

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4回

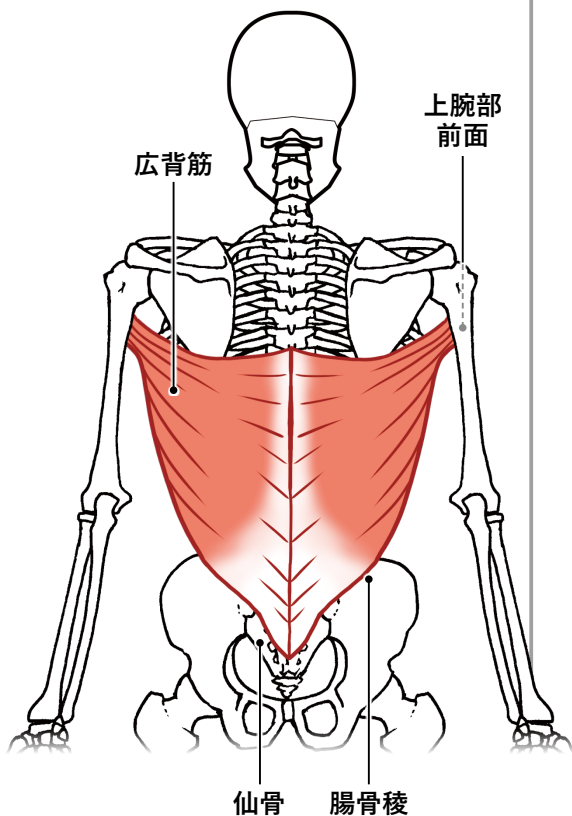
後ろ姿をステキに見せる！ 広背筋



瀬戸口 恵子
本会健康運動指導士

図1

広背筋の位置



広背筋の働き

広背筋は腕が動くことにより働き

図1を見るとわかるように、広背筋はお尻の辺り（仙骨）から骨盤（腸骨稜）、そして肋骨と脊柱（胸椎）までの広い範囲から始まり、腕の付け根（上腕部前面）についている平面状の広大な筋肉です。

広背筋の位置

今回ターゲットの筋肉は「広背筋」です。広背筋はその名の通り、背中の面積を広く占める筋肉で、人体の筋肉の中で一番大きいといわれています。座る時間が長い場合や、からだを動かす機会が減ってしまうと筋肉が衰え、猫背になったり肩がすくんで見えてしまったりと、自分では気づきにくい後ろ姿が、いつの間にか悪くなっているかもしれません。

ます。骨盤部の直接的な動きには関与しません。骨盤部にある脊柱起立筋群と連動して働くこともあります。日常生活で広背筋を使う動作には、ドアやデスクの引き出しを手前に引く、お尻のポケットに手を入れる、トイレでお尻を拭くなどがあります。つまり、腕をからだの後方に引く動き、また下方に引く動作での主力筋です。その他には咳をする、大声を出すなどの強制的な呼吸（息を吐く）の時にも働きます。

広背筋は背骨を中心に左右同じ形でついています。日常生活での動作は、利き手側で行う動きが多く、筋肉の使い方に左右差が出やすいといえます。パソコン作業などでも利き手でマウスを使用する、どちらかのひじをデスクに突いている等の動作によって偏った姿勢になりやすく、左右差が起きやすくなってしまうのです。

図2



足を軽く開き、
ひじを
交互に回す

さらに、座る時間が長くと広背筋自体を使うことが少なくなり、腰や背中の痛み、肩や首のコリにつながります。予防策として、パソコン作業時はオフィスチェアに深く腰掛け、背もたれを使い、正しい姿勢で座ることをおすすめします。60分くらい座位作業したら中断して席を立ち、肩や腰、下肢の筋肉を動かして姿勢を整えてから業務に戻るなどを心がけてみましょう（図2のストレッチ参照）。

ストレッチ体操をすることで血行を促進し、筋肉の動きをよくすることが期待できます。そして動かして温まった筋肉に負荷をかけることによって強化し、左右差が軽減されます。

エクササイズ動画※では、四つんばいで筋肉を左右均等に使用して、動きをよくしたあと、腕振り動作で広背筋を交互に動かすトレーニングを紹介しています。

【分冊 解剖学アトラスI運動器】長島聖司訳／文光堂
【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
【見るみるわかる肩甲ナビ】竹内京子総監修、宮崎尚子監修／ラウンドフラット

参考文献

* 動画はこちらから▶

