

筋肉の働きと運動

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



第1回

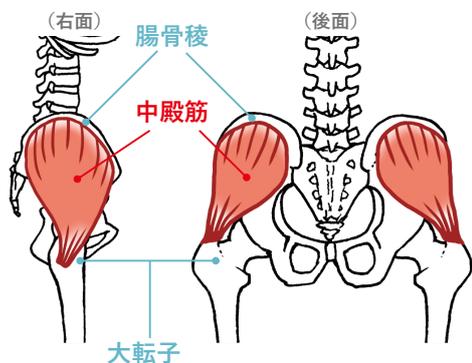
からだの安定作り出す！中殿筋



瀬戸口 恵子
本会健康運動指導士

図1

中殿筋の位置



中殿筋は骨盤の側面に付着しており、形状は扇形です。位置としてはウエス

中殿筋の位置

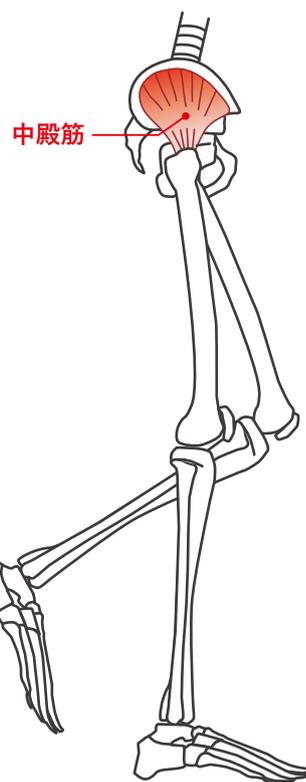
第1回は「中殿筋」です。中殿筋はお尻の筋肉（殿筋群）の一つです。お尻の筋肉の中で最も大きいのは大殿筋、中殿筋より小さいのが小殿筋といった具合に、大きさが名称になっています。大殿筋と比較すると、大きさこそ小さいものの、重要な役割を担っています。

今回から始まる新シリーズでは、からだを動かすために必要な「筋肉」を取り上げます。毎回、1つの筋肉にフォーカスして、その筋肉の働きや役割をお伝えし、動きをよくするための運動を紹介していきます。

* * *

図2

歩行時に中殿筋が働く時



トのすぐ下にある腰骨（腸骨稜）から、下に下がって足の付け根横の出っ張っている骨（大腿骨の大転子）にかけてついています（図1）。

中殿筋の働き

中殿筋には①足を真横に開き上げる（股関節外転）②足を内股にする（股関節内旋）③足を外股にする（股関節外旋）という、股関節を動かす3つの働きがあります。

中殿筋の前半分が他の筋肉と協働して②の働きをし、後ろ半分が他の筋肉と協働して③の働きをします。

中殿筋によるこれらの働きは、立ち姿勢や歩行時に骨盤を安定させる際に力を発揮します。

具体的に言うと、両足立ちや片足立ちをする時、歩いたり走ったりして足が着地する際に機能します。また、地面に対して足で踏ん張る時には、骨盤が横にブレないように固定させる力を発揮します（図2）。

ですから、中殿筋の筋力が弱まると

骨盤が安定せず、着地の時に下半身に力が入りにくくなるのです。

また、からだの左右に付着する筋肉のため、筋力の左右差が大きくなると筋肉の使い方にも偏りができやすくなり、筋肉や関節に必要以上の負荷がかかってしまう原因になります。左右アンバランスな動作を繰り返すことで、腰痛やひざの痛みなどのからだの不調が出やすくなることもあります。

中殿筋の左右差を大きくしないためにも、足を組む、片足に重心をかけて立つ、などの動作・姿勢はできるだけ行わないように心がけましょう。

そして筋力が弱まらないよう、筋力トレーニングなどで筋肉をよく使い、ストレッチで筋肉の柔らかさを保つことが必要です。

今回紹介するエクササイズ*は、中殿筋の働きの特性をより引き出せる筋力トレーニングとストレッチになっています。

短時間で集中して行えますので、ぜひお試しください。

*エクササイズ動画はこちらから▶

