

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 11 回

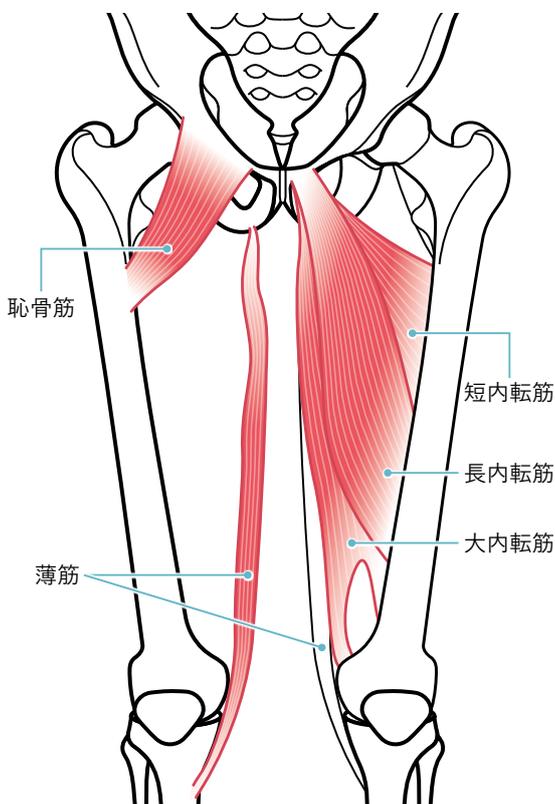
骨盤の安定を支える大内転筋



山村 昌代
本会健康運動指導士

図

大内転筋
(+その他の主な内転筋群)



シリーズ第11回は、「大内転筋」についてです。太ももの内側にある筋肉と言え、内転筋と聞いたことがある方もいると思います。内転筋は、「大内転筋」「長内転筋」「短内転筋」「恥骨筋」「薄筋」からなり、大腿部に位置する一群の筋で、内転筋群とも呼ばれています。今回は、その中で最も大きな筋肉である「大内転筋」を取り上げます。

大内転筋の位置

大内転筋は、太ももの内側に広がる大きな筋肉です。骨盤にある座骨から起こり（伸び）、大腿骨に向かって扇形に広がっています（図）。恥骨下枝、坐骨枝前面、坐骨結節から扇状になっ

て大腿骨粗線の内側に付着しています。大腿骨の内側の広い範囲にかけてついている筋肉になります。

大内転筋の働き

大内転筋は、太ももの内側に広い範囲で付着し、股関節を内転させる（内向きに回転させる）時に最も作用します。そして、真っすぐに立っている時に脚が開かないように閉じ、骨盤を安定させ、体を真っすぐに支える働きがあります。また、股関節を伸ばす時、曲げる時に作用します。日常の動作では、立っている時、歩く時、走る時にも体を安定させるために働いているのです。

スポーツの場面では、バスケットボ

ールやバレーボールの方向転換、サッカーや格闘技などの蹴る動作、レスリングや柔道のような組み技で相手の胴体に足を巻きつける動き、乗馬や平泳ぎなど、バランスを維持する多くの場面でスポーツ動作の支えになっています。大内転筋の筋力低下が起こると、歩行時などのバランスが悪化し、日常生活での機能低下につながります。また、股関節が固いと感ずる場合は、大内転筋周辺の筋肉が固くなっているかもしれません。

大内転筋を強化するには

日常的に座っていることが多くなると、股関節の動きが小さくなり、筋肉が収縮している状態が続きます。その結果、内転筋群が固くなり、柔軟性の低下を感じます。そこで今回は、立位で足を大きく開いて股関節を動かすストレッチと筋力トレーニングをご紹介します。動かす時は太ももの内側に刺激が加わっているのを意識しましょう。

● **ストレッチ**：足を肩幅より広く開き、片方の膝を曲げながら腰を落とし、太ももの内側（内転筋群）を伸ばします。

● **筋力トレーニング**：足を肩幅より広く開き、つま先を外側に向け、膝が内側に入らないように腰を落としま

参考文献
・「カラー図鑑 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
・「筋肉のしくみ図鑑」石山修盟監修/エイ出版社
・「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▶

