



# 月刊 部品新聞

2010年7月 第55号  
編集・発行 Unit

## 股関節内転筋群の再認識

普段あまり気にしていないかもしれないが、実は股関節内転筋群をどのように意識するかによって競技力に大きく影響が出てきます。

一般の雑誌ではあまり目にする事のない股関節内転筋群についてまとめてみました。

### 股関節内転筋群とは

文字通り股関節を内転させる筋で、一般的には恥骨筋、大内転筋、薄筋、短内転筋、長内転筋の5つから構成されています。

人によっては小内転筋があることもありま

作用は基本的には股関節の内転なのですが、起始停止の場所によって、股関節の屈曲・伸展・外旋・内旋、膝関節の屈曲・内旋などの作用も兼ねています。外旋・内旋に関しては股関節屈曲角度によって変わってきます。

### 股関節内転とは

股関節内転の動きは、分かりやすくいうと仰向けで足の字になった形から足を床の上で滑らせて閉じ、十字になる動きです。

通常股関節内転可動域というと、仰向けで脚を体に対して

まっすぐにした状態からさらに内転できるかということになりま

す。ですから角度としては通常10度以下、股関節を屈曲にしても20度が限界だと思われ

ます。それ以上は股関節屈曲が動作ができてしまいますので、曲がるは曲がりませんが正確な可動域といえなくなってしまう

### 大切な作用

普通に考えてしまうと運動の際、このように脚を広げたり閉じたりすることはあまりないため、通常の書籍ではこの内転筋群は乗馬の際の足の締めとか平泳ぎの際に使うとかその程度の紹介であまり大きく取り扱われていません。

大腿部を輪切りにしたとき、面積でほぼ1/4の筋肉量があるにも関わらずです。

これは股関節内転を足が空中にあり、自由に動かすことができ

る状態での解放性運動連鎖(オプンキントイックチェーン..OKC)としかとらえていないためです。そのような動きは一般的なトレーニングでも同様で、外転、内転のためのアブダクション、アダクションというマシンもありますが、どこでも隅っこにコソッと置か

れている程度です。

しかし実際の競技では足が地面に接地しており、自由に動かすことのできない閉鎖性運動連鎖(クローズドキネティックチェーン..CKC)での局面が非常に重要になってきます。

ではCKCで股関節内転を考えたいとき、どのような動きになるのでしょうか。

### CKCでの働き

CKCで股関節内転の動きは反対側の骨盤を押し下げる役割になります。

つまり左足一本で立ったときには左側の股関節外転筋群が働いて骨盤を平行にすることができま

ときに骨盤を右下がりにするためには、その外転筋群を弛緩させればいいのですが、力を入れて骨盤を押し下げるとなると左の内転筋群の作用が必須になる

もちろん普段から外転筋群だけではなく、内転筋群も意識することによって関節周りにかかるトルクは変わらなくても、外転筋群への負担や関節の安定性は全く違うものになってきます。

### 意識の先

股関節の話なのでもちろん脚の動き、例えばフェイントなどの切り替えし動作や対戦相手から外力、例えばタックルなどの攻撃において敏捷性や安定性が向上することは想像できると思

これは単に脚部だけの話ではなく、外力に対して骨盤をしっかりと押し下げ、水平近くに保つことにより、その上に載る体幹部を側湾させることな

く安定させることができるために可能になる現象ではないかと考えられます。

### トレーニング方法

動きさえ理解できていれば、競技者への意識のさせ方も含めて、トレーニング方法はいろいろ考えられるのではないかと

思います。ただその際に、脚だけではなく、体幹もしっかりと意識をして行わせなければ、競技の場面で全く使えない

のではない、自己満足のままトレーニングになってしま

い、注意が必要です。

## 股関節内転筋群

	起始	停止	股関節			膝関節			
			内転	伸展	屈曲	回旋	屈曲	内旋	
恥骨筋	恥骨	大腿骨	○		△				
大内転筋	恥骨・坐骨	大腿骨	○	○	△	○*			
薄筋	恥骨	脛骨	○				○	△	
短内転筋	恥骨	大腿骨	○		○				
長内転筋	恥骨	大腿骨	○		△	○*			

\*股関節角度により異なる

Unit代表 澤野 博(さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部品となって競技者を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のフィジカルコーチ。NSCA CSCS、JADA DCOなども保有。

ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。  
0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または sawano@team-unit.com

はみだし...この他にも 意識をしなきゃならぬ場所 すべてを言ってしまうはおわり