今日の練習を、ここから見つける。

初めては01から。最初に難しい段階を、今日の練習にします。

ナビ・動画へ

01-1 ヒップリフト
寝て支える

↓

01-2 シェルエクササイズ
骨盤を保ち、脚を動かす

↓

02-A 体幹・骨盤
呼吸を続けて手脚を動かす

↓

02-B 立位で支持
前傾・片脚側で支える

↓

03 骨盤を回す
支え付きで小さく回旋

↓

04 アドレス
腕を組んで回る

↓

05 スイング
素振りから軽い実打へ

現在地

今の段階を開いて練習。
回数よりも、姿勢とバランスを確認します。

↓

その段階の「進む目安」を
満たせる？

↓

できた → 次の段階へ

上から下へ、ひとつずつ。

難しい → やさしい形へ

動く幅を小さく・支えを増やす。
まだ難しければ指定の段階へ戻り、もう一度確認。

張り・硬さがある時だけ、準備を1つ。

準備メニュー → 同じ動きを3回再チェック。毎回すべて行う必要はありません。

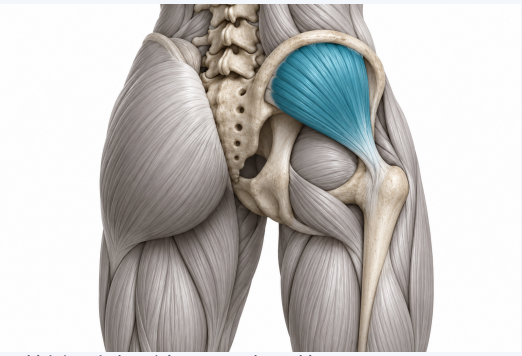
右打ちは右側をバックスイング側として練習。左打ちは左右を逆にします。横移動をゼロにすることは目標ではありません。痛み・しびれ・鋭い詰まりが出たら中断し、担当者へ相談してください。

どの筋肉で、何を支える？

ナビ・動画へ

筋肉はチームで働きます。青色が注目する筋肉。立体図で位置と層を確認します。

中臀筋（ちゅうでんきん）

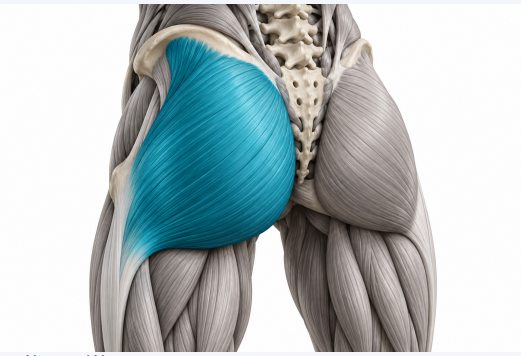


お尻の外側・上部／表面の一部を外した図

骨盤を左右に支える役割。片脚側に体重をかけた時の安定に関わります。

つながる練習：01-2 → 02-B → 03

大臀筋（だいでんきん）

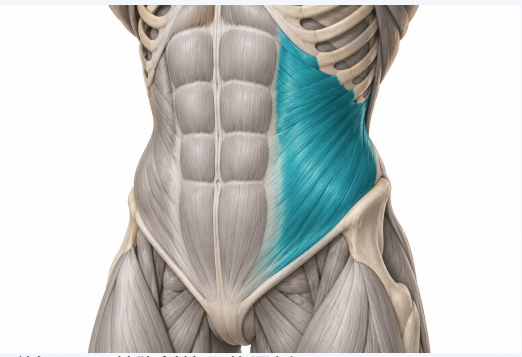


お尻の後ろ／後ろから

股関節を伸ばす役割。お尻を持ち上げる・前傾から戻る動きに関わります。

つながる練習：01-1 → 02-B

腹斜筋（ふくしゃきん）

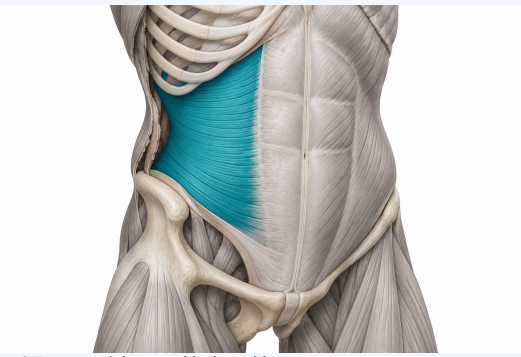


脇腹／前から・外腹斜筋の位置例

外腹斜筋と内腹斜筋が協力し、体幹の回旋や姿勢の保持に関わります。

つながる練習：02-A → 04

腹横筋（ふくおうきん）



お腹の深い層／表面の筋肉を外した図

お腹を横向きに包む筋肉。腹圧づくりや、体幹を保つ働きに関わります。

つながる練習：02-A → 02-B

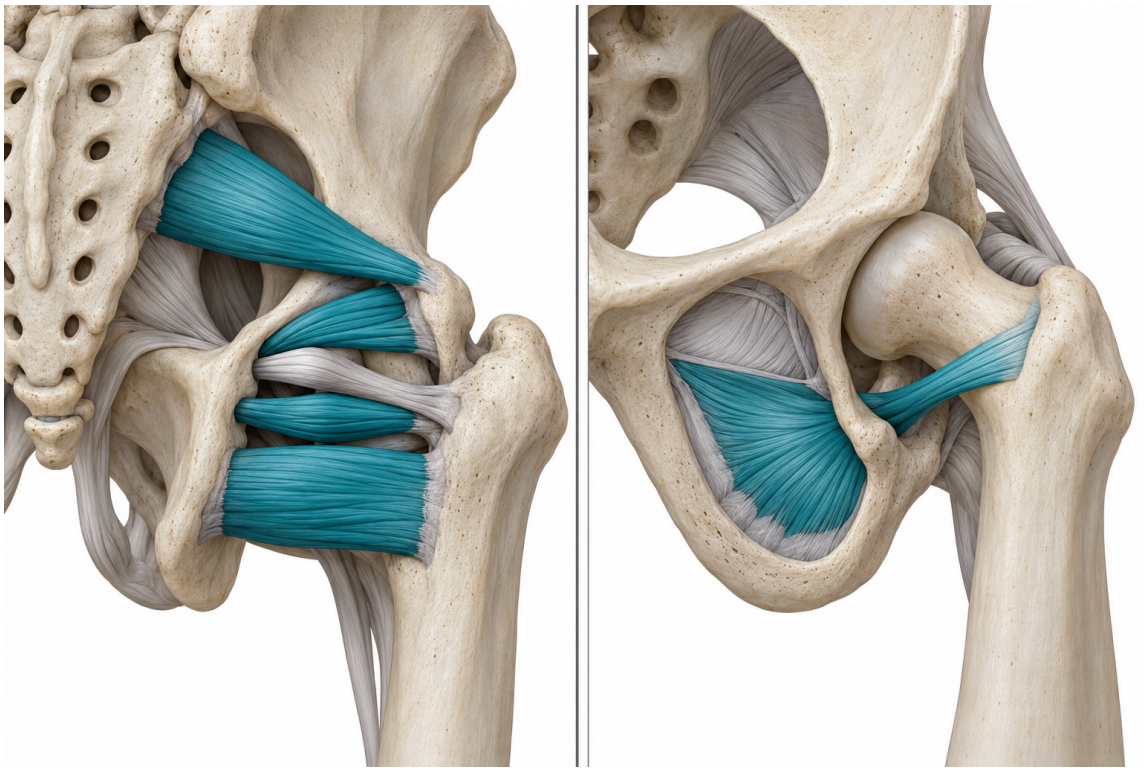
腹斜筋は外側と内側の２層、腹横筋はさらに深い層にあります。3D画像は位置と層を説明するための模式図です。筋肉の形や付着部は簡略化しています。中臀筋の一部は大臀筋に覆われています。

「筋肉を感じない」ことだけで、働いていないとは判断しません。５ページで、動きから練習を選びます。

外旋六筋は、回す・支えるチーム

ナビ・動画へ

外旋＝太ももを、股関節から外向きに回すこと。



後ろから：お尻の表面の筋肉を外した図

別の角度から：深い位置の外閉鎖筋

主な働き

太ももを外へ回し、太ももの骨の頭を骨盤の受け皿で支えます。
小さな筋肉が協力して、股関節の向きと安定に関わります。

外旋六筋を構成する６つの筋肉

- 梨状筋（りじょうきん）
- 上双子筋（じょうそうしきん）
- 内閉鎖筋（ないへいさきん）
- 下双子筋（かそうしきん）
- 外閉鎖筋（がいへいさきん）
- 大腿方形筋（だいたいほうけいきん）

図は位置関係を伝える3D模式図です。腱は白色で示し、重なりや付着部は簡略化しています。６つの筋肉が同じ角度からすべて見えるわけではありません。

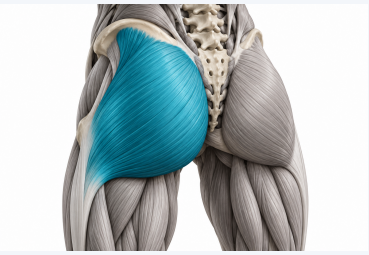
名前をすべて覚えるより、「深い所で、回す・支える」と捉えましょう。

同じお尻でも、主な役割は違う

ひとつの筋肉にひとつの役割だけ、という意味ではありません。

ナビ・動画へ

大臀筋



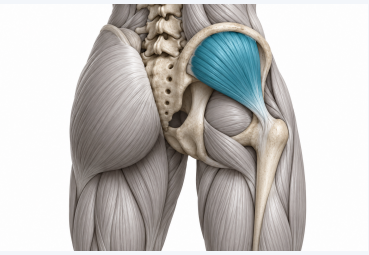
伸ばす ＋ 外へ回す

股関節の伸展・外旋

前傾から戻る／お尻を持ち上げる

練習：01-1 ヒップリフト

中臀筋



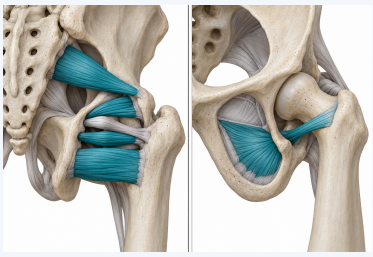
横へ開く ＋ 骨盤を支える

股関節の外転・片脚支持時の安定

片脚側に乗っても骨盤を保つ

練習：01-2 シェルエクササイズ → 02-B 立位で支持

外旋六筋



外へ回す ＋ 関節を支える

股関節の外旋・安定化

骨盤を保ち、股関節の向きを変える

練習：01-2 シェルエクササイズ → 03 支え付き回旋

股関節の角度によって、働き方は変わります。

例：梨状筋は、股関節を曲げた位置では横に開く動きにも関わります。中臀筋も前側・後ろ側の線維や姿勢によって、回旋への関わり方が変わります。

シェルエクササイズで外旋六筋だけを使うわけではありません。複数の筋肉が協力します。足を床につけた回旋では、骨盤・体幹・足元の連携も確認します。

「効いていない？」を、練習に変える

ナビ・動画へ

見える動きから、まず試す練習を選びます。筋力や活動の診断ではありません。

片脚側で骨盤が傾く・横へ流れる

中臀筋などで、骨盤を支える練習を。

練習 → 01-2 シェルエクササイズ → 02-B 支え付きRDL

骨盤を保って脚を動かす。立つ時は手と後ろ足の支えを使います。

脚を動かすと腰が反る・息が止まる

腹横筋・腹斜筋などで、体幹を保つ練習を。

練習 → 02-A 壁ヒップリフト → 小さなデッドバグ

息を続け、腰が反る前に脚を戻します。お腹を強く固め続ける必要はありません。

お尻を上げる時に腰を大きく反る

大臀筋などで股関節を伸ばす練習を。

練習 → 01-1 低いヒップリフト

高さを下げ、足裏で押してゆっくり持ち上げます。

回ると体が横へ流れてしまう

お尻と体幹の筋肉を、一緒に使う練習を。

練習 → 03 支え付き回旋 → 04 アドレスで回る

回す幅を小さくします。足元の支えと胸・骨盤の向きを合わせて確認します。

ひとつの動きだけで「この筋肉が働いていない」とは決めません。

動く幅、バランス、疲れ、痛み、やり方などでも変わります。形をやさしくして再確認しましょう。

ヒップリフト

足裏で押し、お尻を使って持ち上げる。

ナビ・動画へ

関わる筋肉：大臀筋・ハムストリングスなど

ヒップリフト

教材動画を開く ↗

目安：5回

1. 仰向けで膝を立て、足裏を腰幅で床へ。
2. 息を止めず、足裏で押してお尻を持ち上げる。
3. 腰を反らさず、肩から膝が並ぶ範囲で止め、ゆっくり下ろす。

慣れたら

腰を反らさず上で2秒止める。

できた：進む目安

5回、腰を反らさず、呼吸を続けて行える。

難しい：戻り方

上げる高さを低くし、ゆっくり動く。

張り・硬さがある時だけ（使い方は13ページ）

もも前ストレッチ ／ 大腿筋膜張筋リリース

次にすること

STEP 01の種目02：シェルエクササイズへ。

シェルエクササイズ

骨盤の向きを保ち、股関節を動かす。

ナビ・動画へ

関わる筋肉：中臀筋・大臀筋・股関節の外旋筋群など

シェルエクササイズ

教材動画を開く ↗

目安：左右5回

1. 横向きで膝を曲げ、踵を合わせる。
2. 骨盤に手を置き、上の膝を小さく開く。
3. 体を後ろへ転がさず、ゆっくり閉じる。

慣れたら

開いた所で2秒止める。

できた：進む目安

左右5回、骨盤が後ろへ転がらず行える。

難しい：戻り方

骨盤に手を当て、膝を開く幅を小さく。

張り・硬さがある時だけ（使い方は13ページ）

大腿筋膜張筋リリース ／ もも前ストレッチ

次にすること

STEP 02：体幹と骨盤コントロールへ。

体幹と骨盤コントロール

呼吸を続けながら骨盤を保ち、手脚を動かす練習。

ナビ・動画へ

01-1 01-2 02-A 02-B 03 04 05

関わる筋肉：腹横筋・腹斜筋など（呼吸に関わる筋肉と協力）

壁ヒップリフト

教材動画を開く ↗

目安：3呼吸

1. 仰向けで足裏を壁へ。股関節・膝は約90度。
2. 楽に吐き、尾骨を小さく巻き上げる。
3. 腰を高く上げず、呼吸を続ける。

デッドバグ

教材動画を開く ↗

目安：左右3回（簡易形）

1. 仰向けで腕を天井へ。股関節・膝を約90度に。
2. 腰を反らさず、片脚ずつ踵を床へ近づける。
3. 床につく前でも戻してよい。左右交互に。

できた：進む目安

3呼吸と左右3回を、腰を反らさず繰り返せる。

難しい：戻り方

壁では呼吸だけ。デッドバグは脚を下げる幅を小さく。

張り・硬さがある時だけ（使い方は13ページ）

もも前ストレッチ ／ 90-90ストレッチ

次にすること

02-Bへ。同じ呼吸と支えを保って立つ。

体幹と骨盤コントロール

体幹と骨盤のコントロールを、立位の前傾・支持でも確認します。

ナビ・動画へ

関わる筋肉：大臀筋・中臀筋・ハムストリングス・体幹の筋群

グッドモーニング

教材動画を開く ↗

目安：5回

1. 両足で立ち、膝を軽く曲げる。
2. お尻を後ろへ引き、浅くお辞儀。
3. 足裏を床につけたまま、ゆっくり戻る。

シングルレッグRDL

教材動画を開く ↗

目安：左右3回

1. 椅子に手を添え、足を前後へ。
2. 後ろのつま先は床。前脚中心で浅く前傾。
3. 膝・骨盤が横へ崩れる前に戻る。

できた：進む目安

手と後ろ足の支えを使い、左右3回そろう。

難しい：戻り方

両手支持で浅く。息が止まる・腰が反るなら02-Aへ。

張り・硬さがある時だけ（使い方は13ページ）

大腿筋膜張筋リリース ／ もも前ストレッチ

次にすること

03へ。今の支えを残して、小さな回旋を加える。

現在地 03

支えて、骨盤を回す

まず後ろ足を床につけて回旋。安定したら、片脚で支える形へ。

ナビ・動画へ

関わる筋肉：中臀筋・大臀筋・股関節の回旋筋群・体幹の筋群

骨盤エアプレーン

教材動画を開く ↗

目安：左右3往復

1. 椅子に手を添え、後ろのつま先を床へ。
2. 浅く前傾し、骨盤の向きを少しずつ左右へ。
3. 膝や足元が崩れる前に、元の向きへ戻る。

シングルレッグエアプレーン

教材動画を開く ↗

目安：左右3往復（簡易形）

1. 椅子に手を添え、前脚で支えて浅く前傾。
2. 後ろ足を少し浮かせ、骨盤の向きを小さく変える。
3. 足元や膝が崩れる前に戻す。難しければ後ろ足を床へ。

できた：進む目安

手の支えを使い、横へ流れず左右3往復。

難しい：戻り方

後ろ足を床へ戻す。両足でも崩れるなら02-Bへ。

張り・硬さがある時だけ（使い方は13ページ）

大腿筋膜張筋リリース ／ 90-90ストレッチ

次にすること

04へ。両足のアドレスで、胸と骨盤を回す。

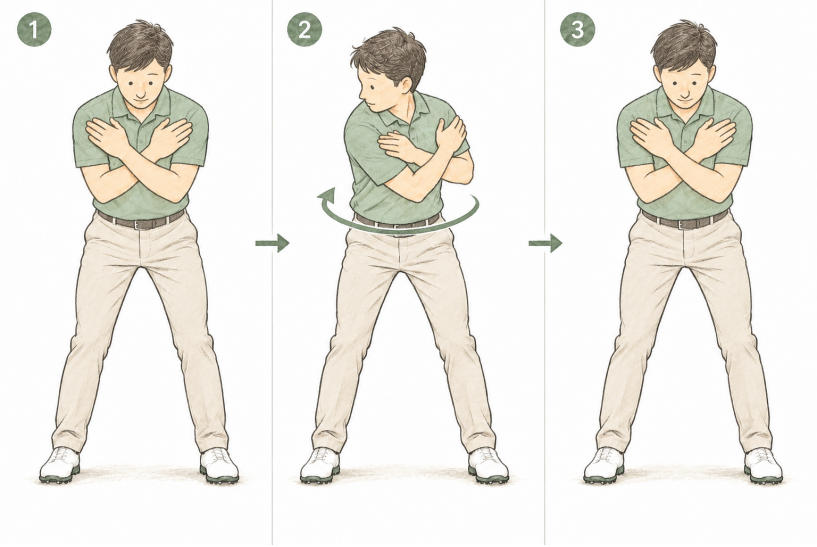
現在地 04

アドレスで回る

骨盤の回旋を、胸も一緒に回る動きへつなげる。

ナビ・動画へ

関わる筋肉：腹斜筋・腹横筋・お尻の筋群など



腕を組んだ回旋

目安：5回

1. 両足でアドレスし、腕を胸の前で組む。
2. 足裏を感じながら、胸と骨盤を小さく回す。
3. バランスを保てる所で止め、ゆっくり戻る。

できた：進む目安

足の外側へ大きく流れず、5回繰り返せる。

難しい：戻り方

回す幅を減らす。支えにくければ03へ。

張り・硬さがある時だけ（使い方は13ページ）

90-90ストレッチ ／ 大腿筋膜張筋リリース

次にすること

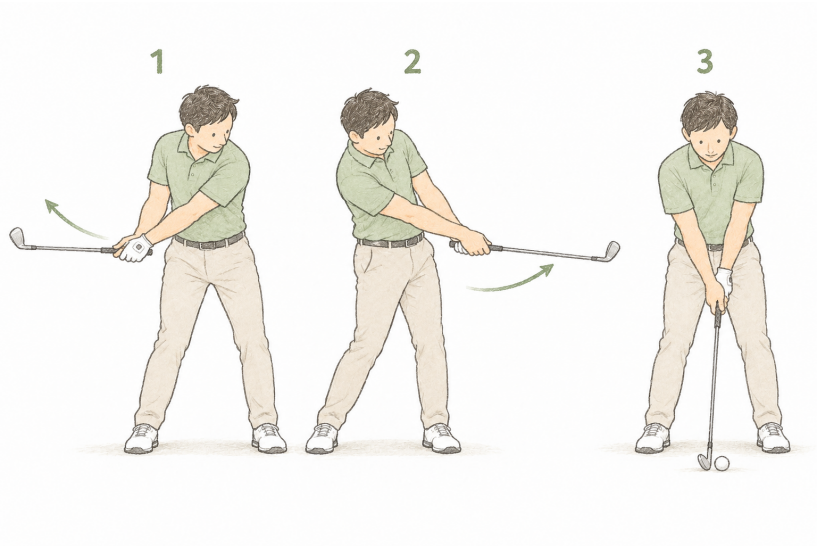
05へ。同じ小さな幅でクラブを持つ。

スイングにつなぐ

クラブ・ボールが加わっても、同じ動きができるか確認。

ナビ・動画へ

関わる筋肉：お尻・体幹・脚など、全身の筋肉の連携



小さな素振り → 軽い実打

目安：5回 → 5球

1. まず、腰から腰の小さな素振りを5回。
2. 安定したら短いアイアンで、軽く5球。
3. 幅 → 速さ → クラブの順に、1つずつ変える。

できた：進む目安

5球中4球ほど、狙った動きとバランスを保てる。

難しい：戻り方

実打で崩れるなら素振りへ。素振りも難しければ04へ。

張り・硬さがある時だけ（使い方は13ページ）

90-90ストレッチ ／ 大腿筋膜張筋リリース ／ もも前ストレッチ

次にすること

最初と同じ条件で撮影。次回も、この条件から確認。

準備を1つ → 同じ動きを確認

ナビ・動画へ

実際に張りを感じる部位から選びます。原因を決めつけず、変化を確かめます。

脚の付け根の外側が張る

大腿筋膜張筋リリース

手と反対脚で体重を逃がし、骨を避けて軽く2〜3往復。

教材動画

もも前が張る

もも前ストレッチ

動画を参考に、腰を反らさず軽く伸びる範囲で。左右20秒を目安に。

教材動画

胸まわりが回りにくい

90-90ストレッチ

横向きで膝を保ち、腕と胸を小さく開く。左右3回。

教材動画

終えたら、元の種目を3回。

同じ姿勢・支え・動く幅で再チェックします。
楽になれば練習を続ける。変わらなければ圧を強めず、支えや動く幅を調整します。

この資料は公開ナビの内容を、説明・配布用にまとめたものです。回数は練習の目安です。動画を確認し、担当者と無理のない形を選んでください。痛み・しびれ・鋭い詰まりがあれば中断してください。