

# 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8回

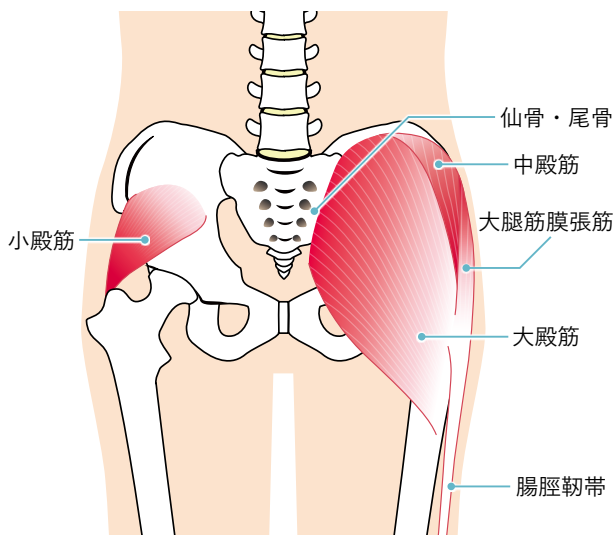
### からだをまっすぐに支える大殿筋



山村 昌代  
本会健康運動指導士

図1

#### 大殿筋



シリーズ第8回は、大殿筋についてです。大殿筋は、お尻まわりの筋肉（殿筋群）の一つで、人体の中で最も大きな筋肉になります。お尻の筋肉は、「大殿筋」と「中殿筋」（連載第1回・2022年春号参照）、そして「小殿筋」の3つで構成されています。

**大殿筋の位置**

大殿筋は幅の広い筋肉で、骨盤の外側から大腿骨の後ろまでを覆っています。骨盤の中央である仙骨・尾骨から大腿骨殿筋粗面あるいは腸脛靭帯に付着している筋肉になります（図1）。そのため、お尻の形を作り出している

筋肉ともいえます。

#### 大殿筋の働き

大殿筋は、股関節を曲げた状態から伸ばす働きをし、からだをまっすぐに支える役割を持っています。日常動作では、階段を上る時や座位から立ち上がる際などに働きます。特に歩行やランニング、ジャンプ、坂を上る際の足を後方へ引く動作時に強く働きます。

スポーツの場面では、しゃがみ込みからのジャンプや、低い姿勢から足を伸ばすスタートダッシュといった大腿部を後方に引く（股関節の伸展）際に

大きな役割を果たしています。大殿筋は股関節をまたいでいる筋肉のため、股関節を伸展させるだけでなく、外旋という足を外側に回転させる働きがあり、足を大きく動かすスポーツでは、必要不可欠な筋肉になります。

大殿筋は股関節を覆っている筋肉のため、柔軟性が低下すると、股関節

図2

#### 柔軟性を高める運動案（ストレッチ）



片足を太ももにかけて、上体を前傾する

左右 20秒程度

節の動きが小さく（狭く）なったり、腰痛の原因になったりします。

#### 大殿筋を強化するには

大殿筋は、骨盤から股関節を覆う大きな筋肉であり、足を大きく動かす時に影響を与えます。そのため、今回は股関節を大きく動かす動的な筋力トレーニングをご紹介します（動画）。片足を大きく振り上げ、振り下ろすことで大殿筋が刺激され、同時に支えているもう片方の足は、体幹をまっすぐにすることで、静的な刺激となります。

腰痛など痛みがある人には、座りながらできるストレッチをご紹介します（図2）。椅子に座り、片足を太ももに乗せ、ひざを開いて上体を前に倒す。

参考文献 ・「見るみるわかる骨盤ナビ」竹内京子総監修、岡崎優子監修／ラウンドフラット  
・「スポーツ動作と身体のしくみ」長谷川裕著／ナツメ社

\* 動画はこちらから▶

