

# 体幹—股関節の コンディショニング

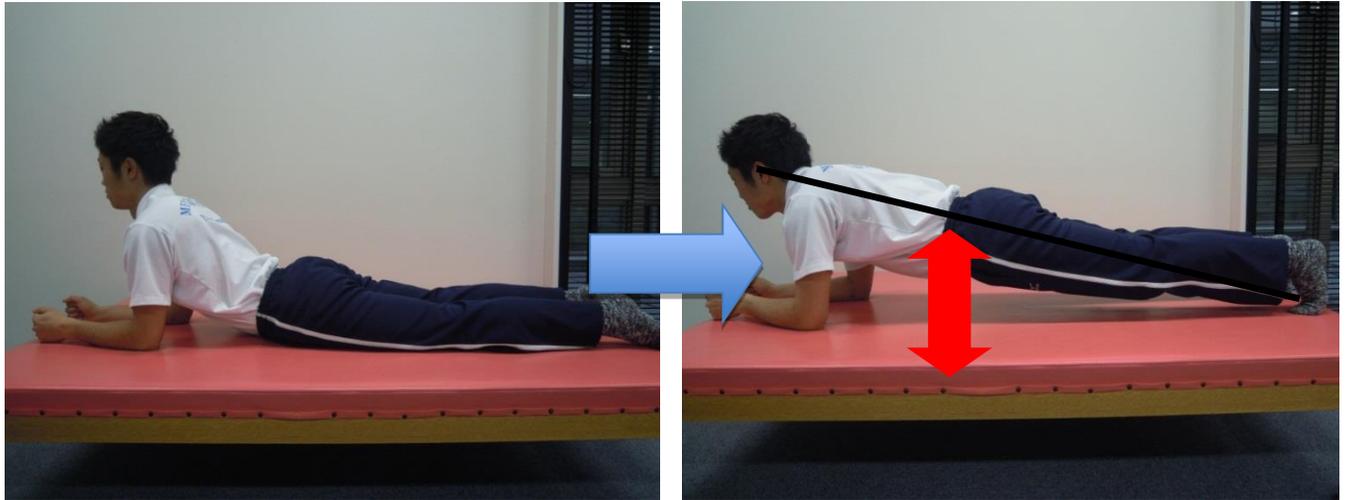
体幹の筋力チェック&トレーニング

股関節の柔軟性チェック

股関節のストレッチング

バランスチェック&トレーニング

## 体幹の筋力チェック&トレーニング

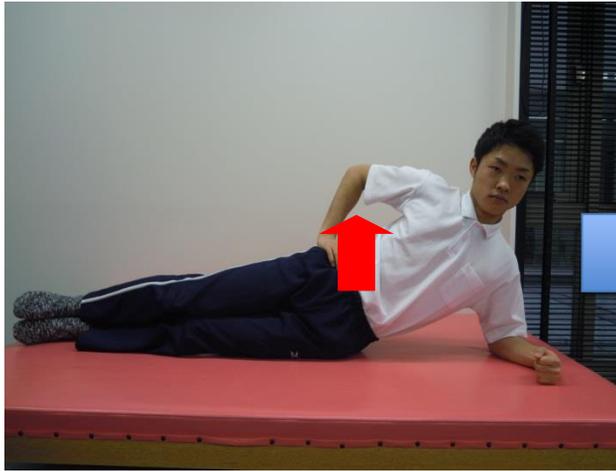


うつ伏せで両肘をつく。  
腰を浮かせ、つま先と肘で支持する。  
頭-体-足を一直線に保ち、1分間とめることが出来るかチェックする。  
筋力トレーニングはチェックと同様の姿勢を保持する。  
(1分×3セット)



上記のトレーニングが可能になったら、片足を挙げたり横に振るなどするとさらに難易度をあげる。  
また、その姿勢で1分間とめることが出来るかチェックする。  
筋力トレーニングはチェックと同様の姿勢を保持したり、挙上した足を左右に振ったりする。

## 体幹 - 股関節のコンディショニング



腰をついた体勢で横向きになり、肘をついた状態から頭－体－足を一直線になるように腰を浮かせていく。



腰を浮かせ、足部と肘で支持する。頭－体－足を一直線に保ち、その姿勢で1分間保持することが出来るかチェックする。筋力トレーニングはチェックと同様の姿勢を保持する。  
(1分×3セット)



上記のトレーニングが可能になったら、上側の下肢を挙げたり前後に振るなどするとさらに負荷を増やすことが出来る。その姿勢で1分間保持することが出来るかチェックする。筋力トレーニングはチェックと同様の姿勢を保持したり、挙上した足を前後に振ったりする。  
(保持:1分×3回 )  
(前後:10回×3セット )

## 股関節の柔軟性チェック



上にあげた足で下の足をおさえ、お尻を浮かさずに、下の足の膝が地面につくかチェックする。



膝と地面の距離が開きすぎてないか？また、左右差はないかチェックする。



両手を地面につくことができるか？さらに背中がまっすぐになっているかチェックする



地面から踵の距離と左右差をチェックする。



お尻と踵がつくかチェックする。

## 股関節のストレッチング



地面に座り膝を立て体の後ろに手をつく。足を組み下になった足の膝を内側に倒す。  
(30秒×3回)



前後に足を開き前足は膝を曲げ床に付ける。  
そのまま姿勢を正し、骨盤を下げてくる。  
(30秒×3回)



足の裏を合わせ膝を開く。  
肘で膝を押さえるようにして前傾する。  
(30秒×3回)



脚を広げて座る。  
つま先を内へ倒した状態から、身体を前方へ倒す。  
(30秒×3回)

## 体幹 - 股関節のコンディショニング

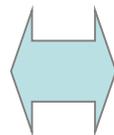


片側あぐらの姿勢をとり、伸ばした足の膝は少し曲げる。胸を張ったまま体を前方へ倒す。  
(30秒×3回)

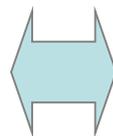


膝立ちから大きく一歩踏み出す。後ろ足の足先を持ったまま、重心を前方に移動する。  
(30秒×3回)

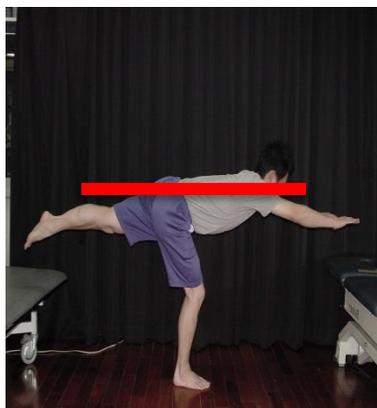
## バランスチェック&トレーニング



バランスをくずさずに、体を左右に倒すことができるかチェックする。  
トレーニングはチェックと同様の動き(最大限まで)をくり返す。  
(10往復×3セット)



バランスをくずさずに、体を左右に回すことができるかチェックする。  
トレーニングはチェックと同様の動き(最大限まで)をくり返す。  
(10往復×3セット)



バランスをくずさずに、手-体-脚を一直線にできるかチェックする。  
トレーニングはチェックと同様の動き(最大限まで)をくり返す。  
(10往復×3セット)