

■ヒップ・リフト（股関節伸展筋群：大殿筋、ハムストリングス、など）

お尻の大部分を占める大殿筋は、股関節を曲げた状態（股関節屈曲位）から脚を後方に伸ばす（股関節伸展）、骨盤がぐらつかないように保護するなどの作用があります。また、ハムストリングス（大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋）も大殿筋と協働的に働いて股関節を伸展したり保護する作用があります。これらの筋群は、日常生活の中では、起立（椅子に座った状態から立ち上がる、スクワットなど）、階段や坂を上がるなどの動作において強く働きます。また、スポーツでは、ランニングやジャンプ動作において重要な働きをします。これらの筋群が衰えてしまうと、骨盤が不安定な状態になってふらつきやすくなり歩行や階段昇降などの日常生活動作に支障を来すようになります。また、それに伴い、転倒のリスクが大きくなります。

①スタート



②フィニッシュ



<ポジショニング>

- 床に仰向けになり、両足は腰幅程度に開き、両膝は直角より深く（50°程度）曲げます。
- 両腕は、身体の横で手のひらを下にして伸ばし、身体を安定させます（図①）。

<動作>

- お尻（大殿筋）と太腿の後ろ（ハムストリングス）に力を入れて、腰を浮かせていきます。
- 肩から膝までが一直線になる位置まで腰を浮かせたら、その姿勢を5秒間キープします（図②）。
- その後、大殿筋とハムストリングスに力を入れたまま、ゆっくりと腰を下ろしていきます。
- お尻が床につく直前まで下ろしたら、再びそこから腰を浮かせていきます。（休まずに動作を切りかえます）。
- 以上の動作を5～10回程度反復します。（筋力に応じて調節する）
- セット数は、各セット間に1～2分程度のインターバルを挟みながら、合計2セット程度行います。

<呼吸>

- 腰を浮かせながら息を吐き、下ろしながら息を吸います。

<注意点>

- 腰を浮かせるときも下ろすときも足裏全体に加重し、両膝が外を向かないようにします（両膝は真上に向けておく）。
- フィニッシュ位置（図②）で、肩から膝までが一直線になるように大殿筋、ハムストリングス、体幹の筋群（腹筋、背筋）に力を入れます。
- 動作は、腰を浮かすときに3～4秒、下ろすときにも3～4秒かけてゆっくり行います。また、フィニッシュの状態を5秒程度キープします。
- 筋力が強い人は、図②の状態から片脚を浮かせて行うことで、負荷を強くすることができます（図③）。

③ワンレッグ・ヒップ・リフト



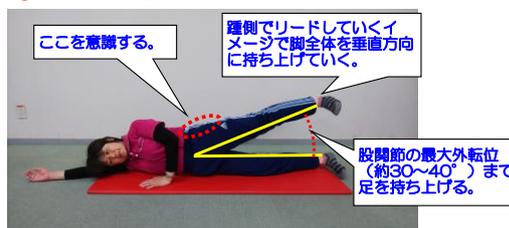
■ヒップ・アブダクション（股関節外転筋群：主に、中殿筋）

お尻の外側（大殿筋よりも深部）に位置する中殿筋は、脚を身体の横に開く作用（股関節外転）、骨盤を支持・安定させる作用などがあります。日常生活動作では、とくに歩行時や階段昇降における片脚加重の際に、骨盤を水平に保ち、安定させる働きが重要です。この筋が衰えてしまうと、骨盤が不安定になってふらつきやすくなり、転倒のリスクが大きくなります。

①スタート（左脚から行う場合）



②フィニッシュ



<ポジショニング>

- 身体の右側を下にして床に横になります。左腕は肘を曲げて手のひらを床につけ、身体を安定させます。右腕は頭上に真っすぐ伸ばすか、肘を立てて手のひらで頭部を支えるようにします。両脚は、真っすぐに伸ばして上下に揃えておきます（図①）。

<動作>

- お尻の外側（中殿筋）に力を入れて、左脚を天井方向（垂直方向）に持ち上げていきます。踵の外側でリードしていくイメージで行います。
- 股関節の最大外転位（股関節角約30~40°）まで持ち上げたら（図②）、中殿筋に力を入れたままゆっくり下ろしていきます。
- 左脚が右脚につく直前まで下ろしたら、再び脚を持ち上げていきます（脚を下ろして休まないこと）。
- 以上の動作を10~15回程度ゆっくりと反復します。片脚1セットが終了したら身体の向きを変えて、反対脚（右脚）も同様に行います。
- セット数は、各セット間に1分程度のインターバルを挟みながら、左・右2セットずつ合計4セット程度行います。

<呼吸>

- 脚を上げながら息を吐き、下ろしながら吸います。

<注意点>

- 脚を上げるときは、つま先側ではなく踵の外側でリードしていくイメージで行います。
- 動作中に身体がぐらつかないように左手で床を押さえ、体幹部をしっかりと固定した状態で行います。
- 動作は脚を上げるときに3~4秒、下ろすときにも3~4秒かけてゆっくり行います。中殿筋の緊張を十分に意識して行います。
- 筋力が強い人は、足首にアンクルウェイト（おもり）を付けたり、ゴムチューブを巻いて行くと負荷を強くすることができます。

■立位で行う場合（左脚）

①スタート



②フィニッシュ

