

# 筋肉の働きと運動

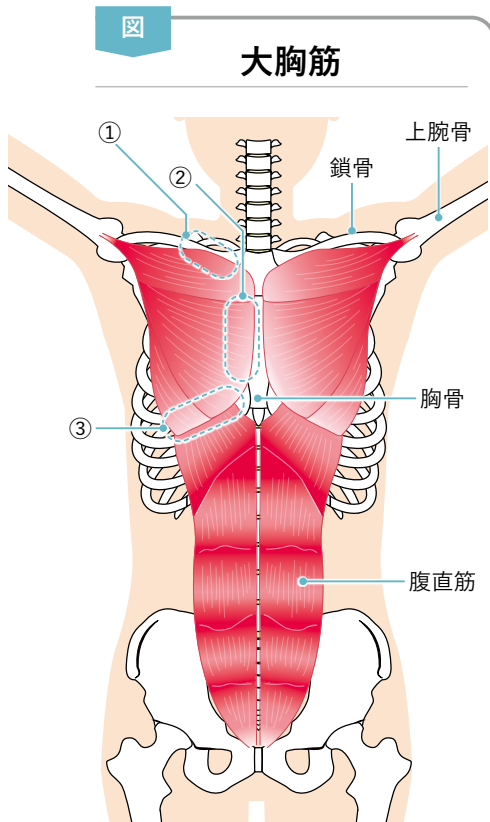
監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

## 第7回

## 猫背予防に役立つ大胸筋



松本 重美  
本会健康運動指導士



第7回のコラムで取り上げる筋肉は「大胸筋」です。筋力トレーニングで有名な「腕立て伏せ」で強化できる筋肉で、よくトレーニングができていないと、「胸板が厚い」と表現されることがあります。

### 大胸筋の位置と特徴

大胸筋は、①鎖骨の内側半分②胸骨の前面と第1～6肋軟骨③腹直筋上部——の3カ所から始まり、上腕骨頭の上ぐ下、前面に付着しています(図①③)。

からだの前面の最も表面側についており、図を見てもわかるように、腹直筋の一部にかぶさるのが特徴です。

### 大胸筋の働き

大胸筋には、からだの前に腕を寄せる、からだの前に腕を伸ばした状態で保持をする、腕を上にとけるといった

働きがあります。日常生活の具体例としては、からだの前で荷物を抱えたり、子どもを抱っこしたり、洗濯物を干すなどです。

スポーツでは、ボールを前に投げる動き、水泳のクロールやバタフライで水を前から後ろへかく動きなどがあります。またスポーツのシーンでは、大胸筋を収縮して力を発揮する前に筋肉を伸展させた方が、より高いパフォーマンスにつながりやすいです。例えばボールを投げる場合、ボールを持つている腕を大きく後ろに引いて、大胸筋を伸展させてから投げた方が、遠くにもしくは速いボールを投げることができま

### 大胸筋を最大限に動かす

スポーツの際には、大胸筋の収縮・伸展どちらの動きも多いのですが、日常には筋肉が収縮している状態が長

く、動きが小さくなりがちです。この状態が続くと、背中が丸くなる猫背の姿勢になりやすく、「首・肩が凝る」といった症状が出たり、腕を上にとる動作がやりにくくなります。

特に、パソコン作業やスマートフォン操作を長時間する方は、大胸筋が収縮した状態で姿勢が固まってしまいやすいです。この後に紹介するような動きを、1時間に1回程度取り入れるとよいでしょう。

今回ご紹介する運動は、大胸筋周辺についている腕や背中の筋肉と連動させて、大胸筋の収縮⇄伸展の動きを繰り返す内容です。大胸筋は息を吸う時に肋骨を広げる補助筋としても使われるので、動きと呼吸を合わせると、より大胸筋が動きやすくなります。また、ひじを伸ばして、からだの後ろに腕を引く動きも合わせると、上腕骨前面に付着している部位も伸びるので、より大胸筋が伸展されます。

仕事の合間、夜寝る前などにこまめに行うだけでなく、ゆっくり歩きながら行うことも可能です。姿勢が悪いまま歩くと、歩幅が狭くなったり、腰やひざに負担がかかりやすくなるので、安全に歩くための準備運動として行うのもよいでしょう。

動画では肩に痛みがあっても、腕が上げにくい方でも行える方法もご紹介しています。ぜひお試しください。

## 参考文献

『筋肉のしくみ・はたらき事典』石井直方監修／西東社  
『スポーツと運動の筋膜 FASCIA IN SPORT AND MOVEMENT』ROBERT SCHLEIP、AMANDA BAKER編、竹内京子監訳／ラウンドフラット

\* 動画はこちらから▶

