



大殿筋をしっかり鍛えて、足長効果を狙いましょう！

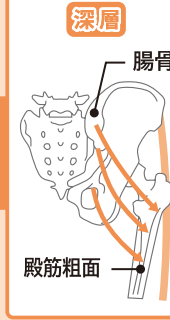
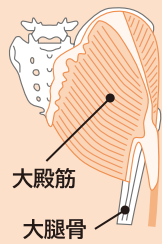
今回のテーマ 筋肉シリーズpart12 だいでんきん 「大殿筋」

大殿筋という筋肉は、2つの繊維があります。浅層繊維、深層繊維に分けられます。浅層は、仙骨・尾骨から腸脛靭帯まであり、深層は腸骨外側から大腿骨まで付着します。(図1)主に股関節の伸展、つまり足を後ろの方向に上げることに関与する筋肉です。

姿勢保持に関与し立位で正しい姿勢を保つためにも日ごろから筋力強化を図ることがとても重要といえます。また、大殿筋は、歩行時や階段を上るときなど、日常で下半身を動かすあらゆるシーンで使われます。したがって、お尻の筋肉を鍛えておくことで、足の筋肉の負担が軽減されて足が疲れにくくなり、生活の質が上がると言われています。

大殿筋(右・後ろ面)

(図1)



大殿筋を鍛えるメリット

- 動作をするための体幹がしっかりする
- 日常生活の質が上がる
- お尻が引き締まり、足長効果が得られる

筋肉シリーズ第12弾はお尻の筋肉「大殿筋」についてお伝えしたいと思います。
大殿筋は単一筋の中で最も大きい面積を誇ります。そのため、しっかり鍛えれば基礎代謝がアップします。ヒップラインが気になる方はぜひご参考まで！

▼簡単にできる大殿筋のストレッチとトレーニング！▼

大殿筋ストレッチ(座位)

大殿筋は固くなると腰痛を引き起こすかもしれないので、こまめにストレッチしましょう。



伸ばしたい側の足を反対側の膝の上にのせる

息を吐きながらゆっくりと体を倒す

背中がまっすぐになっていること！

- 1 あぐらをかくように伸ばしたい側の足(写真では右足)を反対側の膝の上に乗せる
- 2 組んでいる足に、胸を近づけていくように体を前方に息を吐きながらゆっくりと倒していく
- 3 体を前方に倒せば倒すほど、お尻がよく伸ばされる

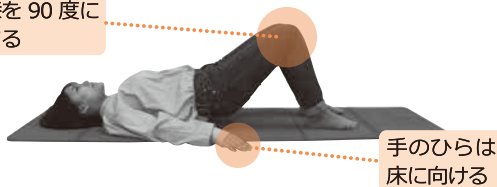
1回を30秒1セットとして3セットを目指しましょう

※ストレッチ中に、お尻が伸ばされる痛み以外の症状(しびれなど含む)が出る方は中止してください。

筋力トレーニング ヒップリフト

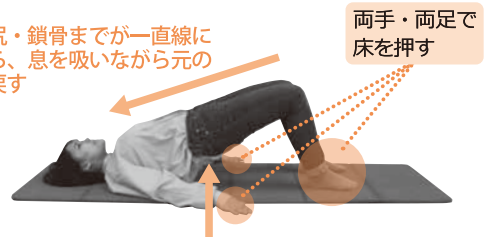
大殿筋と背中(大殿筋と脊柱起立筋)に効果的な種目です。無理せずに頑張ってください。

両膝を90度立てる



手のひらは床に向ける

膝・お尻・鎖骨までが一直線になったら、息を吸いながら元の姿勢へ戻す



両手・両足で床を押し

ゆっくりとお尻に力を入れて持ち上げる

- 1 仰向けに寝て両膝を90度立て、腕は手のひらを床に向けて体の横に置く
- 2 息を吐きながら、両手・両足で床を押しゆっくりとお尻に力を入れて持ち上げる
- 3 膝からお尻、鎖骨までが一直線になったら、息を吸いながらゆっくりと元の姿勢へ戻す

15回×3セットを目安に繰り返しましょう ※さらに負荷を高めたい方は、お尻を上げきったところで2~3秒キープ！

★大殿筋は大きいのがゆえに鍛えた効果が得にくいところでもあります。スタイルアップのため、健康のため、腰痛対策のためなど目的は多種多様ではありますが、大殿筋を鍛える事のメリットは大きいので、コツコツ筋トレを行いましょう！



和歌山リハビリテーション専門学校 松井 有史 理学療法士