



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.