

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10回

立ち姿勢を安定させる腓腹筋



松本 重美
本会健康運動指導士

第10回のコラムで取り上げる筋肉は「腓腹筋」です。

腓腹筋の位置と特徴

腓腹筋は、ひざ下の後ろ側、最も表面についているふくらはぎの筋肉です。大腿骨の外側と内側の土嚢と呼ばれる部位から、2つの筋肉に分かれ、アキレス腱を形成して1つにまとまり、かかとの骨が隆起している部位に付着します(図1)。よく鍛えている人は、内側・外側の筋肉が隆起して、アキレス腱が締まっているので、腓腹筋の形状がよくわかります。

腓腹筋の働き

腓腹筋は、ひざ下の後ろ側で、膝関節から始まり足関節にまで及んでいるので、膝関節を屈曲、足関節を底屈させる(足首を伸ばす)働きがあります。膝関節を伸ばした状態で腓腹筋が収縮すると、かかとを引き上げる動き(つま先立ち)となります。頭上の高い所

にあるものを取ろうとして、つま先立ちになる動きや、ジャンプやランニングの時に、地面を足指で押す動きがこれにあたります。

足関節を動かさずに腓腹筋が収縮すると、ひざを曲げる動きとなります。うつ伏せの状態ではひざを曲げる動きや、太ももを上げる動きがこれにあたります。

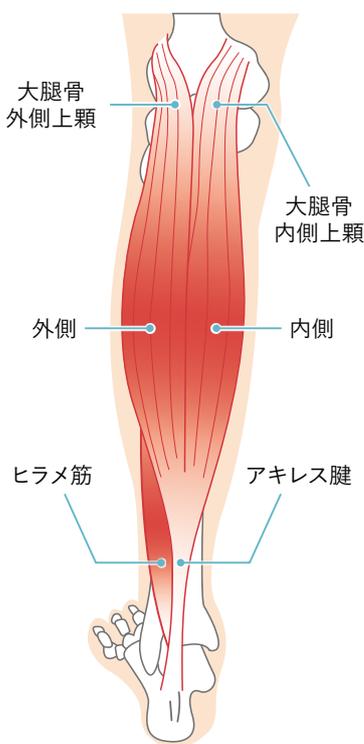
さらに腓腹筋は、脊柱起立筋^{※1}や大腿二頭筋^{※2}とともに、からだの直立を保持し、立位姿勢を安定させる働きがあります。

腓腹筋を傷めないためには

腓腹筋は、立位での動きの時には常に使われているので、筋肉が硬くなったり、柔軟性が低下するなどの疲労現象が現れやすいです。柔軟性が低下している状態で、ジャンプやランニングといった負荷の高い運動を続けると、筋肉を傷めやすくなります。日常的な動きでも、長時間同一の立位姿勢、座

図1

腓腹筋



* 上顆は筋肉に覆われています

図2

柔軟性を高めるストレッチ



大腿二頭筋

脊柱起立筋

位姿勢が続くと、血流が悪くなり、足がつる「こむらがり」などが起こりやすくなります。腓腹筋の柔軟性を高め、筋肉の損傷を予防するには、脊柱起立筋や大腿二頭筋の大きい筋肉を伸ばしてから腓腹筋を動かすと、動きがよくなり、効果も上がりやすくなります(図2)。今回ご紹介するのは、階段などの段差を利用して、かかとを下ろして腓腹筋を伸展させ、かかとを上げて収縮させる運動です(動画)。伸展・収縮をそれぞれ5秒ずつ交互に繰り返すことで、筋肉をしっかりと動かし、血流をよくする効果が高めます。お風呂あがりや仕事の合間などに簡単にできる内容なので、ぜひお試しください。

※1 脊柱起立筋…背骨の両横で首から骨盤にまで及ぶ筋肉で、脊柱を後方に伸展、左右に側屈させる働きがある
※2 大腿二頭筋…太もも裏にある筋肉で、股関節を後方に伸展、ひざを屈曲させる働きがある

参考文献
・「カラー図鑑 筋肉のしくみ・はたらき事典」石井直方監修/西東社
・「スポーツと運動の筋膜 FASCIA IN SPORT AND MOVEMENT」ROBERT SCHLEIP、AMANDA BAKER編著、竹内京子監訳/ラウンドフラット

動画はこちらから▶

