

# 股関節のコンディショニング

股関節はランナーにとって要の関節といえます。ストライドの広さや推進力の大きさなどは、この関節が正しい動きをしているかどうかにかかっています。股関節が正しく動かないと、膝が内側に入ったり、地面をうまく蹴ることができません。また日頃の股関節の詰まり感は、身体が発している赤信号です。動きがよい状態を常に保ちたいものです。

こんな人にお勧め！

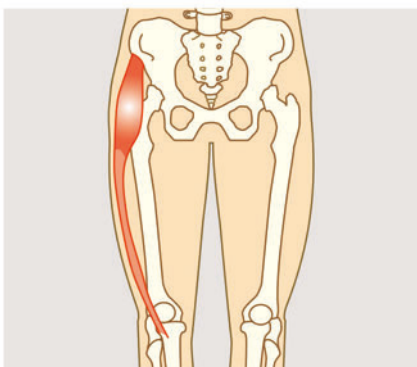
## モニタリング結果が—

- A** 脚を閉じて立つ
  - ▼ **①** ももがつかない
- B-2** 脚を開いて屈伸する
  - ▼ **⑧** 膝が内側に入る
- C-1** 長座になる
  - ▼ **⑨A** 膝ともも裏が浮く
  - ▼ **⑨B** もも前にハリがある

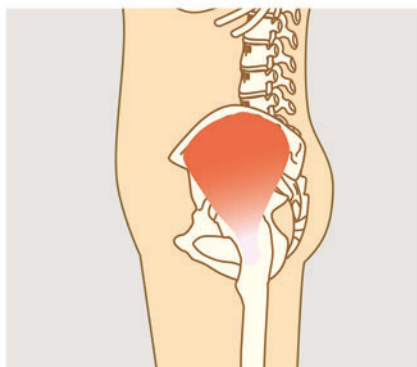
## ランニング時や日常生活で—

- a** 膝が内側に入る
- b** 股関節が詰まったり、痛みが出たりする
- c** ももの外側が張る
- d** 股関節が硬いと感じる  
(開脚をしにくいなど)

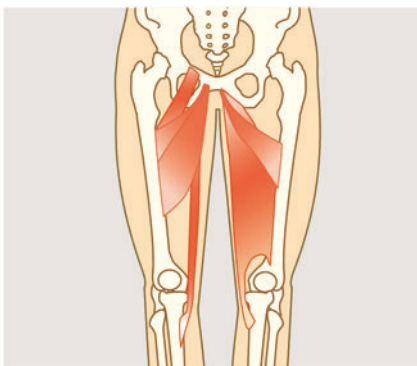
## コンディショニングのターゲット



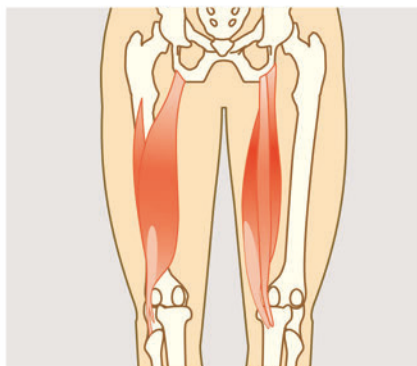
大腿筋膜張筋



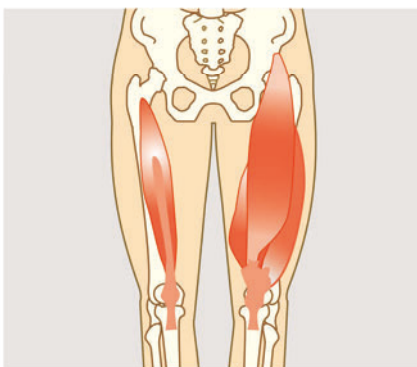
中殿筋後部



内転筋群



ハムストリングス



四頭筋群