

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14回

縁の下の力持ちヒラメ筋



松本 重美
本会健康運動指導士

第14回のコラムで取りあげる筋肉は「ヒラメ筋」です。

ヒラメ筋の位置と特徴

ヒラメ筋は、ひざ下の後ろ側にある扁平な筋肉で、腓腹筋※1に被われています。ふくらはぎの外側にある、腓骨の腓骨小頭の後面から腓骨体部の後面3分の1付近から始まり、アキレス腱を形成して、かかとの骨が隆起している部位に付着します(図)。

ヒラメ筋の働き

ヒラメ筋は下腿後面に位置して、足関節(図)※2を底屈(足首を伸ばす)させる働きがあり、歩く時に地面を蹴る、車の運転時、アクセル・ブレーキペダルを踏む動き、ヒールの高い靴を履いて立つ・歩くことがこれにあたります。また、坂道を上る時は、足関節は背屈(足首を曲げる)するので、ヒラメ筋が伸張されたまま力を発揮しています。ジャンプやランニングの時に力強く、

素早く蹴る動きをする腓腹筋に対し、ヒラメ筋は歩く時などにゆっくり蹴る動きを長時間行うことが得意な筋肉です。

ヒラメ筋は腓腹筋と同様、立位の動きの時には常に使われており、長時間歩いたり、登山時に、足関節の底屈・背屈の繰り返しが多くなると、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起きます。

たとえば、ひざの屈伸運動(しゃがむ動き)をした時に、ふくらはぎが張っていて、屈伸運動がしにくいと感じる場合は、ヒラメ筋の柔軟性が低下している可能性があります。逆に、座っている時間が長く、ヒラメ筋を使わないでいると、血流を押し上げるポンプ作用が機能しにくくなり、足のむくみや冷え、エコノミークラス症候群※3の原因

表 ヒラメ筋のための靴の選び方

- ・かかとの部分が安定している靴
- ・靴底のすり減りが少ない靴
- ・クッション性のある靴

となるので、注意が必要です。

ヒラメ筋を上手に使うためには

ヒラメ筋は足関節を動かす筋肉なので、足を着地する際に足関節が不安定な状態だと、足首を外側へ捻るような「捻挫」などのけがにつながりやすくなります。足関節の安定性を高めるためにも、靴ひもはしっかりと結びましょう。また、靴の選び方も大切です。履いている靴が、表のような靴かどうか、確認をしてみましょう。

さらに、足の着地時の衝撃がヒラメ筋に集中しないよう、お尻の筋肉やふくらはぎの上にある太ももの筋肉を強化して、骨盤周辺の筋肉で体重を支えることも痛みの予防につながります。今回ご紹介する運動は、ヒラメ筋の柔軟性を高めるストレッチ、ヒラメ筋やお尻・太ももの筋肉強化につながる筋力トレーニングです(動画)。

特にお風呂上がりなどに裸足で行うと、足関節がよく動くので、ご紹介する運動が行いやすくなります。ぜひお試しください。

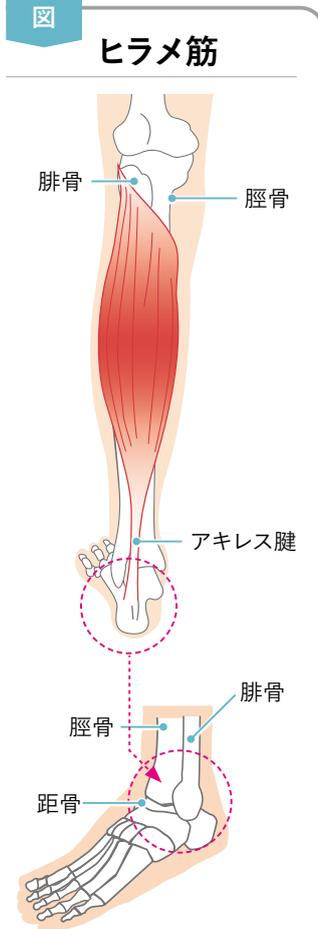


図 ヒラメ筋

※1 大腿骨からかかとの骨を結び、ふくらはぎの筋で、足関節を底屈、膝関節を屈曲させる働きがある(2024年夏号参照)。

※2 距腿関節。脛骨・腓骨、距骨の3つの骨から構成される関節。

※3 深部静脈血栓症。脚の静脈に血栓ができる病気で、主な原因は血流のよどみ。

参考文献

- ・「カラ図解 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
- ・「図解機能解剖学」小出清一著/日本エアロビックフィットネス協会
- ・「へるすあっぷ21」2023.10/法研
- ・「スポーツと運動の筋膜」Robert Schleip他著/竹内京子監訳/ラウンドフラット

動画はこちらから▶

