

# 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5回

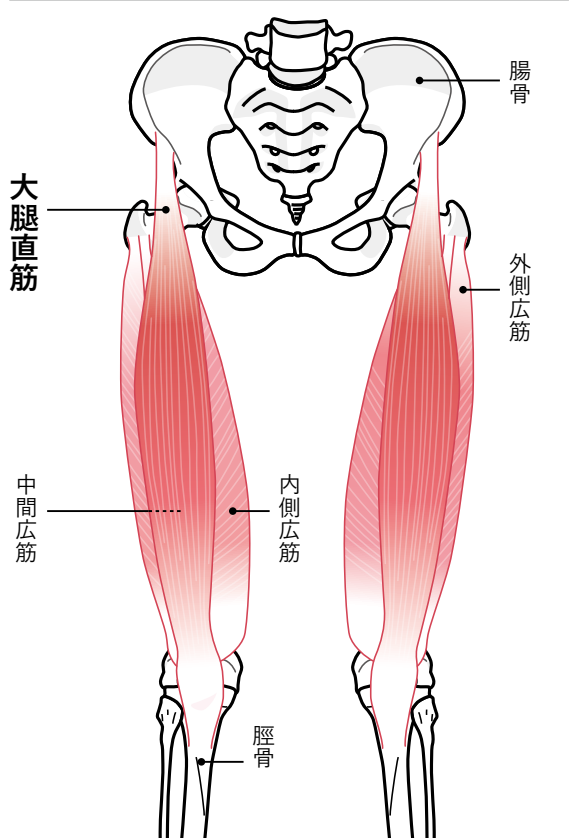
### 膝関節の安定性を守る大腿直筋



山村 昌代  
本会健康運動指導士

図

#### 大腿直筋の位置



第5回の筋肉シリーズは「大腿直筋」です。大腿直筋は、皆さんも一度は耳にしたことがあるかもしれない、太ももの前側にある「大腿四頭筋」の一つです。外側広筋、内側広筋、中間広筋、そして大腿直筋という4つの筋肉で「大腿四頭筋」は構成されています。

**大腿直筋の位置と特徴**

大腿直筋は、股関節と膝関節をまたいでいる筋肉です。腸骨（骨盤）から下側（足先）に向かって伸びて、膝蓋骨、脛骨についています（図）。

大腿直筋は、大腿四頭筋の中で最も大きな筋肉です。スケート選手やサッカー選手のように太ももが目立つのは、

この大腿直筋が発達しているからです。

**大腿直筋の働き**

大腿直筋は、股関節を曲げ、足を持ち上げる（前方へ引き上げる）働きをします。日常動作では、歩く・走るなど足を持ち上げる時に働きます。また、正座からの立ち上がりや歩行時などでひざを伸ばす時に重要な役割を果たします。

また、大腿直筋は2つの関節（股関節・膝関節）にまたがっているため、構造的に不安定になりやすいといわれています。筋力が低下すると、からだを支えている膝関節に特に負担がかかります。

「ひざの痛み」につながります。スポーツの場面では、急激なストップやスタートを行う時、ダッシュやジャンプをする時、またはボールを蹴る時などの衝撃で痛めやすいため、低い姿勢でからだを支えたり、蹴り出した時、ひざを伸ばしたりなどを繰り返す動作を多く行うスポーツ選手の大腿直筋はとて太くなるのです。

**大腿直筋を強化するには**

大腿直筋は、歩く・走るといった日常生活の動作に大きく影響するため、運動不足や加齢などで特に衰えやすいという特徴があります。そのため、歩くなど日常生活を活動的に過ごすことが大切になります。

そこで今回は、直接大腿直筋へ刺激を与えるトレーニング動画を紹介します。\*。動作としては座位での膝関節の曲げ伸ばしになります。

座りながらのひざの曲げ伸ばしは、股関節を屈曲したまま大腿直筋を収縮させるだけでなく、ハムストリング（太もも裏）を伸ばす効果もあります。

最後にストレッチする際の注意点です。大腿直筋は、股関節と膝関節にまたがっているため、膝関節の屈曲だけでは、十分にストレッチできません。そのため、股関節を伸展させることを忘れずに行いましょう。

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  
・[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▶

