アウフバウトレーニング（股関節の5つの運動）

アウフバウはドイツ語で「組み立てる・基礎を作る」という意味です。寝た姿勢で、脚を前・横・内外へ動かし、股関節の曲げ伸ばしと、内側・外側へのひねりを練習します。左右それぞれ行います。

注意
- 足首は90度。つま先を「正面」「内側」「外側」の3つの向きで行います
- 回数の目安：正面は20回、内側と外側は各10回。上げきったところで1秒止めます
- 痛みやしびれが出たら中止し、次回お知らせください。動きには個人差があります



1　フロントレッグレイズ（前に上げる）

仰向けで両腕を横に広げ、上体を安定させます。片脚を床から少し浮かせ、ひざを伸ばしたまま、姿勢が崩れない高さまで上げます。

ねらい：脚を前に上げる動き（股関節を曲げる）



2　サイドレッグレイズ（横に上げる）

横向きに寝て、上の手を床について体を支えます。上の脚を少し浮かせ、姿勢が崩れない高さまで上げます。体が前後に倒れないように。

ねらい：お尻の横側（中殿筋）を使う



3　アダクション＆アブダクション（開いて戻す）

仰向けで両腕を横に広げます。片脚だけを少し浮かせたまま外側へ開き、内側へ戻します。うつ伏せでも同じように行います。

ねらい：ももの内側と外側を使う



4　サイドレッグダウン（反対側へ倒す）

仰向けで両腕を横に広げます。片脚を伸ばしたまま高く上げ、弧を描くように反対側の床へ下ろします。腰も一緒にひねります。

ねらい：股関節を大きく開く感覚をつかむ



5　レッグスイング（前へ振り出す）

横向きに寝て、上の脚を背中側へ大きく伸ばします。股関節を中心に、脚を床と平行に保ったまま、前へ大きく振り出します。

ねらい：股関節を中心に、脚を大きく動かす

ゆかわ鍼灸マッサージ治療院　札幌市中央区南17条西9丁目2-23-206
QRを読み取ると、この紙のPDFがスマホで開きます
一覧：yukawa-care.net/yojo/