



# Pelvic Articulation



## 目的

- 腰椎-骨盤-大腿骨の分離運動獲得
- 骨盤帯・股関節のスタビリティ・運動協調性向上

## 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. お尻の下にボールを入れ、骨盤の真ん中（仙骨）に当たるように位置を調節します。
3. 息を吸うときに骨盤を前傾させ、息を吐くときに骨盤を後傾させます。この動作を5~10回繰り返しましょう。
4. 次に後傾の位置で保持し、ボールの上で弾むよう骨盤を小刻みに上下へ動かします。
5. 今度は骨盤を前傾-後傾の中間位に保持し、ボールの上で弾むよう骨盤を小刻みに上下へ動かします。

## 代償動作

- 不規則なリズム
- 骨盤帯の大きな上下動作
- 腰部・腹部の剛体化
- 腰部過伸展・骨盤前傾
- 努力性の呼吸・無呼吸
- 足部外転・回内・回外
- 足趾伸展・屈曲
- 肋骨過外旋
- 肩甲骨の挙上・前傾
- 頸部の剛体化

## 解釈 | ポイント

- ハムストリング機能改善
- 骨盤帯・股関節コーディネーションの低閾値エクササイズ
- 【骨盤後傾位】→【骨盤中間位】の順に実施する。
- ハムストリングの収縮-弛緩を繰り返すため、低閾値・低出力の筋発揮を求められる運動である。高閾値・高出力だけしかできない、いわゆる股関節周囲筋の過緊張・剛体化が生じている場合、稚拙な動作となる可能性が高いため、まずは【Breathing】で肋骨内旋の運動学習、【Hip Lift】動作を獲得することが優先となる。
- メインで使用する筋はハムストリングだが、腹部や腰部多裂筋、内転筋群や臀筋群の協調された低出力の筋活動が必要となる。動作を円滑に行えない場合は、これらの筋に対する介入を先に行い、その後に本エクササイズを実施すると良い。
- 骨盤後傾位では動作を円滑に行えるが、中間位では全くできないという場合もある。逆の場合もある。中間位が適切に行えない場合は股関節内旋・外旋に作用する股関節周囲筋の左右差、後傾位で適切に行えない場合は骨盤前傾に作用する筋の左右差に焦点を当てると良いかもしれない。
- 骨盤を左右へ回旋した肢位で実施するのもバリエーションの1つである。骨盤後傾位・中間位にて右回旋位or左回旋位で実施すると、左右差が明確に判別できるため、評価としても有用である。

## プログレッション

## リグレッション

【動作】 Hip Lift | Bridge

【動作】 Breathing | Hip Lift

【肢位】 Cat

感覚点	促通される筋	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	・ 大腿四頭筋
・ 坐骨結節	・ 横隔膜	・ 大腿筋膜張筋
	・ 腹横筋・腹斜筋群	
	・ 多裂筋・骨盤底筋群	