



O.C.L 講座

～膝のスポーツ障害編～

講師：押方 匡介



膝のスポーツ障害編

膝のスポーツ障害

【前系】

ジャンパーズニー・オスグッド・膝蓋軟骨軟化症

【中系】

半月板損傷・十字靭帯損傷

【内側系】

鷲足炎・内側側副靭帯炎

【外側系】

腸脛靭帯炎・外側側副靭帯

膝の解剖

【半月板】

半月板前部 → 膝蓋骨（内外側広筋が縦膝蓋支帯で停止） → 膝関節筋

内側半月板 → 半膜様筋

外側半月板 → 膝窩筋

【側副靭帯】

内側側副靭帯 → 半膜様筋＋鷲足

外側側副靭帯 → 膝窩筋＋大腿二頭筋＋腸脛靭帯

膝の施術

【股関節】

股関節 → 腸骨筋

【膝】

膝関節 → 膝窩筋と二頭筋＋外側側副靭帯 腓腹筋と半腱様筋（鷲足）＋内側側副靭帯

四頭筋 → 膝関節筋 → 膝蓋靭帯＋膝蓋下脂肪体＋半月板

ハムストリングス → 半膜様筋

腸脛靭帯 → 後機能線＋大腿筋膜張筋

鷲足 → 薄筋＋縫工筋＋半腱様筋

【足】

足関節 → 長母趾屈筋

横足根関節 → 足趾 → 長趾屈筋（長趾伸筋）

腸骨筋



種類：筋膜

目的：腸骨筋を裏メニューにして、股関節と仙腸関節の動きを改善する

検査：股関節の屈曲

開排動作

膝を立てて左右に倒す

順番：上前腸骨棘に手を置き内側に滑らせる

→踵を持って外転から内旋内転をさせて外腹斜筋の裏メニューを作る

→外旋外転をさせて内腹斜筋の裏メニューを作り腸骨筋をとらえる

→内転伸展させながら腸骨筋の裏メニューを作る

→裏メニューをキープしたまま内踝に手を置き牽引する

注意点：腹部の手は当てるだけ

回す順番は『外転→内旋内転→外旋外転』

手は最後まで離さない

踵を持って牽引を緩めない

OCL ストレッチ：股関節【基本編、股関節編】 P. 11

Memo

チェック：股関節屈曲

長母指屈筋



種類：関節

目的：長母趾屈筋を裏メニューにして、足関節の動きを改善する

検査：足関節背屈
母趾の屈伸

順番：踵を持って股関節を外旋外転させる
→母趾球を持って股関節を内旋させる
→足関節を外反しながら足関節を背屈して長母趾屈筋の裏メニューを作る
→裏メニューをキープしたまま母趾球を回内する

注意点：カカトを持つ
カカトの牽引を緩めない
足関節を内反させない

OCL ストレッチ：母趾球 P. 15

Memo

下腿伸筋



種類：関節

目的：下腿伸筋を裏メニューにして、横足根関節の動きを改善する
(背側踵立方靭帯→横足根関節→後脛骨筋)

検査：横足根関節の回内外
趾の屈伸

順番：踵を持って股関節を外旋外転させる
→母趾球を持って股関節を内旋させる
→下肢を外旋してから趾を牽引して下腿伸筋の裏メニューを作る
→裏メニューをキープしたまま、足関節を底屈させながら下肢を内旋させる

注意点：強く握らない
強く引っ張らない
捻る順番は『外旋→牽引→内旋』
母趾だけ反対の手で行う

OCL ストレッチ：足の指 P. 14

Memo

膝関節



種類：癒着

検査：膝の屈伸
ハムの伸展

目的：ハムストリングスと膝窩筋や腓腹筋の癒着を剥がす

順番：股関節と膝関節を屈曲させる
→足の裏を太ももに当てる
→両手で包むように挟む
→大腿を揺らすようにして癒着を剥がす

注意点：膝関節の手は当てるだけ
膝関節は直角をキープ

OCL ストレッチ：膝 P.13

Memo

膝関節筋



種類：関節

目的：膝関節筋を裏メニューにして膝蓋上囊の癒着を剥がすことで、膝蓋骨の動きを改善する

検査：膝関節の屈伸
股関節の内外旋
股関節の屈伸
四頭筋の圧痛
膝蓋骨の動き

順番：股関節と膝関節を屈曲させる
→外旋外転させる
→膝関節筋に指を当てて裏メニューを作る
→裏メニューをキープしたまま股関節を内旋内転して膝を伸展する

注意点：指は当てるだけ
牽引を緩めない
内旋をしすぎない
膝関節はゆっくり伸展させる

OCL ストレッチ：太もも P.12

Memo

後機能線



種類：筋膜 癒着

目的：広背筋と対側の殿筋と外側広筋（後機能線）を裏メニューにして、大殿筋と外側広筋と大腿筋膜張筋の動きを改善する

検査：大殿筋の圧痛
股関節の屈曲

順番：股関節を外転外旋させる

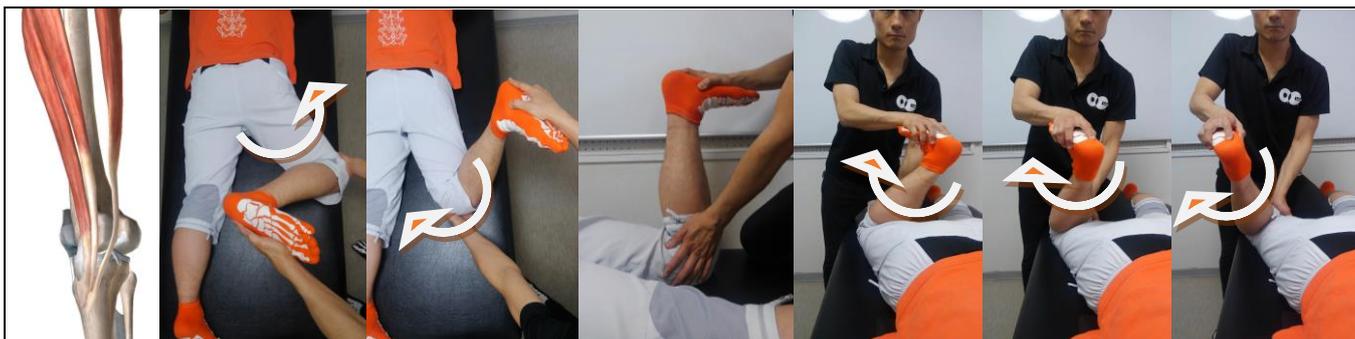
- 反対側の広背筋を寄せるようにして後機能線の裏メニュー作る
- 裏メニューをキープしたまま大殿筋の裏メニューを作る
- 広背筋を揺らして張力をかける
- 大腿筋膜張筋でも同様に裏メニューを作り広背筋を揺らす
- 広背筋の裏メニューをキープしたまま外側広筋と腸脛靭帯の癒着を剥がす

注意点：広背筋を緊張させない
強く触らない

OCL ストレッチ：背中の連動【パフォーマンスアップ編】 P.18

Memo

鷲足



種類：関節

目的：鷲足を裏メニューにして、膝関節の動きを向上させる

検査：膝関節屈伸
鷲足の圧痛

順番：膝関節と股関節を屈曲させて牽引しながら股関節を外旋外転位にする
→牽引をキープしたまま内旋内転させて膝を屈曲させる
→鷲足に手を当てて裏メニューを作る
→膝を屈曲させながら股関節を内旋させる

注意点：鷲足の手は添える程度
膝に負担をかけない

OCL ストレッチ：膝【脚編】 P.16

Memo

ハムストリングス



種類：関節

目的：ハムストリングスを裏メニューにして、膝関節の動きを向上させる

検査：膝関節屈伸

順番：膝関節と股関節を屈曲させて牽引しながら股関節を外旋外転位にする
→牽引をキープしたまま内旋内転させて膝を屈曲させる
→ハムストリングスの裏メニューを作る
→膝を屈曲させながら股関節を内旋させる

注意点：ハムストリングスを揉まない
膝に負担をかけない

OCL ストレッチ：体幹と脚の連動【パフォーマンスアップ編】 P. 17

Memo

OCLストレッチとは

無理に筋肉を引き伸ばして『弛緩』させることで『可動域は上がるけれど運動時のパフォーマンス低下や怪我の原因になる』とされている従来のストレッチの考え方とは違い、関節を歪ませている筋肉、腱、靭帯、筋膜などを『活性化』させることで関節を正しい位置に整えて『脱力による柔軟性の向上』を目的とした整体効果のあるストレッチです。

自分自身を整体治療できる『セルフ整体』として、痛みやコリの改善だけでなく、スポーツパフォーマンスアップやスタイルアップまで組み合わせによって様々な応用ができます。

■特徴■

- ・ 関節を整える『**整体効果**』があります
- ・ 深層筋（インナーマッスル）など狙った**筋肉だけにアプローチ**できます
- ・ 腱や靭帯など**怪我や歪みの原因**になりやすい組織もアプローチできます
- ・ パフォーマンス低下や筋損傷の心配がなく**安全で即効性**があります
- ・ 筋膜へのアプローチにより**スポーツや美容**など様々な応用ができます

OCLストレッチを行う上でのお約束

☆順番通りに行う☆

順番通りに一つ一つ正しく丁寧に行わないと、ただ筋肉を引き伸ばすだけになり、本来の効果が得られなくなってしまいます。

また、症状ややり方によってはかえって傷めてしまう恐れまであります。必ず正しい順番を守って安全で効果的に行ってください。

☆無理をしない☆

痛いときには無理に行わないでください。

痛い状態で無理矢理ストレッチをすると、かえって筋肉や関節を傷めてしまいます。

☆最後に息を大きく吸う☆

一般的なストレッチでは息を吐き脱力することで筋肉を伸ばしやすくしていますが、OCLストレッチではストレッチの動きで準備をし、息を吸うことで身体の内側から伸ばすことで効果が得られます。

最後にできるだけ大きく息を吸ってください。

股関節



種類：関節

目的：DFL を繋げて腸骨筋と骨盤底筋と内転筋の裏メニューを作る

注意点：肘を曲げない

背中を丸めない

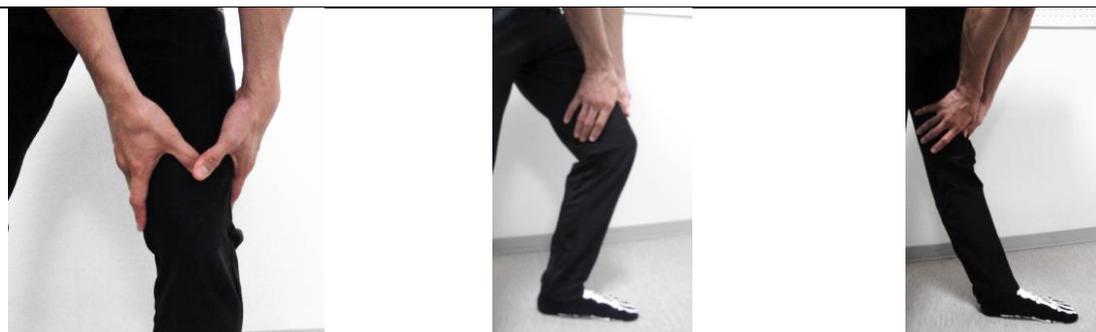
顔は横を向かない

1. つま先を外に向け、広めに脚を開き膝を曲げる
→股関節の外旋と骨盤の前傾を作って3が繋がりやすくなる
2. 膝の内側に手をつけて胸を張る
→内側につくことで股関節の外旋を作りやすくなる
胸を張ることで骨盤の前傾が作りやすくなる
3. 膝を少し伸ばし、お尻を持ち上げる
→腸骨・恥骨大腿靭帯の捻じれをとって5が繋がりやすくなる
4. 胸を張ったままお尻を後ろに突き出す
→骨盤の前傾を作る
5. おへそを横に向けるように肘を伸ばして肩を入れる
→股関節の外旋と骨盤の前傾を作ってDFLを繋げる
6. 胸を張ったままお尻を後ろに突き出すようにして腰を落とす
→DFLを繋げて腸骨筋と骨盤底筋と内転筋の裏メニューを作る
7. 息を大きく吸う
→胸郭が開き、各筋に張力が働く
8. 反対も同様に、左右交互に2～3セット



Memo

フトモモ



種類：筋

目的：膝関節筋の裏メニューを作る

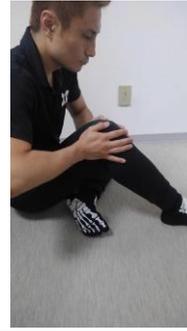
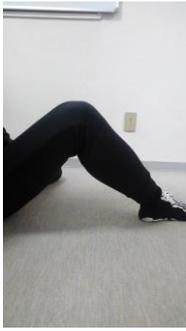
注意点：強く押さない
立位で行う

1. 膝を軽く曲げる
→大腿四頭筋の緊張を緩めて2が作りやすくなる
2. 膝の皿よりも少し上に指を当てる
→膝関節筋の裏メニューを作る
3. 膝を伸ばして息を大きく吸う
→裏メニューで収縮させて膝蓋上囊の癒着を剥がす
4. 2～3セットして反対も行う



Memo

膝



種類：癒着

目的：ハムストリングスと膝窩筋や腓腹筋の癒着を剥がす

注意点：強く押さない
大腿を緊張させない

1. 片膝を直角に曲げる
→ハムストリングスの緊張を緩めて2が作りやすくなる
2. 膝の関節を手の平で包むように挟む
→ハムストリングスと膝窩筋や腓腹筋の癒着部分の裏メニューを作る
3. 10秒～30秒間、太ももが揺れる位動かす
→裏メニューでハムストリングスと膝窩筋や腓腹筋の癒着を剥がす
4. 反対も同様に



Memo

足の指



種類：関節

目的：長趾屈筋の裏メニューを作る

注意点：同側から反らす

同側の指に力を入れない

趾に力を入れない

1. 足の指を同じ側の手の平で反らせる
→長趾屈筋の裏メニューを作る
2. 反対の手を添える
→1の手に力を入れさせないため
3. 反らせたままカカトを支点にして足の裏を床に近づける
→足関節の底屈で1がさらに働く
4. 息を大きく吸う
→胸郭が開き、長趾屈筋に張力が働く
5. 2～3セットして反対も行う



Memo

母趾球



種類：関節

目的：長母趾屈筋の裏メニューを作る

注意点：対側から反らす

対側の指に力を入れない

母趾に力を入れない

1. 足の親指を反対の手の平で反らせる
→長母趾屈筋の裏メニューを作る
2. 同じ側の手を添える
→1の手に力を入れさせないため
3. 反らせたままカカトを支点にして足の裏を床に近づける
→足関節の底屈で1が更に働く
4. 息を大きく吸う
→胸郭が開き、長母趾屈筋に張力が働く
5. 2～3セットして反対も行う



Memo

膝



種類：関節

目的：ハムストリングスと膝窩筋の裏メニューを作る

注意点：指に力を入れない

肘の力を抜く

つま先を伸ばさない

1. あお向けで両膝を抱えてつま先を反らす
→骨盤を後傾させて2を作りやすくする
2. 片足を抱え胸に付けたまま反対のつま先を天井に向けて伸ばし膝を伸ばす
→3を作りやすくする
3. つま先と膝を伸ばしたまま脚を床におろす
→骨盤の前傾を作り、4を作りやすくする
4. モモ裏に手を引っ掛けたままカカトを天井に向けて膝を伸ばす
→ハムストリングスと膝窩筋の裏メニューを作る
5. 伸びたところで深呼吸
→胸郭が開いて、各筋に張力が働く
6. 反対も同様に左右交互に2～3セット



Memo

体幹と脚の連動



種類：筋膜

目的：内転筋と骨盤底筋の裏メニューを作る

注意点：背中を丸めない
つま先を伸ばさない

1. 片膝を曲げて反対側の脚を伸ばす
→骨盤に捻りを作り2を作りやすくする
2. 伸ばした側の足首を反らして親指側に倒す
→股関節の内旋を作り内転筋と骨盤底筋の裏メニューを作る
3. 片手を正面から挙げる
→肘を伸展しながら肩を屈曲することで肩の外旋がキープでき、肩甲骨の上方回旋で上部胸郭が開きやすくなる
4. 手の平を後ろに向ける
→肘の回外でDBALを繋げて5が繋がりやすくなる
5. 肘を曲げ背中に小指を付ける
→三頭筋を伸展してDBALを繋げる
6. 反対の手でおさえて胸を張る
→DBALで肩甲骨を上方回旋させて上部胸郭を開くことで7が入りやすくなる
7. 胸を張ったまま体を横に倒す
→開いた胸郭を側屈させることで2に張力が働く
8. 息を大きく吸う
→胸郭を開くことで、7に張力が働く
9. 左右交互に2～3セット



Memo

背中の連動



種類：筋膜

目的：広背筋から反対側の大殿筋と外側広筋の筋膜の連動（FBL）を裏メニューで繋げる

注意点：膝を完全伸展しない

つま先を伸ばさない

捻りすぎない

肘の伸展は最後までとっておく

1. 片膝を曲げて反対側の脚を伸ばす
→骨盤に捻りを作り2を作りやすくする
2. 伸ばした側の膝を軽く曲げた状態で足首を反らして小指側に倒す
→股関節の外旋を作り大殿筋と外側広筋の裏メニューを作る
3. 片手を横から挙げる
→手の平を正面に向けることで肩の外旋がキープでき、肩甲骨の上方回旋が入りやすくなる
4. 手の平を正面に向けたまま肘を曲げる
→肘を曲げることで6が繋がりやすくなる
5. 反対の手で手首を後ろから握り手首を上捻る
→SFALやDBALを繋げることで8が繋がりやすくなる
6. 肘を曲げたまま体を横に倒す
→体幹を側屈させてLLを繋げ土台を作る
7. 体を捻り深く倒す
→2と広背筋（FBL）を裏メニューで繋げる
8. 真横に引っ張る
→7に張力が働く
9. 息を大きく吸う
→胸郭を開くことで、7に張力が働く
10. 左右交互に2～3セット



Memo