

# まとめ知識 AQLUB Method



2026 May

## テーマ：骨盤と股関節の連動

～スムーズなキックと「うねり」を作る土台～

### ■ なぜ「骨盤」と「股関節」の連動が必要？

水泳で「足が沈む」「キックが重い」と感じる原因の多くは、骨盤がロック（固定）されていることにあります。骨盤が動かないと、足の付け根（股関節）だけで動かそうとしてしまい、筋肉がすぐに疲れてしまいます。大腰筋（お腹の奥の筋肉）を使い、骨盤を支点にして動かすことで、背骨から足先までが一本のムチのようにしなやかに連動します。

### ■ 練習のポイント

#### 「足の付け根」はもっと上！

足は股関節から始まるのではなく、お腹（みぞおちの下辺り）にある大腰筋から始まっているイメージを持ちましょう。

#### 骨盤の「前傾・後傾」を意識

骨盤が柔軟に動くことで、腰椎（腰の背骨）のアーチが適切に保たれ、水面に対して高いポジションを維持できます。

#### 肋骨と連動させる

腹筋を使って肋骨を軽く締めることで、骨盤の動きが逃げずに推進力に変わります。

### ■ 今月のドリル ☆「ランジ・ツイスト&ストレッチ」

陸上での意識付けが、水中での動きを劇的に変えます！

#### 【やり方】

片足を大きく前に踏み出し、後ろ足の付け根（大腰筋）をしっかり伸ばします。

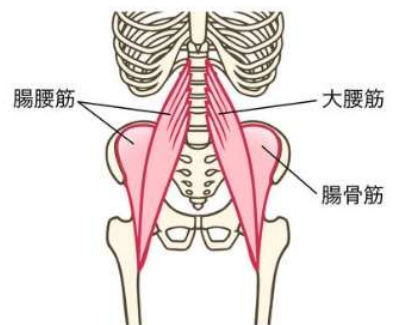
そのまま、踏み出した足の方に上半身をゆっくりひねります。

肩甲骨・背骨・骨盤が対角線上に連動して動いているのを感じましょう。

#### 【ここがポイント！】

後ろ足の膝が曲がりすぎないように注意。

骨盤が正面を向いたまま上半身をひねることで、股関節周りの可動域が広がります。



### ■ NG例（やってしまいがちな動き）

#### × 骨盤が「寝て」しまう（後傾しすぎ）

お腹に力が入らず骨盤が下がると、股関節が動かなくなり、膝から下の「チャカチャカキック」になってしまいます。

#### × 腰だけを反らせてしまう

骨盤が動かずに腰椎だけで動かそうとすると、腰痛の原因になり、連動も途切れてしまいます。

詳しくは担当アドバイザーに聞いてください。