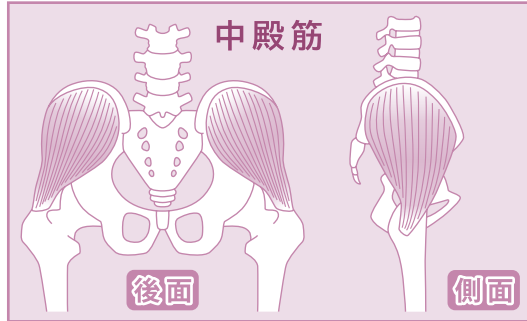




中殿筋を鍛えて  
歩く姿を綺麗に  
見せよう！

## 今回のテーマ 筋肉シリーズpart10 ちゅうでんきん 「中殿筋」

中殿筋という筋肉は、お尻の横のほうに位置し、骨盤を安定させ、股関節を開く作用に加え、股関節の動きのサポートもしています。中殿筋は、殿部上部の外側（腸骨稜）から大腿骨にわたる筋肉です。上部の筋は幅広く、停止部に向かって筋が狭まり、扇形になります。



中殿筋を鍛えることで、ヒップラインのシェイプアップにつながります。中殿筋が弱ってしまうと、立位姿勢において筋力の弱い方へ骨盤が下がるため、骨盤の高さに左右差が出てしまいます。また、立位姿勢では足に体重がかかっているため足にも左右で差異が出てしまい立位姿勢のバランスが悪くなります。骨盤が安定することで下肢全体の関節安定性が強化されるため、ケガの予防につながります。

### 中殿筋の筋力チェック！（片脚立位）

片脚立位でしっかりと体幹を固定できるかのテストです。



① 足をしっかりと閉じてまっすぐ立つ

② チェックする足を軸に、反対側の足を持ち上げて片脚立ちをします

③ 10秒ほど骨盤と地面が水平になる姿勢を保つことができれば OK



### 中殿筋を鍛えるメリット

歩行や片足立ちが安定しバランスを取りやすくなる

お尻を引き締めることができる

ケガの予防効果

記念すべき筋肉シリーズ第10弾は「中殿筋」についてお伝えしたいと思います。  
中殿筋は直立のときに骨盤を支える筋肉で歩行時に側方のバランスを保つ重要な筋肉です。中殿筋を鍛えることで、お尻の側面上部の筋肉が引き締まります。

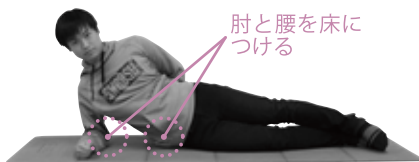


和歌山リハビリテーション専門職大学  
松井 有史 理学療法士

### 中殿筋を鍛える自宅でできる簡単なトレーニング方法

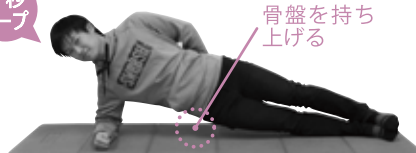
#### サイドブリッジ

サイドブリッジはレビュー文献※で中殿筋の筋活動が最も高いとされている種目になります。



肘と腰を床につける

3秒キープ



骨盤を持ち上げる

左右それぞれ  
5回～10回ずつ  
行いましょう

★ゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろすことを心掛けましょう。

- 側臥位にて膝を曲げ、腰を床につけた姿勢を取ります。
- 股関節が曲がらないよう、足をまっすぐ保つようにならぬように注意しましょう。
- 床側の骨盤を持ち上げ、頭→おへそ→膝までを結ぶ線が直線になるように3秒間キープし、戻ります。

#### ▽ サイドブリッジが難しい方は… ▽

#### 膝つきサイドブリッジ

サイドブリッジは難易度の高いトレーニングです。膝を曲げて行うことで、難易度を下げて実施することができます。



膝を曲げる



膝を曲げたまま骨盤を持ち上げる

中殿筋は、立位や歩行で骨盤を安定させる筋肉です。しっかりと意識的にトレーニングしていきましょう。

※先行研究 Paul Macadam(2015) AN EXAMINATION OF THE GLUTEAL MUSCLE ACTIVITY ASSOCIATED WITH DYNAMIC HIP ABDUCTION AND HIP EXTERNAL ROTATION EXERCISE:A SYSTEMATIC REVIEW:The International Journal of Sports Physical Therapy Volume10,Number5,Page573