

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3回

股関節の安定性を保つ大腿二頭筋

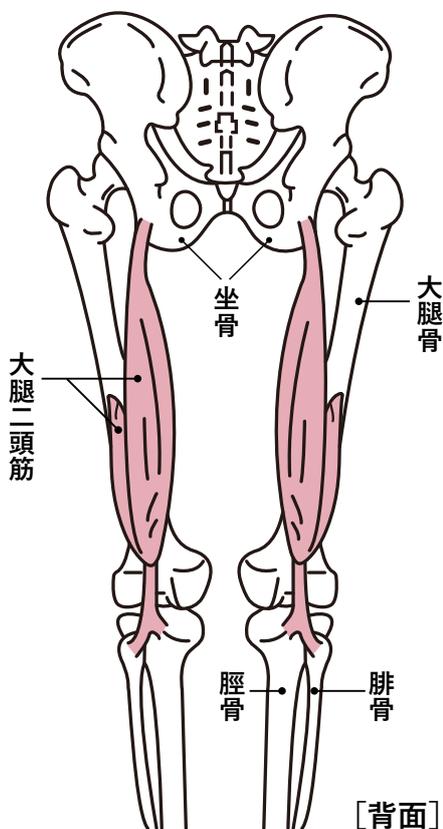


山村 昌代

本会健康運動指導士

図

大腿二頭筋の位置



シリーズ第3回は、大腿二頭筋についてです。これは太ももの後ろ側にある筋肉で、大腿二頭筋と半膜様筋、半腱様筋の3つの筋肉を合わせて、別名「ハムストリング」と呼ばれています。大腿二頭筋は、ハムストリングを構成する中で最も大きく、重要な働きをする筋肉です。股関節の安定性を保ち、体幹が屈曲するのを防ぐ役割を果たしています。また股関節を伸ばす、ひざを曲げる働きもあります。

大腿二頭筋の位置

大腿二頭筋という名前の通り、長頭と短頭と呼ばれる2つの「頭」が存在します。長頭は坐骨（結節）から、短頭は大腿骨の後ろから起こって、下側（足先）に向かって伸びて最後に合体し、下腿の骨（脛骨と腓骨）についています。

す(図)。

大腿二頭筋の働き

大腿二頭筋は、足を後ろに引く(股関節を伸ばす)時や、ひざを曲げる時に主に働く筋肉です。つまり日常動作では、歩く・走る、そして前傾した上半身を持ち上げるなどの働きがあります。重力から立位姿勢を支える筋肉の一つでもあるのです。

大腿二頭筋は、太ももの前側にある大腿四頭筋に比べて筋力が弱く、また筋繊維が短いため疲労しやすく、筋肉の張りが出やすいという特徴があります。そのため、速いペースで走る、またジャンプするなどの急激な運動動作では、強い負荷がかかって損傷を受けやすく、スポーツ中に肉離れなどのけがが最も起こりやすいことでも知られています。

ています。

また、大腿二頭筋の柔軟性が低下している(ハムストリングが硬くなっている)場合、座っている時にひざを伸ばそうとすると、伸ばした際にその代償として骨盤が後傾し、腰が丸まった姿勢になりやすくなります。

腰痛のある方は、普段このような姿勢になっていることが多く、これが腰痛の原因になっていることもありま

大腿二頭筋を強化するには

大腿二頭筋は太ももの後ろ側(裏側)ということで、自分では見えない部位であり、普段意識することが少ないため、日常生活の中で衰えやすい部位といわれています。

今回は、この太ももの後ろ側に刺激を与えるトレーニングをご紹介します。動作としては、立ったまま行うひざの曲げ伸ばしです。股関節を動かさないようにしながら、片方の足のかかとをお尻に近づけるようにひざを曲げ、伸ばし、これを繰り返します。ひざをしっかり曲げることで大腿二頭筋が収縮します。

筋肉がしっかりと動くことで血流が促され、筋肉の張りの予防につながります。動画*を参考にひざの曲げ伸ばしを行って、日常の中で普段意識しない太ももの後ろ側を刺激しましょう。

参考文獻 ・[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
・[見るみるわかる骨盤ナビ] 竹内京子総監修、岡橋優子監修／ラウンドフラット

* 動画はこちらから▶

