

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 16 回

からだの中心を支える 外腹斜筋・内腹斜筋



松本 重美
本会健康運動指導士

外腹斜筋・内腹斜筋の 位置と特徴

いずれも腹部の側面に位置する筋肉で、前面の最も表面にある腹直筋の内側に外腹斜筋、さらに内側には内腹斜筋があります。

外腹斜筋は第5～12肋骨の外側から、腸骨稜^{※1}の外側、鼠径靱帯^{※2}、腹直筋に付着します。内腹斜筋は、鼠径靱帯、腸骨稜、胸腰筋膜^{※3}から第10～12肋骨の下縁、腹直筋に付着します（図）。

また、この2つの筋肉の腱^{※4}は、白線と呼ばれ、胸骨下の剣状突起から恥骨結合の間を結んでいます。どちらの筋肉も肋骨、骨盤とつながっているもので、腹部全体を支える筋肉となります。

外腹斜筋・内腹斜筋の働き

外腹斜筋・内腹斜筋は、体幹部を横に倒す・ひねる働きがあります。横に

倒す時は同じ側の筋肉が同時に収縮しますが、回旋する動きの時は、右回旋であれば右の内腹斜筋、左の外腹斜筋が収縮するので、左右で働きが変わります。また、外腹斜筋は、腹直筋とともに体幹部を前に倒す働きもあります。

この2つの筋肉はスポーツ中の動作で使われることが多く、具体的には、テニスのサーブやレシーブの動き、ゴルフのスイング、新体操のしなやかな動きなどがあげられます。

日常的には、腹圧を高め、排便・排尿・くしゃみ・咳などを補助する動きや腹部全体の引き締め、姿勢の維持などがあり、スポーツ中の動きほど大きな動きがないのが特徴です。

外腹斜筋・内腹斜筋が衰えると

日常的に動かすことが少ない筋肉のため、筋力が落ちてくると、骨盤の上

でたるんだ状態、俗に言う「浮き輪肉」が目立ってきます。さらに、これら2つの筋肉は、体幹部の背面側にも筋肉が付着するため、筋力が落ちて、姿勢を維持しにくくなると、腰痛の原因につながることもあります。体幹部を左右に倒すことを繰り返した時に腰が痛む場合は、これらの筋肉も傷めている可能性があります。

外腹斜筋・内腹斜筋を動かす

日常生活内でこの2つの筋肉を動かすには、先に記した上体を左右に倒す動きや、肩の力を抜き、ひじを後ろに引くようにして、大腿で歩くようにして、ひじを左右交互に引くと、体幹部のひねりの動きにつながります。

今回ご紹介する運動は、上半身を大きく回旋させる動きで、筋力強化につながる内容です（動画）。ラジオ体操第一・二のどちらにも入っている動きなので、一度は経験したことがあると思います。朝イチで筋肉の強張り^{こば}が強い時に行うよりも、仕事の合間や、入浴後などに行うと安全に、かつ効果的に行えると思います。ぜひお試しください。

※1 腸骨稜：骨盤を形成する腸骨の上部。ウエストにある骨の出っ張り。

※2 鼠径靱帯：腸骨前面にある出っ張りから、恥骨下部に付着する靱帯。

※3 胸腰筋膜：外・内腹斜筋と腰椎、大殿筋と広背筋、腰部の筋肉と腰椎を繋ぐ、筋肉を包む膜の総称。

※4 腱：筋肉と骨を繋ぐ結合組織の一つで、筋の張力を骨に伝達する。

図 外腹斜筋・内腹斜筋

