

日本スポーツリハビリテーション学会（JSSR）が認定する
新しい時代のトレーナー制度が生まれました

JSSR認定 トレーナーテキスト

監修：JSSR 認定トレーナーテキスト編集委員会
価格：¥6,000 + 税・B5判・214ページ・4色刷

この本の特徴

- ◆国家資格等（理学療法士・柔道整復師・保健体育教員）プラスという、ダブルライセンス取得をサポートします！
- ◆「JSSR学会認定トレーナー資格」取得を、たったの1冊で叶えるコスパの良さ！
- ◆巻末の「模擬試験問題集」を解くことで、合格率がグッとアップ！
- ◆学びの理解度アップ、勉強時間短縮を狙いました！試験内容をサポートするテキストの内容ももちろん充実！トレーナーとして必須の「解剖学」「運動学」「トレーニング理論・方法」は、わかりやすい文章と、カラー写真・イラストを多く使用。
- ◆もしものための「ファーストエイド(応急処置)」についての章も設け、緊急時の対応も学べます！

目次 第1章 トレーナーとは／第2章 解剖学／第3章 基礎運動学／第4章 検査測定／第5章 リラクゼーション手技／第6章 ストレッチング／第7章 筋力トレーニング／第8章 ファーストエイド／問題集



019

第3節 下肢帯と下肢

佐野 健雄
東京科学大学 看護学部 理学療法学科

● 1. 下肢帯と下肢の骨格

下肢の骨格は、体幹と連結する下肢帯（骨盤帯）と、末端の自由下肢帯に分類される。

1-1. 下肢帯：寛骨（腸骨、坐骨、恥骨）

寛骨（図2-3-1）は、腸骨・坐骨・恥骨の3骨からなる。小児期には軟骨結合であるが、成人では骨化し、骨結合となり、可動性はなくなる。腸骨は寛骨の上部、恥骨は寛骨の下部、坐骨は寛骨の後下部を形成し、寛骨内側の突起部は、寛骨臼と呼ばれている大きな突起がある。寛骨臼には大腿骨頭がはまり込み、股関節を構成する。

図2-3-1 寛骨（右側外側面）

腸骨の広い扁平な部分は寛骨翼と呼ばれ、上縁の腸骨棘、腸骨棘距離にある上腸骨棘窩、腸骨棘窩にある上腸骨棘は、体表からも触知することができる。坐骨の後下縁から、坐骨下棘と坐骨下棘窩と坐骨結節を、坐骨結節と呼ぶ。坐骨結節の表面は、大腿後部に接する突起部となるため、非常に粗くなっている。また、坐骨結節は臼すに接する際、臼すの底に接して体重を支える場所でもある。恥骨は、正中部の突起部は恥骨結節と恥骨結節窩を形成し、恥骨結合を形成する。恥骨と坐骨の間に、恥骨孔とよばれる丸く大きな空間があり、大部分が結合組織の膜で覆われているためこの名がつけられている。

026

下肢のストレッチング

1) 大腿四頭筋

人体最大の前側の大筋四頭筋の柔軟性が低下すると、様々な膝の障害を引起しやすくなる。下肢のストレッチングの中でも特に重要である。二頭筋である大腿四頭筋を十分に伸張できるのが大切であり、もし当該筋の伸張性が落ちると、膝蓋大腿関節に過剰な負担となることがある。大腿四頭筋の柔軟性低下や伸張性の低下が、その原因を評価する。

セルフストレッチング

①脚立位になり上側の膝を屈曲、足を手で抱持し、後方に足を引っ張る。下側の膝は屈曲させ、膝が反らないように注意する(図6-8a)。

図6-8a 大腿四頭筋のセルフストレッチング

②伸張側の膝を後方に引いて片膝立ちとなり、後方の脚関節を曲げて足を抱持する。もう一方の足を前方に移動しながら股関節を伸張させる(図6-8b)。大腿四頭筋より伸張させることができる。

図6-8b 大腿四頭筋のセルフストレッチング（大腿屈曲時）

パートナーストレッチング

①対象者は脚立位となり、セラピストは下腿を屈曲しゆくり膝を屈曲させる。もう一方の脚は屈曲したままに大腿四頭筋を伸張させる(図6-8c)。

図6-8c 大腿四頭筋のパートナーストレッチング

JSSR 認定トレーナー制度についてはコチラ

日本スポリハ

国家資格と JSSR 認定トレーナーの W ライセンス取得をおススメします！

学会特別価格については
小社までお問い合わせ下さい。



●必要事項を記入し、お近くの書店にお申し込みください。



株式会社
医学映像教育センター

〒168-0074 東京都杉並区上高井戸 1-8-17 TOYA BLDG.7
フリーコール:0120-377-189 FAX:03-3303-1434
ホームページ: http://www.igakueizou.co.jp

申込書	注文 冊	書名：JSSR 認定トレーナーテキスト		ISBN978-4-86243-752-5 ■定価：¥6,480（本体¥6,000 + 税）
	<取扱店・番線>		ふりがな	
			お名前	
			ご連絡先・ご住所 〒	—
		TEL	()	