

Single Leg Hip Lift



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
- 片脚パターンでの足部・骨盤帯・胸部の感覚運動統合
- 遊脚側におけるシステムエクステンション制御
- 支持脚と遊脚の動作統合

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、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、腰を床面につけてお尻を持ち上げます。
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. 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反対側も行いましょう。

代償動作

- 足部外転・回内・回外
- 骨盤拳上・側方移動（支持側）
- 骨盤拳上・回旋（遊脚側）
- 大腿内転・内旋（両側）
- 大腿外転・外旋（両側）
- 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

- 片側は膝関節伸展位、もう一方は膝関節屈曲位という点において【Hip Lift to Single Leg】とは異なるエクササイズである。膝関節～骨盤帯周囲筋の環境が変化するため、腰部骨盤帯のスタビリティ要求度が高くなる。
- 歩行のための動作パターン機能改善に繋がるエクササイズである。

【遊脚側－膝関節伸展の考慮点】

- システムエクステンション・過剰な伸展パターンに陥る可能性があるため、骨盤前傾、腰部伸展、肋骨過外旋の代償に注意する。
- 【膝の位置を変えずに膝伸展】→【股関節90度屈曲で膝伸展】で実施。この理由は、①股関節屈曲の動作制御、②股関節屈曲に伴う支持側股関節伸展の動作制御、③SLR動作による下肢後面筋の張力、④大腿四頭筋（特に大腿直筋）の活動に伴い骨盤帯に加わるモーメント・トルクが増大するため、骨盤帯・大腿骨の動作制御の難度が高くなるからである。股関節屈曲に伴う骨盤大腿リズムの影響で、支持側股関節は相対的に伸展位になることを考慮する。
- 大腿筋膜張筋や外側広筋の作用に伴う大腿骨過内旋の代償に注意する。

プログレッション

【動作】 Alternating Reach
Single Leg Bridge

【肢位】 All Four Hip Extension

リグレーション

【動作】 Hip Lift to Single Leg

感覚点

- ・ 踵
- ・ 母趾・小趾
- ・ 腹部
- ・ 坐骨結節

促進される筋

- ・ ハムストリング
- ・ 股関節内転筋群
- ・ 臀筋群
- ・ 腸腰筋
- ・ 大腿四頭筋（広筋群）
- ・ 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・腸筋筋
- ・ 腰方形筋・広背筋
- ・ 大腿直筋・外側広筋
- ・ 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