

筋肉の働きと運動

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



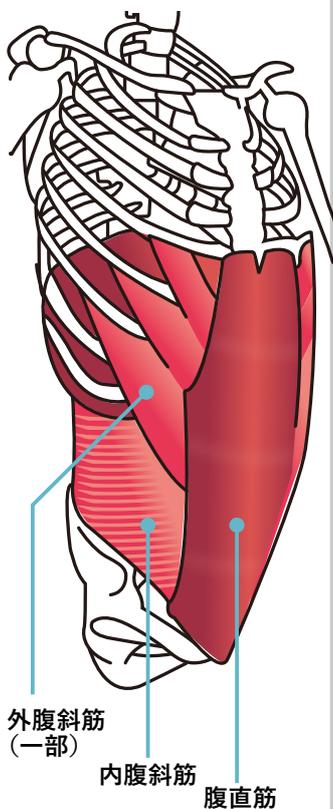
第2回

からだの中心を支える腹直筋



松本 重美
本会健康運動指導士

図1
腹直筋の位置



腹直筋には体幹部を前や横に倒す働き、回旋させる働き、骨盤を前方に持ち上げる働きがあります。日常生活での具体的な働きとして、肋骨を引き下

腹直筋の働き

腹直筋は肋骨と骨盤をつなぐ筋肉です。平たく、縦に長いのが特徴で、第5〜7肋軟骨、胸骨の剣状突起から恥骨（恥骨結合と恥骨結節の間）の間に位置しています。図1を見てもわかるように、腹直筋は3〜4画に分かれており、アスリートやよく鍛えている人で「腹筋が割れている」と言われるのもこの腹直筋です。

腹直筋の特徴と位置

第2回のコラムで取り上げる筋肉は「腹直筋」です。腹直筋は腹筋群のうちの一つで、からだの前面の最も表面側についています。その内側に外腹斜筋、さらに内腹斜筋と続き（図1）、一番内側につくのが腹横筋です。

腹直筋を強化するには

日常的には動かす機会が少ない腹直筋ですが、腹直筋の筋力が弱くなったり柔軟性が損なわれてくると、腹直筋と反対側にある背筋群の緊張が強まり、猫背になりやすくなったり、腰を痛めやすくなったりして姿勢を維持しにくくなります。

日常的に動かす機会が少ない腹直筋

ける、息を吐く、腹圧を高める、椅子から立ち上がる、排便や分娩の際にいきむ、咳をするなどの動作をしやすくすることがあげられます。

また、ほとんどのスポーツ中の動作で腹直筋が使われます。特に、動きが大きく強い力を発揮する時——例えばサッカーで足を大きく後ろに振り上げてキックをする、テニスやバドミントンで上体を大きく後ろに反ってスマッシュをするなど——に使われるため、肉離れのようなけがにつながりやすいです。

図2

腹直筋のストレッチ



両手を上げて、からだの脇を伸ばす

の強化方法として、できるだけからだを大きく動かすと効果が出やすいことが知られています。

今回紹介するトレーニングは、「伸張性収縮」と「短縮性収縮」という、2つの収縮形態を利用した方法です。「伸張性収縮」は「短縮性収縮」よりも負荷がかかりやすいので、ゆっくり腹直筋をストレッチするような感覚で行うところから始めるとよいでしょう。

腹直筋は、立位の状態でひじを上にする人、両腕を上にする動作が日常的に少ない人は、図2のようなストレッチをしてからトレーニングを行うと効果が上がりやすくなります。

トレーニングを行っても、普段から座位時間が長い、大腿で腕を振って歩くなどの機会が少ないと、腹直筋を使う機会が減って筋力を維持しにくくなります。トレーニングと併せて、日常的に腹直筋を使う機会を増やすことも大切にしていきましょう。

参考文献
・「筋肉のしくみ・はたらき事典」石井直方監修／西東社
・「見るみるわかる骨盤ナビ」竹内京子／ラウンドフラット
・「図説・運動・スポーツの功と罪」中野昭一編集／医歯薬出版

※伸張性収縮…負荷に負けないよう、筋肉の長さを伸ばしながら収縮する
短縮性収縮…筋肉の長さを短縮させながら力を発揮する

* 動画はこちらから▶

