

# Butterfly



## 目的

- 腰部伸展・回旋パターンの抑制
- 腰部・骨盤帯・股関節のスタビリティ向上
- 腰部・骨盤帯に対する大腿骨の分離運動獲得・動作制御

## 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。
2. 軽く鼻から息を吸いゆっくりと口から吐きながら、腰を床面につけて、足裏で床面を押してお尻を持ち上げます。
3. 息を吸う時に両膝を外側に開き、息を吐く時に両膝を元の位置に戻します（片側45度程度）。
4. 臀部・お腹の筋肉の活動を感じましょう。
5. 呼吸に併せた動作を5～10回繰り返しましょう。

## 代償動作

- 腰部過伸展・骨盤前傾
- 腰部・骨盤帯の回旋
- 肋骨過外旋
- 腰部・腹部の剛体化
- 不規則なリズム
- 大腿部の動きの左右差
- 呼吸との連動不足
- 努力性の呼吸・無呼吸

## 解釈 | ポイント

- 大腿筋膜張筋・大腿直筋・股関節内転筋群の抑制エクササイズ
- 腰椎・骨盤帯を安定させた上で、両側性に大腿骨を外旋する動作制御機能を向上させる。
- 呼吸、胸郭と腰部骨盤帯・大腿骨の連動性を高めるエクササイズ
- 腰部伸展・骨盤前傾の代償を制御するために、呼気で獲得した適切な腹部の緊張、肋骨内旋・腰部屈曲・骨盤後傾を保持する。吸気では、腹部の膨隆や肋骨が過外旋しないよう、腹筋群の活動を保持した上で下部肋骨-後側方、上部肋骨-上前方の拡張を促す。
- 骨盤前傾すると、腸骨大腿靭帯や恥骨大腿靭帯の作用によって大腿骨は内旋する（骨盤前傾-大腿骨内旋の運動連鎖）。しかし、代償的に大腿骨を外旋させる可能性がある。この場合、靭帯は伸張・弛緩されるため関節安定化機能・固有需要感覚が低下し、股関節を安定させるための代償として大腿筋膜張筋・大腿直筋が過緊張する可能性がある。これを修正するために、骨盤後傾を保持した上で大腿骨を外旋させ、代償動作パターンからの脱却、および深層外旋筋群・大殿筋などの活動を促し大腿前外側の筋を相反抑制させることが目的となる。
- 開排動作は片側45度程度に留める必要がある。股関節周囲の靭帯に機能不全がある場合、過剰な開排動作は股関節の機能不全を助長する。適切な運動範囲での筋活動・収縮知覚・動作学習を行う必要がある。

## プログレッション

## リグレーション

【動作】 Femur Rotation

【動作】 Hip Lift | Frog

【肢位】 Clam Shell

感覚点	促進される筋	抑制される筋
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 腹部</li><li>・ 臀部</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 大殿筋・中殿筋後部</li><li>・ 深層外旋筋群</li><li>・ ハムストリング</li><li>・ 横隔膜</li><li>・ 腹横筋・腹斜筋群</li><li>・ 多裂筋・骨盤底筋群</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 大腿筋膜張筋</li><li>・ 大腿直筋・外側広筋</li><li>・ 股関節内転筋群</li><li>・ 腰方形筋</li><li>・ 最長筋・腸肋筋</li><li>・ 腹直筋</li></ul>