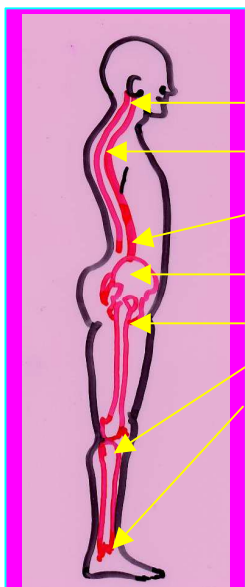


【はじめに】

前回は、静的な姿勢に着目した問題点を述べましたが、今回はアスレチックトレーナーの対応について、特に緊張タイプの姿勢について、下肢の二関節筋のストレッチを中心に紹介したいと思います。

【姿勢について】

二関節筋の緊張タイプ



- 頭部 : 前方変位
- 顎 : 拳上
- 頸部 : 過度の前弯
- 胸部 : 過度の後弯
- 腰部 : 過度の前弯
腰部圧縮力増強
- 骨盤 : 過度の前傾
- 股関節 : 屈曲位
- 膝関節 : 伸展ロック
- 足関節 : 底屈方向

緊張筋（伸張性の低下筋）の種類

- 胸鎖乳突筋
- 頸部後方筋群
- 大胸筋，広背筋
- 腸腰筋
- 大腿筋膜腸筋—大・中殿筋
- 腰部後方筋群
- ハムストリングス
- 腓腹筋

もちろん、これだけの筋群だけではありません！

【動いたときのマルアライメント（異常姿勢）】

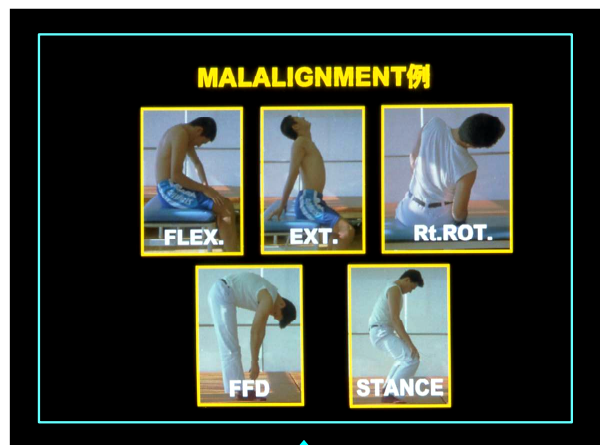
— 正しい構え肢位 —



強靱な背部、後方の筋群

股関節—足関節が一直線上にある

重心を股関節に乗せる
大殿筋で体重を受ける
膝関節が楽に使える
(前十字靭帯の負担を減らしている)



体幹と骨盤が逆方向に動いている、過度な腰椎後弯と前弯（写真のFLEX. EXT.）

回旋させる側により窮屈に傾けています（写真Rt. ROT.）

FFD: 立位体前屈 — 重心が後方であり前方への動きを妨げている

STANCE: 二関節筋の緊張を解き解していない