

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12回

腕の動きに欠かせない三角筋



松本 重美
本会健康運動指導士

第12回のコラムで取り上げる筋肉は「三角筋」です。

三角筋の位置と特徴

三角筋は鎖骨と肩甲骨から上腕骨に附着する筋肉で、肩甲骨上腕関節（肩関節）を覆うようにしています。

三角筋の働き

三角筋は、図に示す4つの「働き」以外にも、腕を横に伸ばしたまま、前と後ろに動かしたり、ひじを曲げた状態で手首を外側・内側に動かす時にも使われます。

一般にスポーツ中の動作では、筋肉の長さを短縮させながら力を発揮する「短縮性収縮」の動きが多く、具体例として、走る時の腕振り、ダンスなどで腕を使つて動きの表現をする、バーベルを頭上に持ち上げるなどがあげられます。

三角筋を動かす

三角筋は、腕の動きには欠かせない筋肉です。筋肉の柔軟性を保ち筋力の強化を図って痛みを予防し、腕を動かしやすい状態を保つことが大事になります。僧帽筋^{※1}や大胸筋^{※2}などの大きい筋肉と協調して、腕の動きを最大限に生かした三角筋の運動を取り入れてみましょう。

今回ご紹介する動きは、ラジオ体操の動き（動画）で、筋肉を伸ばすストレッチの動きと、筋肉に負荷をかける筋力トレーニングの2つが同時に行える内容です。

また、今回の運動以外にも、腕を肩より高く上げる機会が少ない方は、万歳のポーズをこまめに行うだけでも、三角筋の筋力強化になりますので、併せてお試しください。

三角筋を傷める原因

三角筋の短縮性収縮は、スポーツの場面でよく見られるため、運動不足などで、三角筋を使う機会が少ないと筋力が低下しやすくなります。等尺性収縮は、短縮性収縮よりも長時間力を発

図	三角筋の働き		
筋肉図	からだの前部	からだの中(横)部	からだの後部
起始部	鎖骨外側1/3	肩甲骨肩峰	肩甲骨肩甲棘下縁
附着部	上腕骨三角筋粗面		
働き	・腕を前から上に上げる働き	・腕を前から上に上げる働き ・腕を横に伸ばす働き	・腕を後ろに引く働き

【見るみるわかる肩甲骨ナビ】総監修・解剖学監修 竹内京子 / ラウンドフラット より一部改変して引用

※1 頭5胸椎辺りまでの背骨、鎖骨から肩甲骨についている筋肉で、肩甲骨を上下に動かし、背骨の方へ寄せる働きがある(2024年春号参照)
※2 鎖骨、胸骨、肋骨、腹直筋上部から上腕骨についている筋肉で、腕をからだの前に寄せたり、上に上げたりする働きがある(2023年秋号参照)

