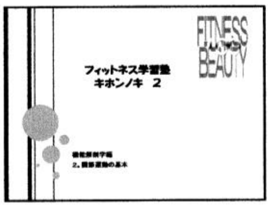
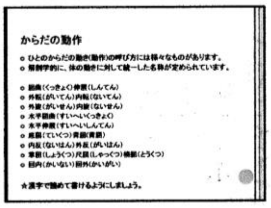
見本


フィットネス学習塾
キホンノキ　2

FITNESS BEAUTY

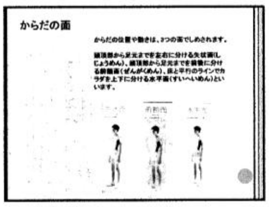
機能解剖学編
2. 関節運動の基本


からだの動作

- ひとのからだの動き(動作)の呼び方には様々なものがあります。
- 解剖学的に、体の動きに対して統一した名称が定められています。

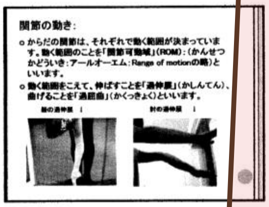
- 屈曲(くっきょく)伸展(しんてん)
- 外転(がいてん)内転(ないてん)
- 外旋(がいせん)内旋(ないせん)
- 水平屈曲(すいへいくっきょく)
- 水平伸展(すいへいしんてん)
- 底屈(ていくつ)背屈(背屈)
- 内反(ないはん)外反(がいはん)
- 掌屈(しょうくつ)尺屈(しゃっくつ)橈屈(とうくつ)
- 回内(かいない)回外(かいがい)

★漢字で読めて書けるようにしましょう。


からだの面

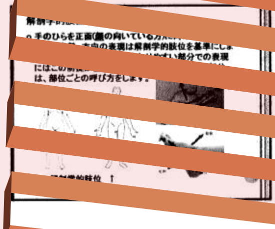
からだの位置や動きは、3つの面でしめされます。

頭頂部から足元までを左右に分ける矢状面(しじょうめん)、頭頂部から足元までを前後に分ける前額面(ぜんがくめん)、床と平行のラインでカラダを上下に分ける水平面(すいへいめん)といいます。


関節の動き:

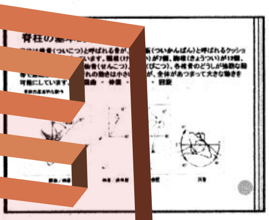
- からだの関節は、それぞれで動く範囲が決まっています。動く範囲のことを「関節可動域」(ROM):(かんせつかどういき:アールオーエム:Range of motionの略)といいます。
- 動く範囲をこえて、伸ばすことを「過伸展」(かしんてん)、曲げることを「過屈曲」(かくっきょく)といいます。

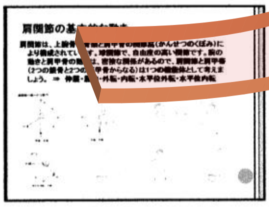
膝の過伸展 ↓　　肘の過伸展 ↓


解剖学的[illegible]

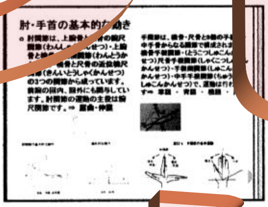
- 手のひらを正面(顔の向いている方[illegible]
- [illegible]方向の表現は解剖学的肢位を基準にしま[illegible]
- [illegible]やすい部分での表現
- にはこの[illegible]
- は、部位ごとの呼び方をします。

解剖学的肢位 ↑


脊柱の[illegible]

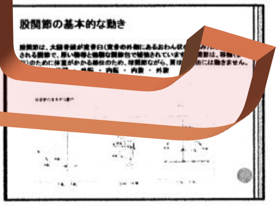

肩関節の基本的な動き

肩関節は、上腕骨[illegible]と肩甲骨の関節窩(かんせつのくぼみ)により構成されています。球関節で、自由度の高い関節です。腕の動きと肩甲骨の動きは、密接な関係があるので、肩関節と肩甲帯(2つの鎖骨と2つの肩甲骨からなる)は1つの機能体として考えましょう。⇒ 伸展・[illegible]・外転・内転・水平位外転・水平位内転


肘・手首の基本的な動き

- 肘関節は、上腕骨と[illegible]の腕尺関節(わん[illegible]かんせつ)・上腕骨と橈骨の腕橈関節(わんとうかんせつ)・橈骨と尺骨の近位橈尺関節(きんいとうしゃくかんせつ)の3つの関節から成っています。前腕の回内、回外にも関与しています。肘関節の運動の主役は腕尺関節です。⇒ 屈曲・伸展

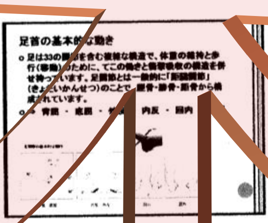
手関節は、橈骨・尺骨と8個の手根骨[illegible]中手骨からなる関節で構成され[illegible]橈骨手根関節・(とうこつしゅこん[illegible]せつ)尺骨手根関節(しゃくこつしゅこん[illegible]かんせつ)・手根間関節(しゅこん[illegible]かんせつ)・中手手根関節(ちゅう[illegible]しゅこんかんせつ)で、運動は行われ[illegible]す⇒ 掌屈・背屈・橈屈・[illegible]


股関節の基本的な動き

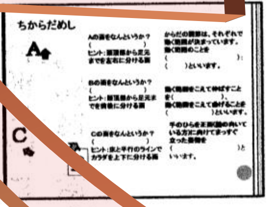
股関節は、大腿骨頭が寛骨臼(寛骨の外側にあるおわん状の[illegible])される関節で、厚い靭帯と強靭な関節包で補強されています[illegible]関節は、移動[illegible]のために体重がかかる部位のため、球関節ながら、肩[illegible]由には動きません。
[illegible]・外転・内転・内旋・外旋

膝の基本的な動き

- 膝はからだの中で最も大きな関節です。構造的にも機能的にも複雑で、関節腔内で大腿骨外顆と脛骨、大腿骨内顆と脛骨、膝蓋骨と大腿骨の3つの関節があり、大腿骨と脛骨の関節を膝関節と呼びます。2つの半月板という線維軟骨が関節内でクッションの役目をしており、多くの強い靭帯と筋肉により安定しています。
- ⇒ 屈曲 ・ 伸展


足首の基本的な動き

- 足は33の関節を含む複雑な構造で、体重の維持と歩行(移動)のために、てこの働きと衝撃吸収の構造を併せ持っています。足関節とは一般的に「距腿関節」(きょたいかんせつ)のことで、脛骨・腓骨・距骨から構成されています。
- ⇒ 背屈 ・ 底屈 ・ [illegible] ・ 内反 ・ 回内


ちからだめし

Aの面をなんというか？
(　　　　)
ヒント:頭頂部から足元までを左右に分ける面

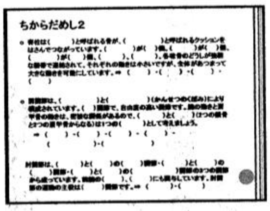
Bの面をなんというか？
(　　　　)
ヒント:頭頂部から足元までを前後に分ける面

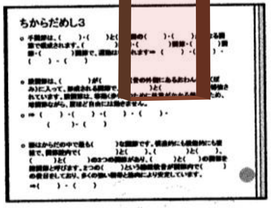
Cの面をなんというか？
(　　　　)
ヒント:床と平行のラインでカラダを上下に分ける面

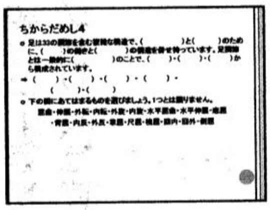
からだの関節は、それぞれで動く範囲が決まっています。動く範囲のことを
(　　　　):
(　　　　)といいます。

動く範囲をこえて伸ばすことを(　　　　)、動く範囲をこえて曲げることを
(　　　　)といいます。

手のひらを正面(顔の向いている方)に向けてまっすぐ立った姿勢を
(　　　　)といいます。


ちからだめし2


ちからだめし3


ちからだめし4

- 足は33の関節を含む複雑な構造で、(　　　　)と(　　　　)のために、(　　　　)の働きと(　　　　)の構造を併せ持っています。足関節とは一般的に(　　　　)のことで、(　　)・(　　)・(　　)から構成されています。

⇒ (　　)・(　　)・(　　)・(　　)・
(　　)・(　　)

- 下の語にあてはまるものを選びましょう。1つとは限りません。
屈曲・伸展・外転・内転・外旋・内旋・水平屈曲・水平伸展・底屈・背屈・内反・外反・掌屈・尺屈・橈屈・回内・回外・側屈