



図3-3 肩関節における運動の方向

3) 運動の方向

- ① **屈曲 flexion と伸展 extension**：関節を曲げることを屈曲，伸ばすことを伸展という(図3-3A)。足では，足を上に上げる運動を背屈，足を下に下げる(または，つま先立ち)運動を底屈と呼ぶ。
- ② **外転 abduction と内転 adduction**：体軸から遠ざける運動を外転，近づける運動を内転と呼ぶ(図3-3B)。
- ③ **回旋 rotation**：体肢の長軸を軸とする運動で，内旋 internal rotation と外旋 external rotation とに区別する(図3-3C)。前腕の回旋運動は回内(手掌を下に向ける回旋)と回外(手掌を上に向ける回旋)と呼ばれる。足では足底を内側にひるがせ翻す運動を内反，外側に翻す運動を外反と呼ぶ。

4) 姿勢 posture：体位 position と構え attitude

生体の外部環境に対する様々な働きかけは，骨格筋を働かせることによって行われている。物をつかんだり，歩いたり，走ったりというような比較的大まかな運動から，言語・表情・細かな手の動作などの複雑な運動が可能である。これらの動的な働きのほかに，姿勢を保つという静的な働きも非常に重要である。

運動学では，**姿勢は体位と構えの2つに区分される**。体位は身体の重力の方向に対する位置関係であり，一般的な体位は立位，座位，臥位の3つに大別される。一方，構えは頭部，体幹，四肢の身体各部の相対的な位置関係をさし，たとえば「股関節屈曲位」というように用いられる。