

# 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17回

### ひじと肩の動きを安定させる 上腕二頭筋



山村 昌代  
本会健康運動指導士

第17回のコラムで取り上げる筋肉は、「上腕二頭筋」です。「力こぶ」の筋肉として知っている方も多いかもしれませんが。

#### 上腕二頭筋の位置と特徴

上腕二頭筋は、肩甲骨から始まり、上腕骨を通して、親指側にある骨（橈骨）の内側に付着しています（図）。

上腕二頭筋という名の通り、二頭に分かれていて、長頭と短頭の部位から構成されています。肩甲骨から腕の外側（からだから遠い側）に付いているのが上腕二頭筋「長頭」、腕の内側（からだに近い側）に付いているのが上腕二頭筋「短頭」になります。長頭は、腕を曲げた時に盛り上がる「力こぶ」の山の高さを作り、短頭はその山の幅

を広げ、腕全体の太さを作り出しているといわれています。

#### 上腕二頭筋の働き

上腕二頭筋は、主にひじを曲げる時に使われる筋肉です。さらに、手首を外回（腕を外側に回す動作）させる働きがあります。

日常生活では、物を持ち上げる、引き寄せる、ドアノブを外側へ回す、または瓶のふたを閉めるなど、さまざまな動作に関与しています。こうした動きの中で、自然と頻繁に使われている筋肉です。

スポーツの場面では、野球やバレーボール、テニス、剣道、水泳などで、肩を大きく動かす（腕の回旋）、また腕を伸ばす動作の際のパフォーマンス

に関与しています。

また、肩関節とひじ関節の2つの関節をまたぐように付いている筋肉なので、腕の動きに応じて他の筋肉と連動して働きます。そのため、力こぶとして目立つ筋肉ではありませんが、腕を上げたり、下げたりする動きの中では、主導ではなく、肩関節やひじを安定させるサポート的な役割も果たしています。

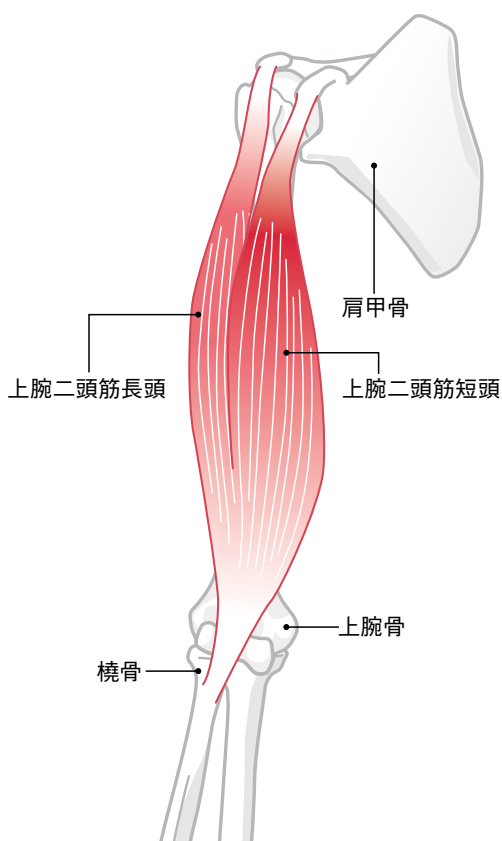
#### 上腕二頭筋の柔軟性を高め動きをよくするためには

上腕二頭筋を痛める原因としては、重いものを持ち上げる動作のほか、打球動作やテニスのサーブ、剣道の素振り動作など、腕を大きく振りかぶる動作を繰り返す反復動作があげられます。

また、パソコン作業やスマホの操作で長時間同じ姿勢が続く、さらに肩が内側に入ると、肩甲骨の動きが悪くなります。この状態が続くと、肩関節の可動域が狭まり、結果として上腕二頭筋に余計な負荷がかかりやすくなります。

今回は、上腕二頭筋の柔軟性を高める、壁を使用したストレッチをご紹介します。筋力トレーニングは、トレーニング器具を使わずに行う方法です。詳しくは動画にてご案内していますので、ぜひご覧ください。

#### 上腕二頭筋(右前面)



#### 参考文献

・「カラ図解 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  
・「筋肉のしくみ図鑑」石山修盟監修 / エイ出版社  
・「見るみるわかる肩甲骨ナビ」竹内京子監修 / ラウンドフラット

動画はこちらから▶

