

100%の力を発揮するための

股関節

ストレッチ



股関節内旋 セルフストレッチ



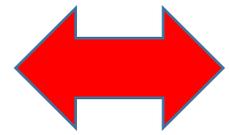
お尻が浮かないようにして、片側の膝を地面に付くように内側に倒す。

股関節内旋

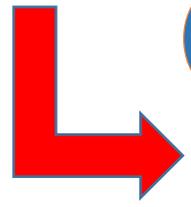
軽運動 → セルフストレッチ



①



お尻が浮かないようにして、片側の膝を地面に付くように内側に倒す。
(交互に5回繰り返す)



②



膝の外側に足をかけ、その足の重さを利用し、膝を内側に倒す。
(左右各20秒)

股関節内旋

うつ伏せ。
両膝を曲げて、
両足を外側に倒す。



パートナーストレッチ

仰向け。
片膝・股関節を曲げ、
膝を固定し、足を外側に引く。



ハムストリングス

セルフストレッチ



ひざを伸ばす

ハムストリングス

セルフストレッチ



ハムストリングス

パートナーストレッチ



殿筋群

パートナーストレッチ



ハムストリングス

ダイナミックストレッチ



1. 片脚を振り上げる。
2. ももの下で手を叩く。
3. 反動を利用し、交互にリズミカルに繰り返す。
(ダイナミックストレッチ)

ハムストリングス 殿筋群・腰背部

ダイナミックストレッチ

- ゆっくりと脊柱をツイスト
- 足先で床にタッチ！



- 3秒ずつのリズムで繰り返す

大殿筋

セルフストレッチ



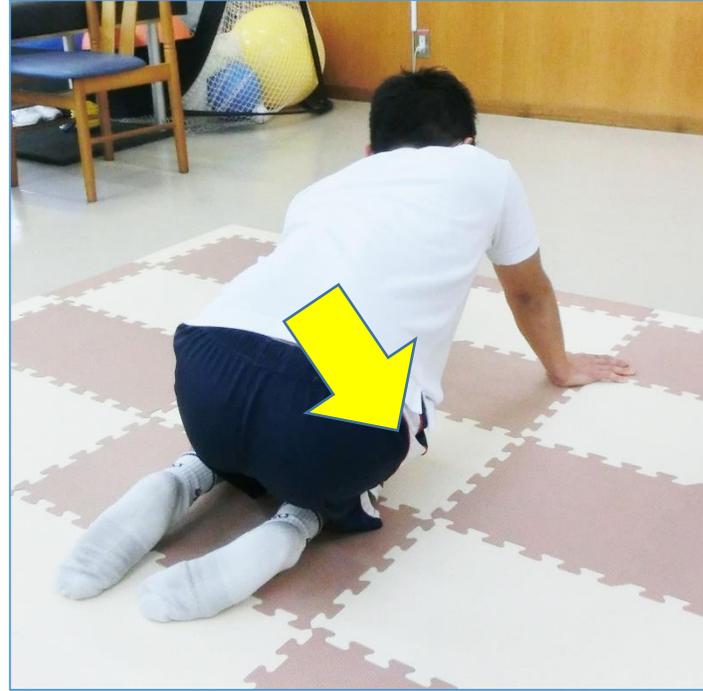
- 前脚の膝は90° 曲げる
- 体幹を前に倒し、股関節を曲げる
- 後方の股関節は伸ばす。

大殿筋



- 四つ這いから開始

セルフストレッチ



- 股関節を曲げる



- さらに股関節を内転しながら体重をかける

大殿筋

セルフストレッチ



片側へ体重移動



体幹、骨盤を回旋することで、股関節が屈曲、内転、内旋となる。

殿筋群



セルフストレッチ

- 仰向けで、脚を4の字に組む。
- 左脚のすねに手をかけ、胸方向に引く。
- 右の臀部をストレッチしています。

中殿筋

セルフストレッチ

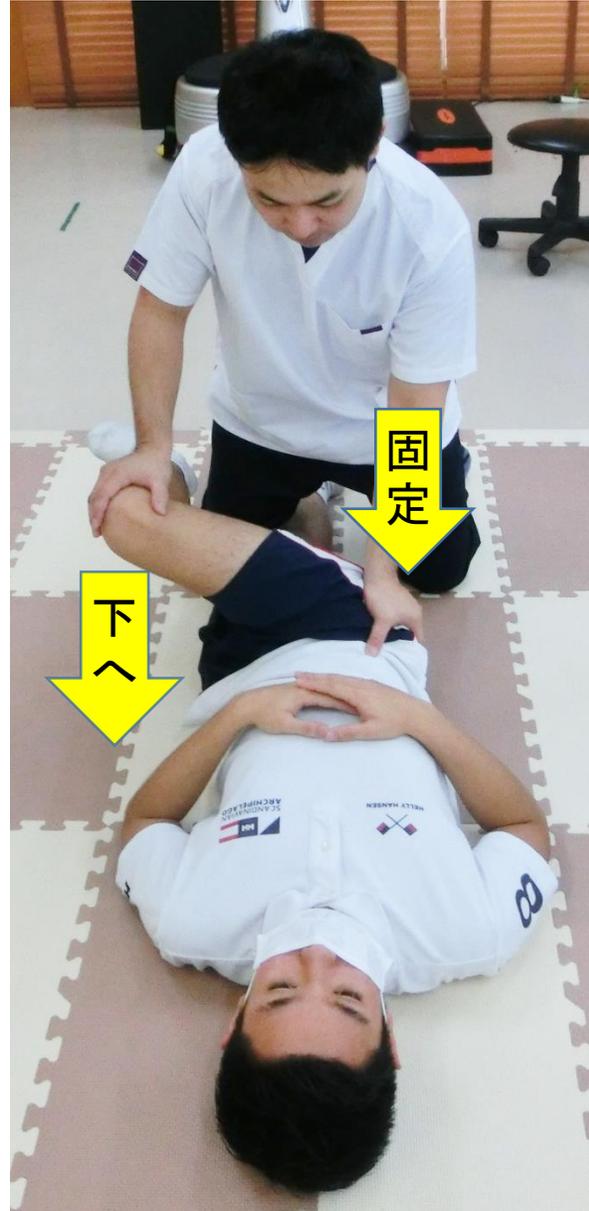
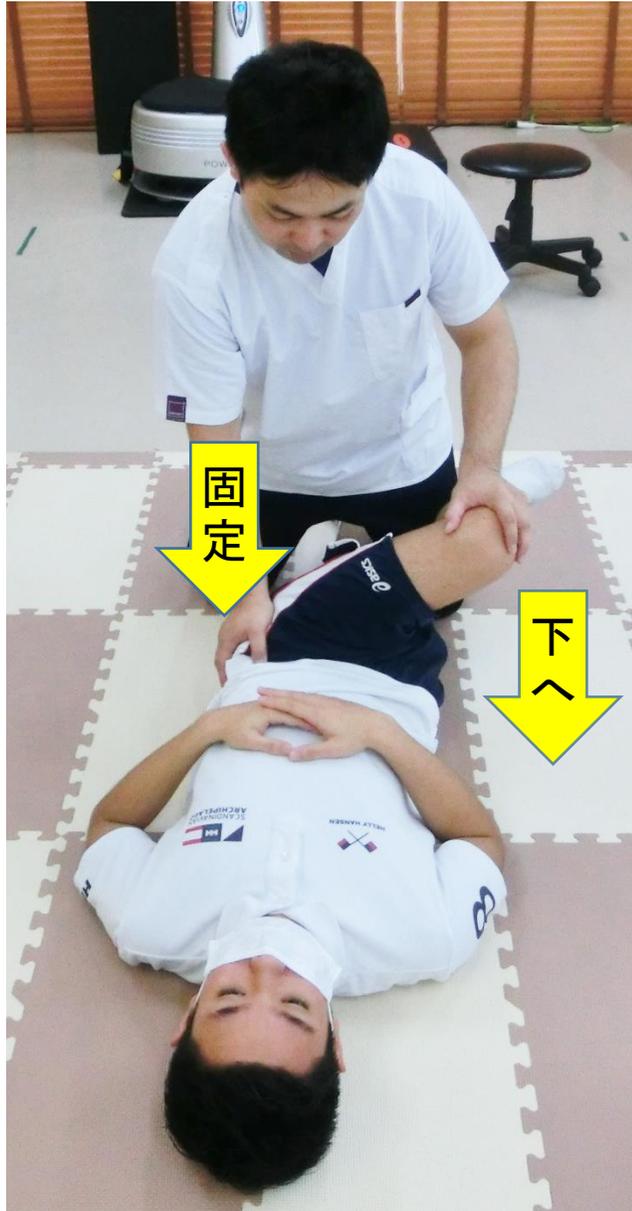


中殿筋

セルフストレッチ



中殿筋



パートナーストレッチ

股関節を曲げて
骨盤を固定し、
膝を下方へ押す。

大腿筋膜張筋

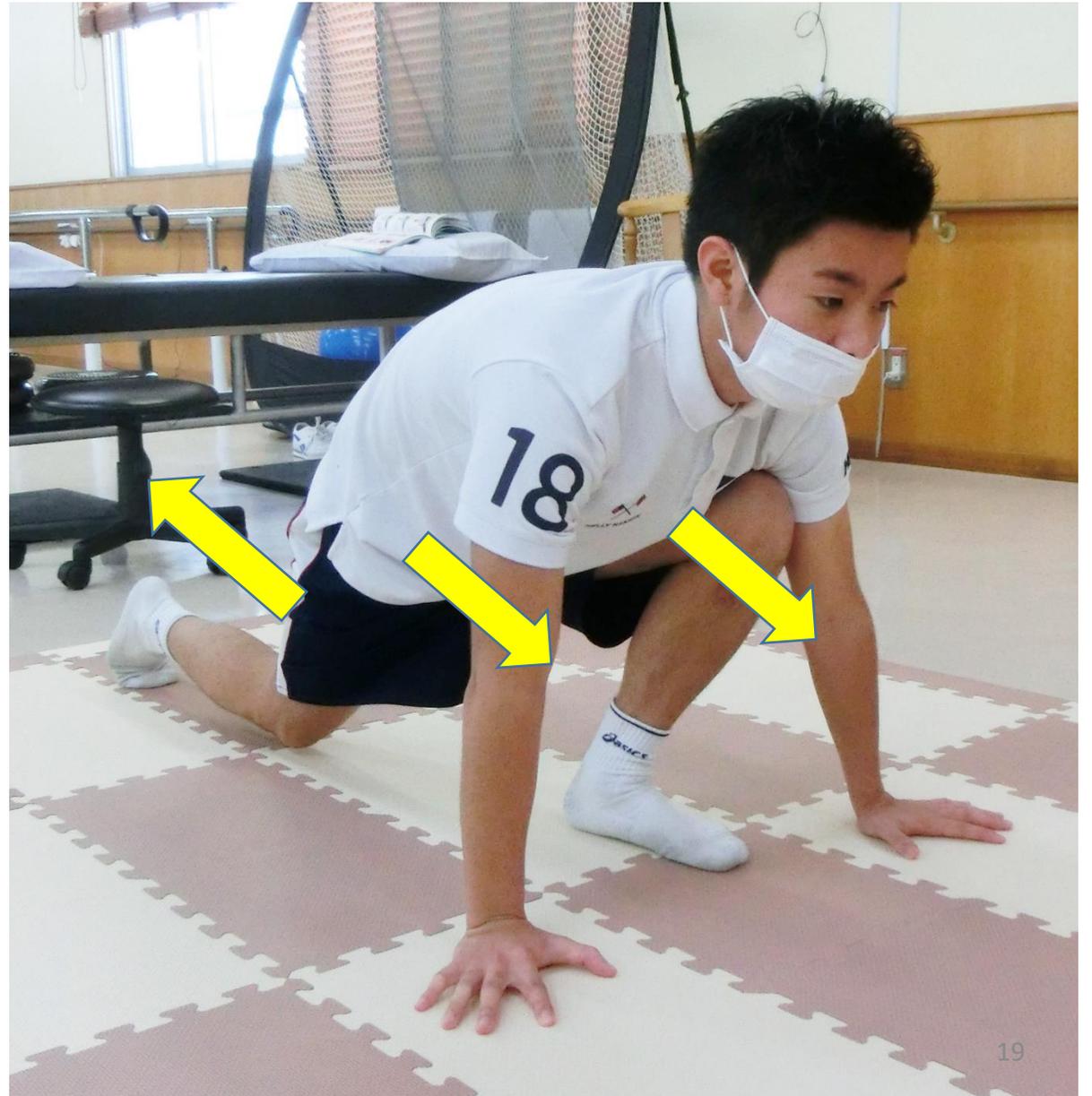


セルフストレッチ



腸腰筋

セルフストレッチ



大腿四頭筋

セルフストレッチ



1. ストレッチするひざを曲げて体幹を後ろに倒す。

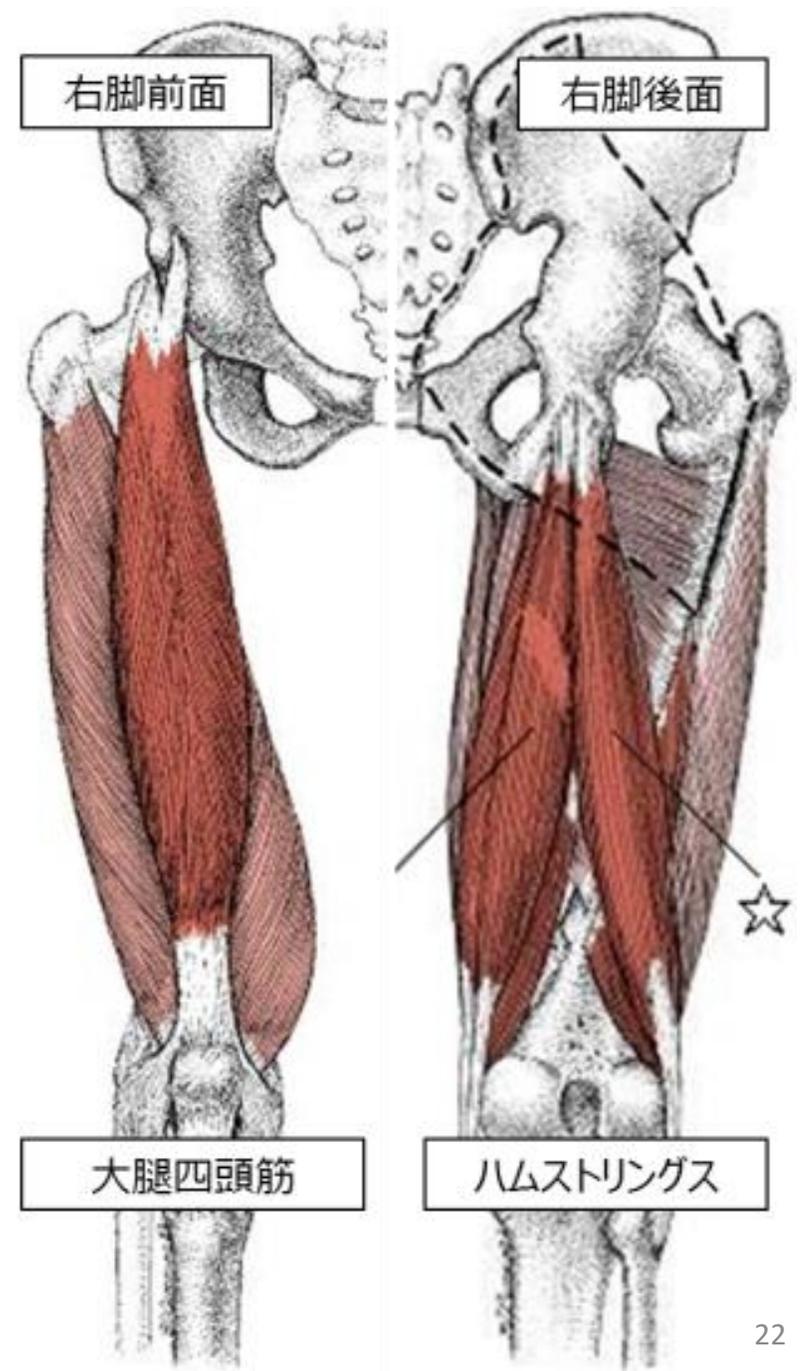
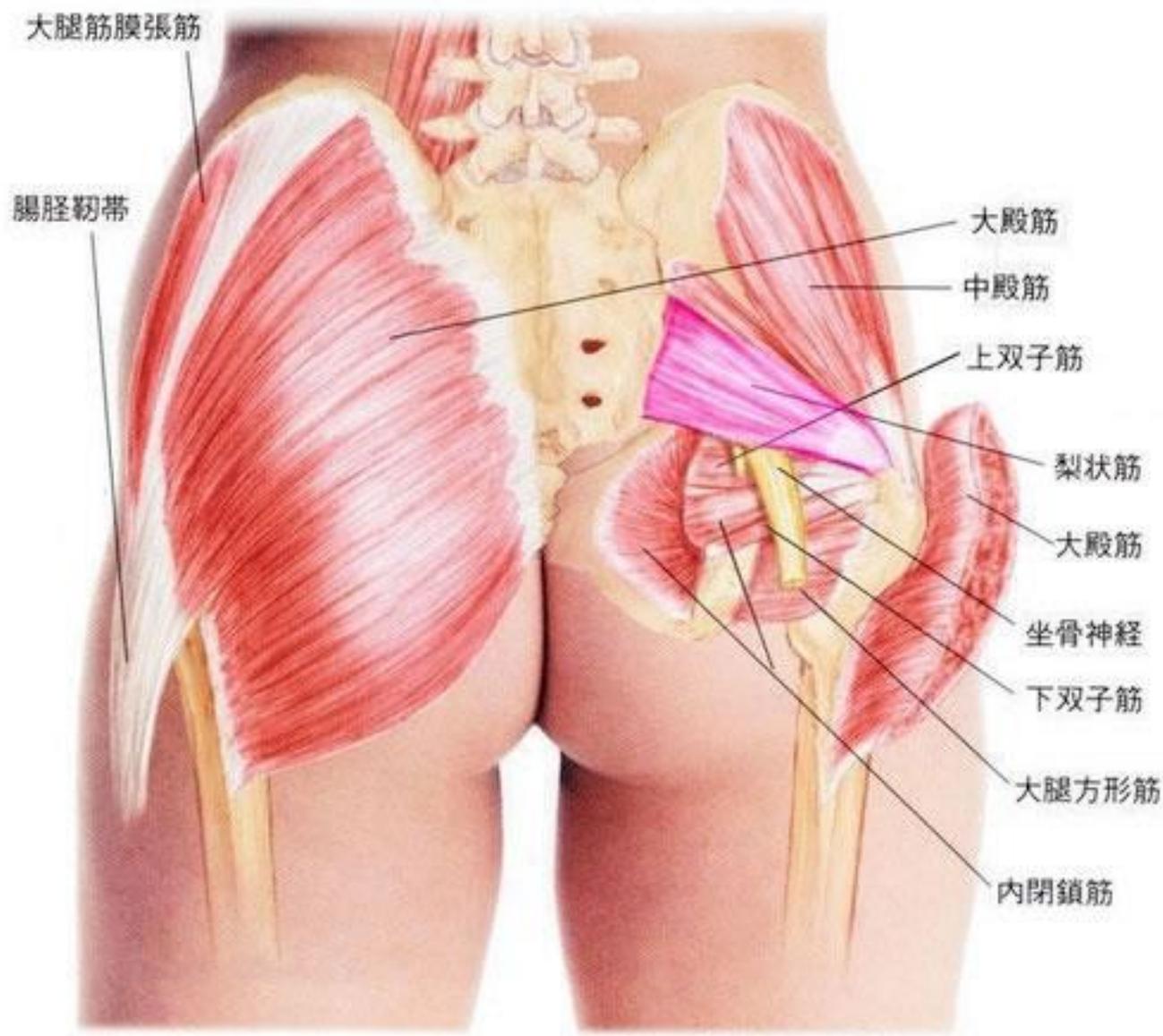
2. 反対の膝を立てて、さらに体幹を倒していく。

大腿四頭筋



セルフストレッチ

- ストレッチするひざを曲げて、ベッドに乗せる。
- 反対の脚は前へ出し、股関節を伸ばす。



参考書籍

- 「アスリートケアマニュアル ストレッチング」 井上悟 監修 文光堂
- 「ストレッチ バイブル [レベルアップ編]」 長畑芳仁 著 ベースボールマガジン社
- 「クリニカルマッサージ」 James H.Clayら著 大谷素明監訳 医道の日本社