

II-1. 本論「立ち上がり」

〈開始肢位からの屈曲相の変化〉



正常立ち上がり

関節運動	筋肉	収縮様式
頭部屈曲	外側頭直筋	遠心性
	前斜角筋	遠心性
	胸鎖乳突筋	遠心性
骨盤前傾	大腰筋（前半）	求心性
	脊柱起立筋	遠心性
	大腿直筋（前）	求心性
足関節背屈	前脛骨筋	求心性
	長趾伸筋	求心性
	第3腓骨筋	求心性

重力モーメントは股関節屈曲に働くので、主動筋は股関節伸展筋です。



異常立ち上がり

関節運動	筋肉	収縮様式
頭部屈曲	外側頭直筋	遠心性
	前斜角筋	遠心性
	胸鎖乳突筋	遠心性
胸腰部屈曲	腹直筋	求心性
	外腹斜筋	求心性
	内腹斜筋	求心性
骨盤前傾	大腰筋（前半）	求心性
	脊柱起立筋	遠心性
	大腿直筋（前半）	求心性
肩関節屈曲	三角筋（前部）	求心性
	大胸筋	求心性
	口腕筋	求心性

重力モーメントは頸部屈曲に働くので、主動筋は頸部伸展筋です。