



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
- 大腿骨に対する腰部・骨盤帯の分離運動獲得・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、両方の足と膝を合わせます。
2. 呼気に合わせて、両側 or 片側の膝を外側へ開きます（片側45度程度）。
3. 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・足部外側で床面を押してお尻を持ち上げます。
4. お尻やもも裏、お腹の筋肉の活動を感じましょう。内ももの伸張感を感じることもあります。
5. 息を吸う時にお尻を下げ元の位置に戻します。この時、膝の位置を保持します。この動作を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
- 動作難易度としては両側<片側である：【Frog】→【Single Frog】
- 【Frog】は大腿骨に対する腰部・骨盤帯の運動であるが、【Butterfly】は腰部・骨盤帯に対する大腿骨の運動である。この2つは相互補完できるエクササイズであるが、プログレッションとしては【Frog】→【Butterfly】を推奨する。
- 通常の Hip Lift と比べ、大腿骨外転・外旋することによって臀筋群は収縮位・短縮位となり、筋収縮・筋発揮・活動知覚を高めることができる。
- 臀筋群が活性化されることで、大腿筋膜張筋・大腿直筋・外側広筋を抑制することができる。股関節内転筋群は外旋作用を有する線維もあるため、股関節内転・内旋作用の筋は抑制することができる。
- 大腿骨外旋-骨盤後傾の運動連鎖を考えると、骨盤後傾の動作機能不全が強い場合には【Hip Lift】のリグレーションとしても活用できる。
- 【Single Frog】では、動作側の外側ハムストリング、支持側の内側ハムストリングの統合要素も踏まえらる。
- 立位・歩行時に片側へ骨盤回旋する動作パターンが確認される時、回旋側の股関節は内旋位の可能性が高い（骨盤左回旋：左股関節内旋位）。この場合、骨盤回旋側の【Single Frog】エクササイズを行うことで、股関節外旋動作および反対側への骨盤回旋を促すことが期待できる。

プログレッション

リグレーション

【動作】 Butterfly | Femur Rotation

【動作】 90-90 Hip Lift | Hip Lift

【肢位】 Clam Shell

感覚点	促進される筋	抑制される筋
・ 腹部	・ 大殿筋・中殿筋後部	・ 大腿筋膜張筋
・ 臀部	・ 深層外旋筋群	・ 大腿直筋・外側広筋
・ 踵	・ 股関節内転筋群	・ 股関節内転筋群
・ 母趾・小趾	・ ハムストリング	・ 腰方形筋
	・ 横隔膜	・ 最長筋・腸肋筋
	・ 腹横筋・腹斜筋群	・ 腹直筋
	・ 多裂筋・骨盤底筋群	