

Hip Lift to Single Leg



目的

- 片脚における腰部骨盤帯・股関節のスタビリティ向上
- 片脚パターンでのシステムフレクション獲得
- 片脚パターンでの足部・骨盤帯・胸郭の感覚運動統合
- 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. 仰向けで膝・股関節を90度に曲げ、台の上ののせます（Hooklying：足底接地、踵とお尻の間は約1.5足分）。
2. 膝の間は拳1個分にします（クッションやボールを挟む）。
3. 鼻から軽く息を吸い、ゆっくりと口から息を吐く時に、足裏（特に踵）を臀部へ近づけるようにしてお尻を持ち上げ、腰背部を床面に着けます（Hooklying：足裏で地面を押す）。
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. 支持側の太もも裏・内もも・お腹の筋肉の活動を感じましょう。
6. 深呼吸を5回繰り返しましょう。

代償動作

- 足部外転・回内・回外
- 大腿内転・内旋（支持側）
- 大腿外転・外旋（支持側）
- 骨盤拳上・側方移動（支持側）
- 骨盤回旋（遊脚側）
- 足趾伸展・屈曲
- 腰部過伸展・骨盤前傾
- 肋骨過外旋
- 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

- 両脚パターンから片脚パターン切り替え
- 両脚→片脚と支持基底面が狭くなったとしても、システムフレクションを維持する（姿勢安定性の要求度が高くなるため代償が生じやすい）。
- 片側のハムストリング・内転筋群・腹斜筋群・腹横筋の筋活動・収縮知覚を統合する（左側支持であれば左側の筋群）。
- 左右差がある場合、得意な側では立位・歩行に体重移動しやすく安定しており、苦手な側での身体制御・支持性・安定性は不足・欠如していることを示唆する。
- 上部体幹・上肢帯・肩甲帯が過度に緊張している場合、片脚の狭い支持基底面ではハムストリング・内転筋群・腹斜筋群・腹横筋の活動・統合が不十分な可能性がある（肢位・動作のリグレーション）。
- 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。足部回内位では、立脚を受け入れている状態ではなく遊脚、反対側へ重心移動させる肢位といえる。立脚のスタビリティは、足部回外位で維持する必要がある。その上で母趾・小趾への均等な荷重を必要とする。足部の適切な接地は、ハムストリングの活性化に繋がる。

プログレッション

- 【動作】 Single Leg Hip Lift
Bridge to Single Leg
- 【肢位】 All Four Leg Slide

リグレーション

- 【動作】 Hip Lift
- 【肢位】 All Four Leg Slide

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
・ 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