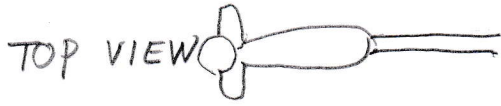
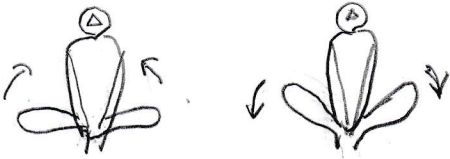


1.



腹這いで 両手の掌の上に顔を置く
身を吐きながら
 片脚を2~3cm持ち上げ 後方に引く
 股関節の隙間を広げるつもりで
 もう一方の脚も行ろ

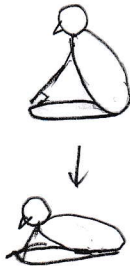
2.



空位
 足の裏同士を合せて 両手で足先を
 持つ. 踵はできるだけ体に近づける
 両膝を上下に動かす

3

2のSIDE VIEW



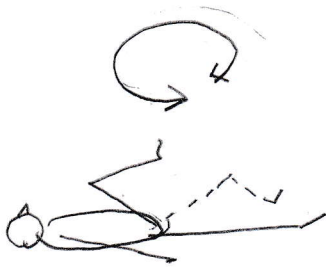
2の膝が下の位置で
 身を吐きながら 上体を前に傾けなく

4



3で引つけた足の裏を前方に
 伸ばす

5

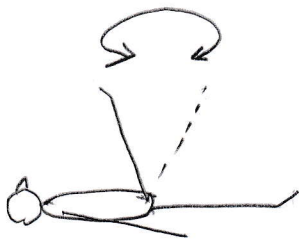


上向きに寝て、片膝を曲げて
 手前に引く → 右へ開く → 向うに押す
 → 左へ引く → 手前に引く
 (数回旋回)

反対方向にも数回旋回

もう一方の脚も曲げて 両方向に
 数回旋回

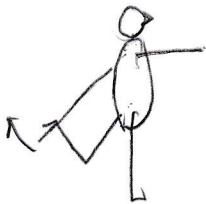
6



膝を伸ばして旋回

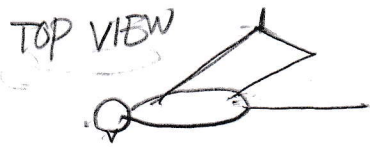
この時 腹筋に力を入れて下に押し下げ
 腰が浮くようになる

7



右脚を立ち 左膝を曲げて足先を
 左手で持ち 後方に引く
 左脚の付け根 (そけい部) を伸ばす
 反対も行う

8



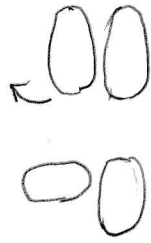
右体側を下にして 横向きに寝る
 右脚は伸ばす、左膝は曲げて
 足首を左手で持って 後方に引く
 左体側を下にして 右側も同様に行う

9



下向きに寝て 両方の骨盤を床に付ける

10



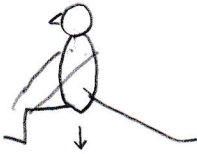
立位で足を揃える

右足先を右へ開く。尻を締めて立つ

腰や上体は右へ開かない(正体)

右足先を戻し 左足先を左へ開く

11



右膝を曲げる (右踵の上に右膝)

左足を後ろに伸ばし 足裏は床に

付ける。重心を下げて

左脚 足の指部を伸ばす

12



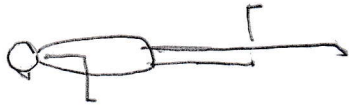
片脚の膝を曲げて両手で体に
引き付ける (息を吐く)

息をゆくり吸う、吐くを続ける

反対側も行う

13

TOP VIEW



SIDE VIEW



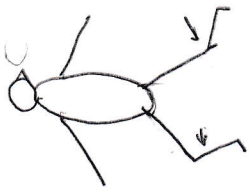
膝関節に
隙間をつくる

1と類似

横向きに寝て 右肘をついて、右手の掌で頭部を支える。

左手は体の前についで体を支える
下になった右足は膝から90°曲げる
上になった左脚は足先の向きに
抜き出し 足先を小さく両方向に
回す
反対側も行

14

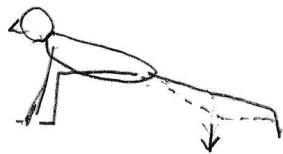


仰向きに寝て 両腕を開いて
手の掌は下に向ける

足の幅は大き目に開き 両膝は
曲げる

顔を右に向け 両膝を左に倒す
膝はできるだけ床に近づける
ゆるゆるとゆくり動かす
反対側も行う くり返す。

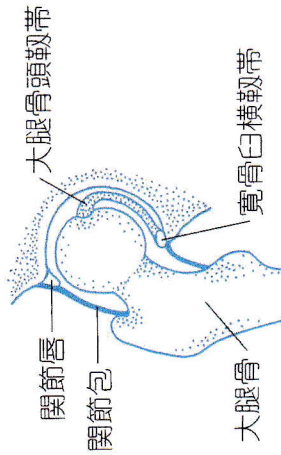
15



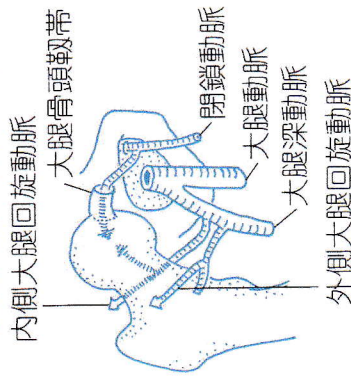
顔を前方に向け
片側膝を上下にくり返し
動かす

股関節と大腿骨

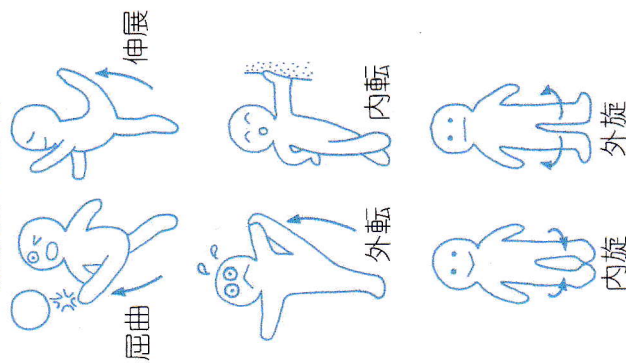
〔股関節〕



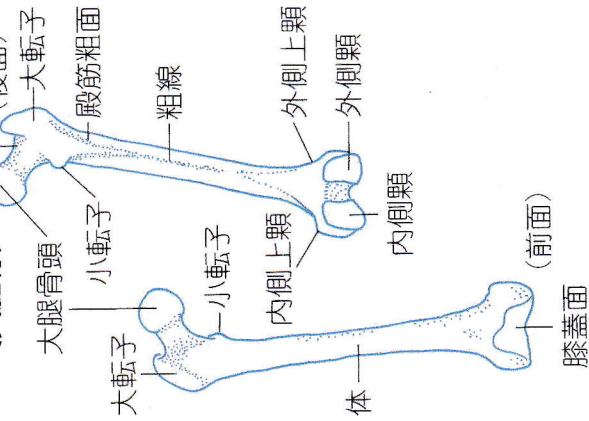
〔大腿骨頭の栄養血管〕



〔股関節の運動〕



〔大腿骨〕



体重を支える下肢には安定性が要求される。このため、股関節は深い関節窩(寛骨臼)をもち、各種の靭帯によって補強されている。一方で、大腿骨は頸が細いため、骨頭の動きを妨げない。これにより、股関節は比較的広い運動範囲を保っている。

● **股関節** (こかんせつ) **hip joint**

寛骨臼と大腿骨頭の間の球関節。関節窩が深いため、臼状関節ともいう。周囲の腸骨大腿靭帯・恥骨大腿靭帯・坐骨大腿靭帯、関節腔内の大腿骨頭靭帯などが安定化に働く。運動は、屈曲(大腿を前にあげる)・伸展(大腿を後にあげる)・外転(股を開く)・内転(股をとじる)・外旋(外回りにねじる)・内旋(内回りにねじる)の6方向に分解される。

● **大腿骨頭靭帯** (だいたいこっとうじんたい)

寛骨臼窩の縁と大腿骨頭窩との間に張っている靭帯。股関節の関節腔内にあるため、関節内靭帯に分類される。股関節周囲の靭帯に比べ、股関節の補強作用はほとんどないが、直立時の股関節の安定化に働く。

● **股関節脱臼** (こかんせつだつぎゅう) **dislocation of hip joint**

安定性の高い股関節も時として脱臼をおこす。一般に、外傷などによる後天性脱臼と、生下時～生後数カ月に発見される先天性股関節脱臼とに分けられるが、最近は先天異常によるものに限って「先天性股関節脱臼 congenital hip dislocation」とよぶ方向にあり、従来「先股脱」に一括されていた「形成過程における寛骨臼と大腿骨頭との不適合」は「発育性股関節形成不全」とよばれている。

● **大腿骨** (だいたいこつ) **femur**

太ももの骨。長さ約40cmの長管骨で、上端の大腿骨頭は寛骨臼と股関節をなす。その下方には大転子(中・小殿筋の停止部)・小転子(腸腰筋の停止部)などの突出がみられる。大腿骨下端は左右に張り出して内側顆と外側顆を形成し、脛骨や膝蓋骨との間に膝関節をなす。なお、骨幹部は大腿骨体とよばれ、とくに後面に殿筋粗面(大殿筋の停止部)・粗線(内転筋群の停止部、内側・外側広筋の起始部)などの隆起がみとめられる。

● **大腿骨頸部骨折** (だいたいこつけいぶこっせつ) **fracture of femoral neck**

大腿骨頸は細く、骨質の減少した老人や骨粗鬆症(こつしょうしょう) osteoporosis の患者では骨折しやすい。この部に骨折がおこると大腿骨頭への血行が遮断されるため、しばしば虚血性の大腿骨頭壊死を生じる。これは、大腿骨頭の栄養がおもに頸部側からの血流(大腿回旋動脈←大腿深動脈)に依存しているためである。〔大腿骨頭は大腿骨頭靭帯を通る閉鎖動脈の枝からも血流を受けるが、ごくわずかである〕