フィットネス学習塾・キホンノキ

機能解剖学編
6.股関節・大腿部

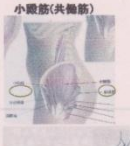
股関節・大腿部の骨格図

股関節は、球関節であり、可動方向が広く、また、安定した構造となっている。
股関節の骨格筋の多くは二関節筋であり、膝関節の動きにも関与している。

股関節の筋肉図(全般)

○股関節の動きと骨格筋2

・股関節の外転　　・股関節の内転
　中殿筋　　　　　内転筋群
　小殿筋(共働筋)　(大内転筋・長内転筋・短内転筋・恥骨筋・薄筋)



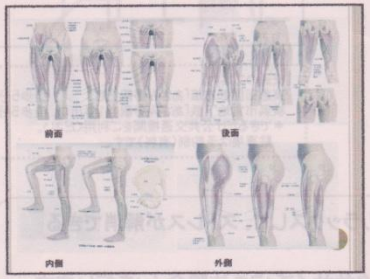
○股関節の動きと骨格筋3

股関節の外旋　　股関節の内旋
深層外旋六筋　　小殿筋
(梨状筋・外閉鎖筋・内閉鎖筋・上双子筋・下双子筋・大腿方形筋)　　大腿筋膜張筋
大殿筋(共働筋)

○ちからだめし2

・股関節では3本の(　　)を中心に6つの(　　)が起きる。
・1本目の軸は股関節から地面に(　　)におろした軸(垂直軸)。この軸を中心に(　　)、(　　)運動がおきる。
・2本目は股関節を(　　)に貫く軸(矢状軸)。
　この軸を中心に(　　)、(　　)運動がおきる。
・3本目は股関節を(　　)に貫く軸(前額軸)。・この軸を中心に屈曲、伸展運動がおきる。

・(　　)角:大腿骨(　　)部と大腿骨(　　)部とのなす角度をいう。成人では、125°～135°(平均126°)。
・(　　)角:大腿骨(　　)軸は、骨幹部前額面より通常(　　)にねじれている。このねじれの角度のことをいう。
成人では、平均12°～15°。



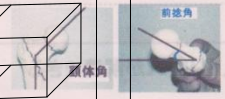
○股関節の構造と特徴

・股関節は、骨盤と大腿骨で構成されます。
・股関節は、球関節であり、肩関節と同様に可動方向が広く、
　このため、屈曲・伸展・外転・内転・内旋・外旋・水平内転・水平外転
　描円運動等が可能です。
・股関節は、受け皿である寛骨臼が大きく深い、
構成している骨が大きく丈夫、丈夫な靭帯が存在する、
体内で最も大きな筋群に覆われているなどにより、
安定しています。
・上記の結果、股関節の可動性は肩関節よりは
小さくなります。
・大腿骨の骨頭は、大腿骨頸を境にして
、骨幹部と区別されます。
　骨幹部には大転子と小転子と呼ばれる
2つの大きな隆起があります。

○頸体角と前捻角

頸体角:大腿骨頭部と大腿骨骨幹部とのなす角度をいいます。
　成人では、125°～135°(平均126°)です。
　頸体角が正常より大きい場合　→　外反股
　頸体角が正常より小さい場合　→　内反股前捻角:

大腿骨頭頸軸は、骨幹部前額面より通常前方にねじれています。
このねじれの角度が前捻角です。成人では、平均12°～15°です。



○股関節の靭帯

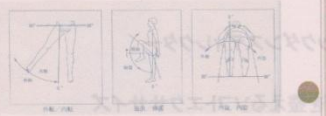
股関節には、腸骨大腿靭帯をはじめとする非常に丈夫な靭帯があります。そのため、股関節は非常に安定した関節になっています。
・反面、股関節の可動性はせばめられています。
特に過伸展出来る範囲は非常に小さくなっています。
股関節で過伸展が出来る角度以上に下肢をさらに上げると、腸骨大腿靭帯が骨盤をより強り、骨盤が前傾し、背が反ってしまいます。

○ちからだめし3

・股関節の屈曲 屈筋:(　　)(　　)
・股関節の伸展 伸筋:(　　)((　　)・(　　))・(　　)((　　)・(　　))(　　)
・股関節の外転 :　(　　)(　　)(共働筋))
・股関節の内転 :　(　　)((　　)・(　　)・(　　)・(　　)・(　　)・(　　))
・股関節の外旋 :(　　)((　　)・(　　)・(　　)・(　　)・(　　)・(　　)・(　　))(共働筋)
・股関節の内旋:　(　　)(　　)
・股関節部は(　　)よく強化することが大切である。
とくに、(　　)、伸展、(　　)、内転筋の強化はバランスよく行うこと

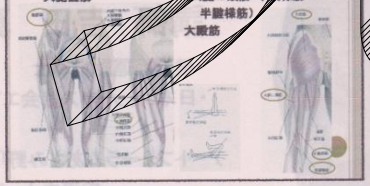
○股関節の動き

・股関節は3つの軸があります。
1本目の軸は股関節から地面に垂直におろした軸(垂直軸)です。
この軸を中心に内旋、外旋運動がおきます。
2本目は股関節を前後に貫く軸(矢状軸)です。
この軸を中心に内転、外転運動がおきます。
3本目は股関節を左右に貫く軸(前額軸)です。
この軸を中心に屈曲、伸展運動がおきます。
股関節はこの6つの運動が3本の運動軸を中心におきます。



○股関節の動きと骨格筋1

・股関節の屈曲:腸腰筋　　・股関節の伸展:伸筋群
　大腿直筋　　ハムストリングス
　　(大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋)
　　大殿筋



○股関節部のエクササイズ

・股関節部はバランスよく強化することが大切です。
とくに、屈曲、伸展、外転、内転筋の強化にバランスよく行いましょう。

○ちからだめし

・股関節は、(　　)と(　　)で構成されます。
・股関節は、(　)関節であり、可動方向が(　)に、また(　　)した構造となっている。
・股関節の骨格筋の多くは(　　)筋であり、(　　)関節の動きにも関与している。
・股関節は、(　　)面と同様に(　　)方向が広く、
このため、(　)・(　)・(　)・