

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 13 回

からだを動かす時の基礎となる脊柱起立筋



山村 昌代
本会健康運動指導士

シリーズ第13回は、「脊柱起立筋」についてです。脊柱起立筋は、一般的に「背筋」と呼ばれる筋肉で、「腸肋筋」「最長筋」「棘筋」の3つの筋肉から成り立っています。今回は、この3つの筋肉から構成されている脊柱起立筋を取り上げます。

脊柱起立筋の位置と特徴

脊柱起立筋は、後頭部の下から背中（背骨）、骨盤までつながった、背骨の両脇に沿って縦に長い大きな筋肉です（図）。「背筋」と呼ばれていますが、頭蓋骨のすぐ下の首の骨から骨盤までと長く、一番外側にあるのが「腸肋筋」、やや内側になるのが「最長筋」、背骨

のすぐ横に付着しているのが「棘筋」です。これらを総称して、脊柱起立筋と呼ばれています。その名前の通り、背骨をまっすぐに伸ばし、上半身を起立させる作用があります。

脊柱起立筋の働き

脊柱起立筋は、首・背中や腰を反らす、からだを横に倒す際に作用します。脊柱の全長にわたる長い筋肉なので、重力に対応してからだの前などに倒れないように、姿勢を保つために働く特徴を持ちます。

日常生活では、中腰になって物を持つなどの動作の時に働き、体幹を安定させ、手足を動かす時の基礎となります。

います。脊柱起立筋は、日常生活で頻繁に使われる筋肉なのです。

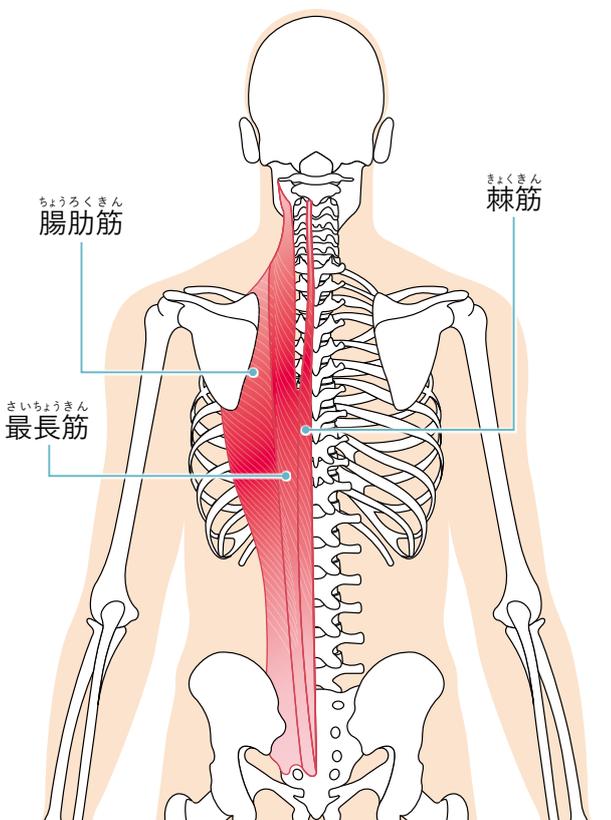
スポーツの場面でも同様で、ほとんどのスポーツ動作時に作用し、体幹を安定させ、パフォーマンスの向上につながります。例えば、サッカーでは、ボールを蹴ったり、ヘディングを行う際に体幹が安定することにより、ボールコントロールができる、ラグビーやアメリカンフットボールなどのコンタクトプレーでは、衝撃に当たり負けないなどがあります。ジョギングやランニングでは、姿勢維持や体幹が安定することで上半身のブレが少なくなり、疲れにくくなると言われています。

このように日常生活、スポーツの場面で、脊柱起立筋は常に働いているため、疲労がたまると、筋肉が緊張したり、筋力低下が起こり、腰痛の原因になります。

脊柱起立筋の柔軟性を高め、強化するために

日常的に頻繁に使われる筋肉のため、強化することも大切ですが、柔軟性も重要になります。そこで今回は、座りながら背骨の左右に沿っている筋肉を伸ばしたい方へ、ひねって伸ばすストレッチと四つん這いになって行う筋力トレーニングをご紹介します（動画）。動かす時、背中全体に刺激が加わっているのを意識しましょう。

脊柱起立筋



参考文献 ・「カラー図解 筋肉のしくみ・はたらき事典」石井直方 監修／左明・山口典孝共著／西東社
・「筋肉のしくみ図鑑」石山修盟 監修／エイ出版社

* 動画はこちらから▶

