

# 股関節と背骨の可動性(前屈・後屈)へのアプローチ

## Straight Leg Lowering (bend front)

### ストレイトレッグ・ローワリング(前屈改善)

股関節と腿裏(ハムストリング)の柔軟性を向上させる運動です



## Single Leg Squat with Ankle Hold (bend back)

### 片脚スクワットからの大腿のストレッチ(後屈改善)

立位で全身の連動を感じながら股関節前面の筋群や脊柱の柔軟性の向上を目指します



# 股関節と背骨の可動性(前屈)へのアプローチ

- 仰向けに寝た状態で、壁などの角を使用し、片方の足をできるだけ高い位置で固定します。



- 反対の足を90度ほどの位置まで上げます。
- 壁に置いた足は動かさないように注意します。

# 股関節と背骨の可動性(前屈)へのアプローチ

- 90度の位置まで上げたら、ゆっくりとできる範囲で床に近づけます。
- **腰が反らないように注意**しましょう。



- 左右やってみましょう。
- 3~5回・2~3セットが目安です。

# 股関節と背骨の可動性(後屈)へのアプローチ

- 一方の手で同側の足首を持ち、できるだけ低いところまで腰を落とします。



- 手で持っている足のかかとを臀部のできるだけ近くまで引き寄せたまま立ち上がります。
- お尻を引き締めるように臀部に力を入れたまま行いましょう。

# 股関節と背骨の可動性(後屈)へのアプローチ

- 足首を持っている方の膝は反対の膝と隣り合わせの位置を保ち、上体の延長上にあるようにします。



- **腰を反らないように**、左右やってみましょう。
- 3~5回・2~3セットが目安です。