

# 気づいて築くスポーツ塾レポート

第15回は股関節についてお話ししました。

## ◆股関節はどこにあるの？

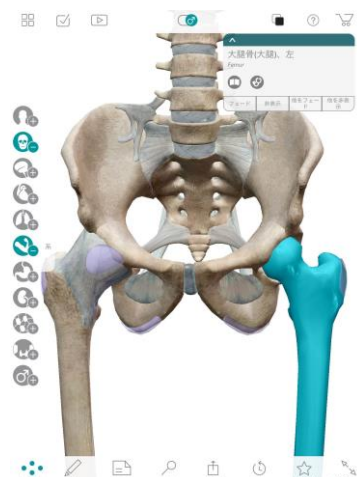
股関節を動かしましょう、股関節を曲げましょう

股関節から捻りましょう

よく聞きますが、実際股関節の位置を把握している

選手、子供たちは少ないかもしれません。

まず、股関節がどこに付いていて、どう動いているのかを確認して実感してもらいました。



## ◆チェックしてみよう

- 大転子という骨の位置
- 大転子の形を感じる
- 大転子に振動をあてて大腿骨を感じる

以上の3つをチェックしてもらい最終的に本当の股関節の位置を確認、実感して頂きました。実際の位置が確認できるだけでも、立つ感覚や動きに変化が出ます。また、普段指導で使っている股関節を・・・という言葉もうまく伝わるようになると思います。

## ◆股関節・骨盤のニュートラルは？

股関節の位置が確認できたところで、立位での骨盤、股関節のニュートラルはどのポジションなのか意見を交わしました。

これに関しては様々なスポーツの特性・個人の感覚によって、このポジションが動きやすい、動きにくいなどさまざまな意見がでました。

骨で安定できるポジションというのがキーワードになりそうです。

参加者：地域バレーボール指導者1名 フィットネストレーナー1名、現役競技選手1名

次回のご案内 8/27（木） 19：30～21：00