

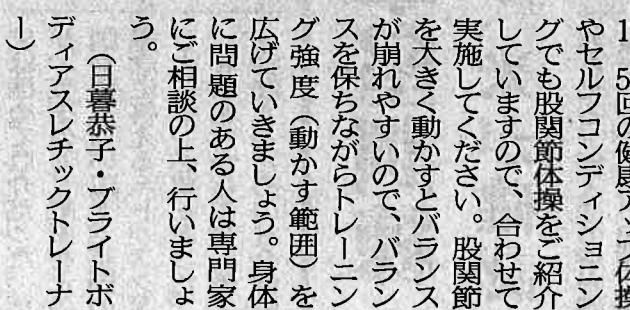
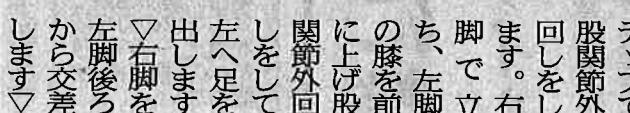
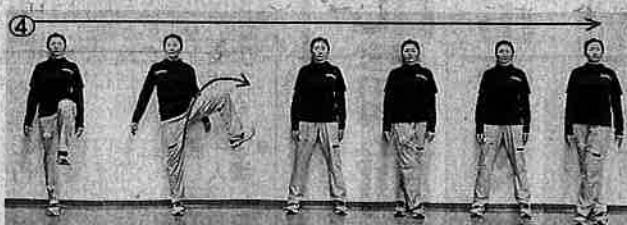
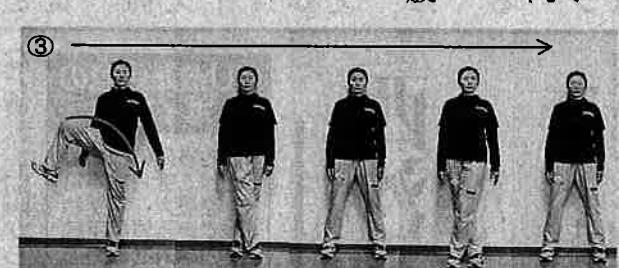
平成28年2月20日

京都新聞 夕刊連載



前回の「サイドキック」はいかがでしたか？ 良い動き作りには、股関節の動きが不可欠です。「しっかりと股関節を動かしましょ」と、最近ではスポーツ動作の動きづくりとしてスポーツの現場や、病院でのリハビリテーションなどで、よく言われるようになりました。昔は「腰を入れろ」でひとまとめにされていましたが、腰痛予防や体幹のトレーニング、スポーツのパフォーマンスの向上などで、機能的な股関節の動きづくりは欠かせないトレーニングメニューです。

股関節を使う動き



バランス崩さず徐々に強く

今回は、股関節をフルに使ったフットワークをご紹介します。

①股関節内回し 姿勢よく立ちます。左脚で立ち右膝を横に上げ、脚を外側から内側へ回します。右脚を左脚前から交差して足を下ろします。左右交互に行い

ながら前進します（写真①）。

②股関節外回し 姿勢よく立ちます。左脚で立ち右膝を前に上げ、脚を内側から外側に回し後ろに足を下ろします。左右交互に行いながら後ろへ進みます（写真②）。

関節内回しをします。左脚で立ち、右膝を横に上げ股関節内回しをして左脚前か

ら右脚を交差して左側へ足を出します（写真③）。

関節外回しをします。右脚で立脚で立脚で立脚で立脚で立

向へ出します（写真④）。

左脚を進行方向へ出します

後ろから交差します（写真⑤）。

これを繰り返します。逆方

向も同様に行います（写真⑥）。

姿勢を保ち、股関節を上

手に動かせるようにします

よう。この連載の第8、12、

13、54回の健康アップ体操

やセルフコンディショニング

でも股関節体操をご紹介

していますので、合わせて

実施してください。股関節

を大きく動かすとバランス

が崩れやすいので、バラン

スを保ちながらトレーニン

グ強度（動かす範囲）を

広げていきましょう。身体

に問題のある人は専門家

にご相談の上、行いましょ

う。（日暮恭子・ブライトボディアスレチックトレーナー）