趾・小趾	・ 股関節内転筋群	・ 腰方形筋・広背筋
・ 腹部	・ 臀筋群	・ 大腿直筋・大腿筋膜張筋
・ 坐骨結節	・ 腸腰筋	・ 腹直筋
	・ 横隔膜	・ 腓腹筋・足趾伸筋群
	・ 腹横筋・腹斜筋群	・ 胸筋群・胸鎖乳突筋
	・ 多裂筋・骨盤底筋群	・ 僧帽筋上部・肩甲挙筋