

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9回

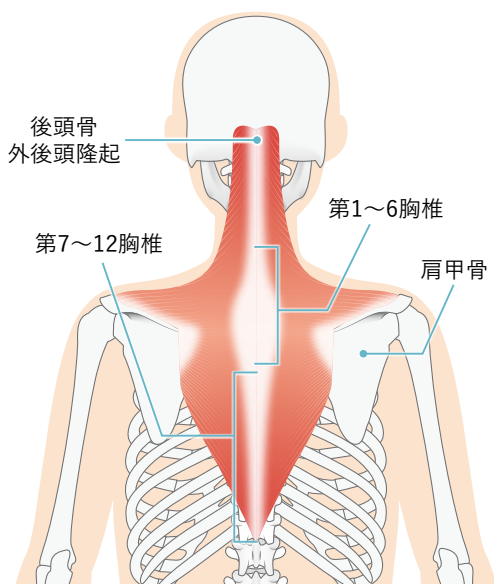
肩凝り・姿勢改善に役立つ僧帽筋



山村 昌代
本会健康運動指導士

図1

僧帽筋の位置



シリーズ第9回は、「僧帽筋」についてです。僧帽筋は、首から肩・背中へ広がっている三角形の形をした大きな筋肉です。座っている時間が長くなったり、猫背が続いたりすると、この筋肉が硬くなり、「肩凝り」の原因になると言われています。

僧帽筋の位置

僧帽筋は、肩（関節）から背骨に向けて広がり、上部・中部・下部の部位に分かれます（図1）。上部は後頭骨外後頭隆起、中部は第1から第6胸椎の棘突起、下部の筋は第7から第12胸椎の棘突起に付着し、縦に長くなっています。からだの背面の上半分、肩甲骨を覆う大きい筋肉になっています。

僧帽筋の働き

僧帽筋は、肩関節から脊椎に向けて上・中・下の3方向と広い範囲に付着し、異なる働きがあります。上部の筋は肩甲骨を持ち上げる、肩の軽い引き上げや首を動かす時に働き、中部の筋は肩甲骨を内側に寄せる働きをし、姿勢の維持に関与します。下部の筋は肩甲骨を下げる、腕の後ろに力を入れる際に働きます。

腕を動かす時には、その動きに合わせて肩甲骨も動かす必要があるのですが、肩甲骨は鎖骨のみにつながってかなり不安定なため、僧帽筋が動きを補助する役割となっています。

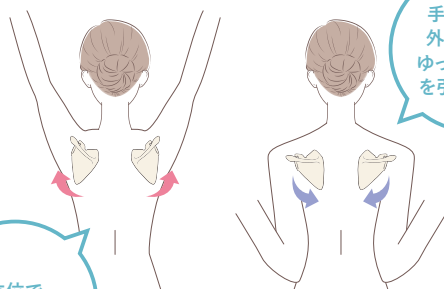
長時間座りっぱなしで肩甲骨を動かさないでいると、僧帽筋やその周辺の筋肉が硬くなり、「肩凝り」を引き起こします。

スポーツの場面では、両腕を使って重い物などを引き上げる、柔道やレスリングなどのからだの近くに相手を引き寄せるような動作で僧帽筋は使われます。

図2

肩甲骨の動きを意識した筋力トレーニング

僧帽筋を強化するには



立位で万歳をする

まず、肩甲骨を動かし、僧帽筋の血流を促すことをおすすめします。パソコン作業などで座っている時間が長い方は、1時間に数回、呼吸と合わせてゆっくり肩を引き上げたり下ろしたりしましょう。僧帽筋の上部が刺激され、血流が促されるとともに姿勢改善につながります。

今回紹介するトレーニングは、立位で万歳をし、ゆっくりとひじを肩甲骨の下部に引き寄せる方法です（図2）。次に、ストレッチでは座りながらできる肩・背中の筋肉を伸ばす方法をご紹介します（動画）。

僧帽筋は肩甲骨の動きを補助する働きがありますので、肩甲骨をいつもより意識して動かしてみましょう。

参考文献 ・「見るみるわかる骨盤ナビ」竹内京子総監修、岡崎優子監修／ラウンドフラット
・「スポーツ動作と身体のしくみ」長谷川裕裕／ナツメ社

* 動画はこちらから▶

