



Hip Lift



目的

- 腰椎-骨盤-大腿骨の分離運動獲得
- 肋骨内旋・骨盤後傾によるシステムフレクションの獲得
- 足部・骨盤帯・胸郭の感覚運動統合

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. 太もも裏・内もも・お腹の筋肉の活動を感じましょう。
5. 5~10回繰り返しましょう。

代償動作

- 腰部過伸展・骨盤前傾位
- 肋骨過外旋
- 下部で尾側方向へ押す動作
- 腰部・腹部の剛体化
- 足部・足関節の底屈
- 肩甲骨の挙上・前傾
- 足部外転・回内・回外
- 頸部の剛体化
- 足趾伸展・屈曲
- 努力性の呼吸

解釈 | ポイント

- 背臥位でのLPHC分離運動を促す、全エクササイズの土台となる動作
- 骨盤後傾・股関節伸展動作ではなく、腰部伸展動作 &/or 腰部伸展位での代償に注意する。適切な呼吸（呼気に伴う肋骨内旋）を獲得した上で実施しなければ、Hip Lift 動作を適切に遂行できていない可能性が高い。
- 運動方向が理解できない場合、「尾骨を天井に向かうように骨盤を傾ける」というキューイングや、骨盤後傾への徒手誘導が効果的である。
- 動作が代償なく行えたように見えても、動作に伴う筋活動（ハムストリング・内転筋群・腹部）の知覚ができないことがある。必ず「使用している筋」を聴取し、適切な動作と筋活動を合致させることが重要である。
- Hooklying ポジションと同様、90-90 ポジションでも足部ニュートラルを保持する。足部ニュートラルにした上で、母趾・小趾の過伸展・過屈曲を抑制し、床面に接地するような足部MP関節屈曲動作が重要である。（ハムストリング活性化・足部～骨盤帯～胸郭の感覚運動の統合）
- 【Cat】は、背臥位よりも肋骨内旋・脊柱屈曲・骨盤後傾の連動を獲得するのが容易である。背臥位では背面が床面に接地しており、身体の背面に広がる空間が狭く・動作や感覚が獲得できない。四つ這いは、背面の拡張を促すには適した肢位となるためリグレーションとしても用いる。

プログレッション

【動作】 Bridge | Hip Lift to Single Leg
【肢位】 Cat

リグレーション

【動作】 Supine Breathing
【肢位】 Cat

感覚点

- ・ 踵
- ・ 母趾・小趾
- ・ 腹部
- ・ 坐骨結節

促通される筋

- ・ ハムストリング
- ・ 股関節内転筋群
- ・ 臀筋群
- ・ 横隔膜
- ・ 腹横筋・腹斜筋群
- ・ 多裂筋
- ・ 骨盤底筋群

抑制される筋

- ・ 最長筋・腸肋筋
- ・ 腰方形筋・広背筋
- ・ 大腿直筋・大腿筋膜張筋
- ・ 腹直筋
- ・ 腓腹筋・足趾伸筋群
- ・ 胸筋群・胸鎖乳突筋
- ・ 僧帽筋上部・肩甲挙筋