

体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム Vol. 21 骨盤の使い方パフォーマンスUPと怪我の予防を！

皆さんは骨盤を意識して動かしたことがありますか？

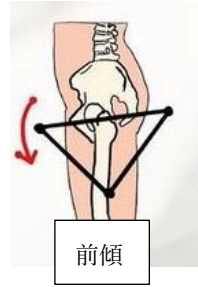
骨盤は投げたり走ったり踏んだりするような四肢のようなダイナミックな動きはできませんが、全く動かないわけではありません。骨盤の動きには、3つの動きがあります。

① 「骨盤は前後方向に動かすことができる」

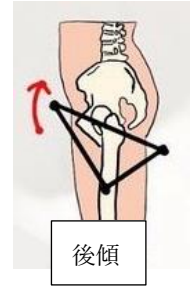
椅子に座る・立つ動作では骨盤は前傾

カラダを後ろに反らす動きでは骨盤は後傾している。

※過剰な前傾や後傾が姿勢に反映されるのは問題ですが、前後に自由に動かせることは大切です。



前傾

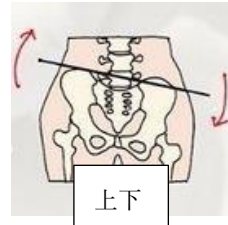


後傾

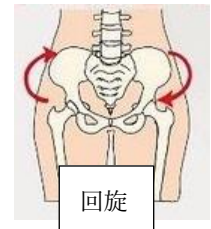
② 「骨盤は上下方向にも動かせる」

片方の骨盤が上がれば反対側が下がる。

※階段を上る時、傾斜面を歩くときにこの動きが必要です。



上下



回旋

③ 「さらに回旋の動き」

大腿で歩くときには自ずと骨盤は左右交互に回旋します。

骨盤を理解した上で、日常生活やスポーツをする為に骨盤の使い方はとても重要です。

それは、**骨盤は上半身と下半身の動きを連動させる**役割を担っているからです！

上半身の動きは腰の骨を経由して骨盤に伝わり、下半身の動きは股関節を経由して骨盤に伝えられます。

これを「**運動連鎖**」といいます。

○下半身を固定して上から下に動きを伝える場合は、「腰の骨→骨盤→股関節」

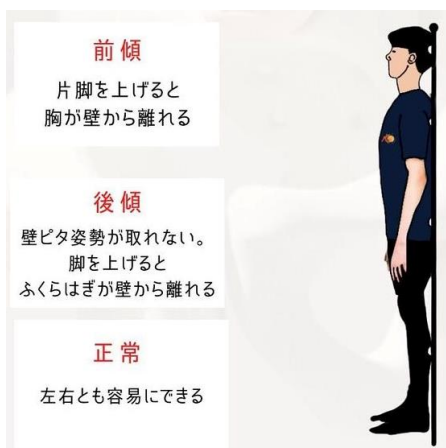
○上半身を固定して下から上に動きを伝える場合は、「股関節→骨盤→腰の骨」

こうしたルートで力が伝わることで上半身と下半身の連携が生まれ、スポーツパフォーマンスの向上にも繋がります！
逆に股関節や骨盤の動きに問題があると運動連鎖が生まれず、カラダのどこかに負担がかかりケガをしてしまいます。

自分の骨盤がどのようなになっているかチェックしてみましょう。

～骨盤の前傾・後傾チェック～

- ① 壁を背中に向けて立ち、踵、ふくらはぎ、お尻、背中、後頭部を壁につける。
- ② 両腕はカラダの横に下げ、肩は壁につけなくてよい。
- ③ その姿勢を崩さず、股関節が45°ほど曲がるまで片膝を引き上げる。
- ④ 左右を変えて同様に行う。



【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式HP・LINE公式アカウント>

