

Crossover Reach



目的

- 上半身と下半身の対角線上の動作統合
- 片側腹部の活性化・活動知覚
- 脊柱屈曲・回旋のモビリティ向上

方法 | 手順

1. 仰向けで膝・股関節を90度に曲げ台の上ののせ、膝の間は拳1個分にします（Hooklying：足底接地、踵とお尻の間は約1.5足分）。
2. 軽く鼻から息を吸い、ゆっくりと口から吐きながら、お尻を持ち上げ、腰を床面に着けます。
3. 片脚で支持し、反対側下肢を持ち上げて膝を伸ばします。
4. 太もも裏・内もも・お腹の筋肉の活動を感じましょう。
5. 持ち上げた下肢の反対側上肢を90度挙上し、リーチ動作を行います。
6. 頭部～リーチ側の肩甲骨が浮くくらいまで、上半身を持ち上げます。
7. 深呼吸を5回繰り返します。その後、お尻の位置は変えずに脚を下ろし、反対側も行いましょう。

代償動作

- 腰部過伸展・骨盤前傾
- 肋骨過外旋位
- 足部回内（支持側）
- 肩甲骨の挙上・前傾
- 骨盤挙上（両側）
- 上腕内旋・水平内転
- 骨盤回旋（遊脚側）
- 腰部・頸部の剛体化
- 大腿内転・内旋（遊脚側）
- 努力性の呼吸

解釈 | ポイント

- 背臥位における上肢・下肢対角線上の屈曲+回旋動作パターン
- 【Single Leg Hip Lift】 + 【Single Reach Arm】：全身の統合エクササイズ
- 上肢リーチ動作に伴う前鋸筋の活性化により、前斜走スリング筋連鎖【前鋸筋-外腹斜筋-内腹斜筋-股関節内転筋群】が活性化される。
- 上肢リーチ動作に伴い、上部胸郭屈曲・反対側回旋の動作を促し、反対側の腹部の知覚・活性化を補助する（内腹斜筋・腹横筋）。両側では腹部の活動を知覚できるが『片側ずつ腹部を感じられない』or『感覚的に左右差がある』場合に、片側上肢リーチを活用する。
- 【Spine Flexed】では、脊柱屈曲・回旋の角度を増大してリーチ側と反対側の肋骨内旋を促す。腹筋群は短縮・収縮位となるため活性化されやすく、腹部の収縮・筋活動を知覚しやすい。吸気においては、同側後縦隔の拡張が促される。
- 【Spine Neutral】で片側腹部の筋活動を知覚・制御できない場合に【Spine Flexed】での実施を検討する。脊柱屈曲・回旋動作によって、腹直筋が抑制され、腹斜筋群の活動を促す。
- 歩行-立脚前半相の動作機能向上のためのエクササイズでもある。エクササイズ時に、踵骨中央～外側での接地、大腿骨軽度内転、骨盤帯はわずかに支持側へ回旋を促し、立脚時の下肢アライメントを獲得する。

プログレッション

【肢位】 All Four Diagonal Lift

リグレッション

【動作】 Single Leg Hip Lift
Single Arm Reach

感覚点	促通される筋	抑制される筋
<ul style="list-style-type: none"> ・ 踵 ・ 母趾・小趾 ・ 坐骨結節 ・ 腹部 ・ 肩甲帯外側 	<p>支持側</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 腹斜筋群・腹横筋 ・ ハムストリング ・ 股関節内転筋群 <p>挙上側</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 腸腰筋 ・ 大腿四頭筋 ・ 上腕三頭筋 ・ 前鋸筋・菱形筋 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 最長筋・腸肋筋 ・ 腰方形筋・広背筋 ・ 腹直筋 <p>支持側</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 大腿直筋・大腿筋膜張筋 <p>挙上側</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ハムストリングス ・ 僧帽筋上部・肩甲挙筋 ・ 胸筋群・三角筋