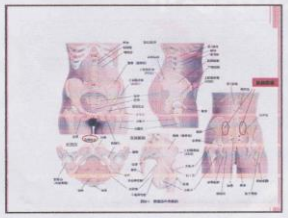
フィットネス学習塾・キホンノキ

機能解剖学編
5.腰部・骨盤帯、股関節(一部)



○腰部・骨盤帯

・腰部、腰部を含むウエスト部分は、骨格による保護や支持がありません。
体幹部の上部は胸郭により内臓が保護されています。
また、下部の骨盤部でも安定した構造で、内臓を保護しています。しかし、その中間のウエスト部は柔軟性と可動性が要求される部分のため、支持や保護のないスペースとなっています。
そのための部位では、筋肉が重要な働きをしています。

・腰部、腰部を構成する組織は骨盤帯も含めて、連結し1つの骨のように機能します。
・骨盤帯とは、左右の寛骨(寛骨⇒幼少期まで腸骨・恥骨・坐骨の3骨に分かれていたものが成長とともに癒合して一つの骨になったもの)と仙骨および尾骨によって構成される骨格のことです。

○腰部・骨盤帯2

・骨盤の動きは、脊柱の動きと股関節の動きのコンビネーションで、前傾・後傾・側傾・回旋に分けられます。
・骨盤帯は、1つの骨のように動く(実際には、後方を仙腸関節で、前方を恥骨結合でそれぞれ結合された2つの寛骨から出来ている)ので、股関節の動きが重要であり、次いで腰仙関節での動きが重要となります。また、仙腸関節もわずかに動き、この動きは正常な動きに大変重要となります。
・仙骨は5個の仙椎が融合して出来た骨で、腰椎につづく5個の(　　)です。⇒(　　の一部である上に、尾骨・寛骨とともに(　　)を構成しています。
・寛骨はそれぞれ(　　)に前後回旋することが出来るので、いわゆる骨盤のねじれを生じることがあります。

○骨盤の動き

骨盤の動きは、脊柱の動きと股関節の動きのコンビネーションで、前傾・後傾・側傾・回旋に分けられます。

・骨盤前傾(つっぱるぜんけい)
　動き:股関節屈曲+腰椎伸展
　足底を地面につけた状態で股関節を屈曲させる筋群(腸腰筋・大腿直筋)を働かせると、骨盤が前傾する(恥骨結合の下方への動きと坐骨の上方への動きが含まれる)。

・骨盤後傾(つっぱんこうけい)
　動き:股関節伸展と腰椎屈曲
　腹筋を働かせ腰椎屈曲と股関節伸展を行うと骨盤後傾がおこる。(「恥骨結合の上方への動きと坐骨の下方への動きが含まれる)　また下背部の脊柱伸展筋がゆるみ、股関節伸展筋が過緊張するなどしても、骨盤が後傾する。

○骨盤の動き2

・骨盤側傾

　動き:骨盤の側傾は、片方の脚骨軟がもう片方より挙上している状態のことで、腰椎側屈、股関節外転、逆側の股関節内転により起こる。
　腰部の屈曲筋と伸展筋のバランスが悪い場合、股関節の外転(中殿筋)・内転(股関節内転筋群)のアンバランスが起きているとゆがみとして発現する。

・骨盤回旋

　骨盤の回旋は、腰椎回旋、股関節外旋、逆側の股関節内旋が含まれる。
　骨盤が安定しないと、からだがねじれ、様々な不調や痛みの原因となる。

○骨盤帯の筋肉

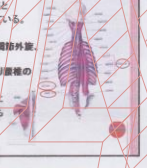
・骨盤帯の筋肉は、寛骨内筋群と寛骨外筋群に分けられ、おもに股関節の動きを行う。
・寛骨内筋群:
　-腸腰筋(大腰筋・小腰筋・腸骨筋)
　　働き:股関節の屈曲(大腿を固定すると体幹の前屈)
・寛骨外筋群:
　浅層　-大殿筋:働き　股関節の伸展と外旋(上部線維が外転、下部線維が内転に関与)
　深層・深層外旋六筋(梨状筋・外閉鎖筋・内閉鎖筋・上双子筋・下双子筋・大腿方形筋)
　　:働き　股関節の外旋
・中殿筋　:働き　脚骨盤の外転、内旋(前方線維)、
　　外旋(後方線維)
・小殿筋　:働き　外転、内旋

○股関節の筋

・股関節の動きを行う筋肉の多くは、股関節を横切っている。
その力学的に、筋線内外にくる力にのみる。

○腰部の筋肉、ほか

・骨盤の側傾は腰椎側屈、股関節外転、逆側の股関節内転により起こる。
　腰部においては主に腰方形筋と脊柱起立筋が筋肉を側屈させている。
　(股関節にかかわる筋は後述)
・骨盤の回旋は、腰椎回旋、股関節外旋、が含まれる。
　腰部においては、多裂筋により腰椎の回旋が行われる。
・臀筋の浅層にある筋も、腰椎に作用しているため、広背筋なども脊柱の伸展に関与する。



ちからだめし1

・腰部、腰部を含むウエスト部分は、(　)による(　　)や(　　)がありません。
体幹部の上部は胸郭により内臓が保護されています。
また、下部の骨盤部でも安定した構造で、内臓を保護しています。しかし、その中間のウエスト部は(　　)と(　　)が要求される部分のため、支持や保護のないスペースとなっています。
そのための部位では、(　　)が重要な働きをしています。
・腰部、腰部を構成する組織は骨盤帯も含めて、連結し1つの(　)のように機能します。
・骨盤帯とは、左右の(　　)(=幼少期まで(　　)・(　　)・(　　)の3骨に分かれていたものが成長とともに癒合して一つの骨になったもの)と(　　)および(　　)によって構成される骨格のことです。

ちからだめし2

・骨盤の動きは、(　　)の動きと(　　)の動きのコンビネーションで、(　)・(　)・(　)・(　)に分けられます。
・骨盤帯は、(　　)のように動く(実際には、後方を仙腸関節で、前方を恥骨結合でそれぞれ結合された2つの寛骨から出来ている)ので、(　　)の動きが重要であり、次いで(　　)での動きが重要となります。また、(　　)もわずかに動き、この動きは正常な動きに大変重要となります。
・仙骨は5個の(　　)が融合して出来た骨で、腰椎につづく5個の(　　)です。⇒(　　の一部である上に、尾骨・寛骨とともに(　　)を構成しています。
・寛骨はそれぞれ(　　)に前後回旋することが出来るので、いわゆる骨盤のねじれを生じることがあります。

ちからだめし4

・骨盤帯の筋肉は、寛骨内筋群と寛骨外筋群に分けられ、おもに(　　)の動きを行う。
・寛骨内筋群:
　-(　　)(大腰筋・小腰筋・腸骨筋)
　働き:股関節の(　　)(大腿を固定すると体幹の前屈)
・寛骨外筋群:
　浅層　-(　　):働き　股関節の伸展と外旋(上部線維が(　　)、下部線維が(　　)に関与)
　深層・深層外旋六筋((　　)・(　　)・(　　)・(　　)・(　　))
　　:働き　股関節の(　　)
　-(　　):働き　股関節の外転、内旋(前方線維)、
　　外旋(後方線維)
　-(　　):働き　外転、内旋

ちからだめし3

・骨盤前傾(つっぱるぜんけい)
　動き:(　　)と(　　)
　足底を地面につけた状態で股関節を(　　)させる筋群(　　)を働かせると、骨盤が前傾する。
・骨盤後傾(つっぱんこうけい)
　動き:(　　)と(　　)
　(　　)を働かせ腰椎(　　)と股関節(　　)を行うと骨盤後傾がおこる。
　また下背部の脊柱伸展筋がゆるみ、股関節伸展筋が過緊張するなどしても、骨盤が後傾する。
・骨盤側傾(つっぱんそくけい)
　動き:(　　)、(　　)、逆側の(　　)
　骨盤の側傾は、片方の脚骨軟がもう片方より(　　)している状態のこと。
・骨盤回旋(つっぱんかいせん)
　動き:(　　)、(　　)、逆側の(　　)
　骨盤が安定しないと、からだがねじれ、様々な不調や痛みの原因となる。

ちからだめし5

・骨盤の側傾は(　　)、(　　)、逆側の股関節(　　)により起こる。
腰部においては主に(　　)と(　　)が腰椎を側屈させている。
(股関節にかかわる筋は後述)
・骨盤の回旋は、(　　)、(　　)、逆側の股関節(　　)が含まれる。
腰部においては、(　　)により腰椎回旋が行われる。
・臀筋の浅層にある筋も、腰椎に作用しているため、
(　　)なども脊柱の伸展に関与する。

・骨盤の動きを行う筋肉の多くは、股関節を横切っており、その方向は、前後外内と多方にわかれる。
前面　股筋群:(　　)　股筋外転筋:(　　)
後面　伸展筋:(　　)　伸展の協働:(　　)
　　外旋筋:(　　)
外側　外転筋:(　　)　内旋筋:(　　)・(　　)
内側　内転筋:(　　)・(　　)・(　　)・(　　)
　　股筋内転筋:(　　)
骨盤内　前面　股筋筋:(　　)