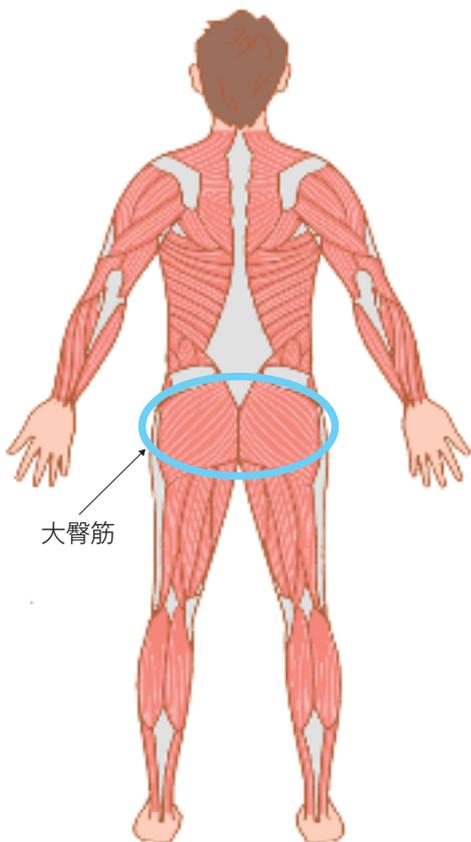


だいでんきん
大臀筋

毎回1つの筋肉をクローズアップし、そのトレーニング法とともにご紹介しているこのコーナー。今回取り上げるのは、加齢による減少が著しい筋肉の一つ、お尻の筋肉「大臀筋」です。



大臀筋

谷本 道哉

近畿大学生物理工学部人間工学科准教授

【たにもと みちや】1972年、静岡県生まれ。大阪大学工学部卒業。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。国立健康・栄養研究所特別研究員、順天堂大学博士研究員を経て現職。



**脚を根元から大きく振るとき
メインとなる筋肉**

大臀筋はお尻にある大きな筋肉で、主には脚を根元の股関節から後方に振る動作に使われます。立ち上がる、歩く、走るなどの体を支える・移動させる動作においては、股関節を後方に振る動作が主要な役目を果たしています（図1）。

その股関節を後方に振る動作でメインとなる大臀筋は、非常にサイズが大きく、単一の筋肉では人体で最大です（筋肉群では大腿四頭筋が最大）。中臀筋、小臀筋と合わせた臀筋群は大腿四頭筋に次ぐ大きな筋群を形成します。

股関節は球状の構造をしていて多方向に動くため、臀筋群は部位により作用する方向が少しずつ変わります。例えば、大臀筋の上のほうは股関節を後方に振る動きの他に、外側に開く動きにも関わります。大臀筋の下側のほうは、股関節を内側に閉じる動きにも関わります。

片脚の動作種目も重要

日常動作やスポーツ動作において股関節動作で強い筋力発揮を行うのは主には後方に振る方向ですが、動きによってその方向は多少変わります。それに伴ってお尻周りの

筋肉の使われる部分も少し異なってきます。

大臀筋の主要なトレーニングは、スクワットなどの両脚でほぼまっすぐ股関節を後方に振る動きで行うものが多いのですが、それではあまり強化できない部分もあります。歩く、走るといった移動の動作は片脚ずつで行いますが、片脚の動きでは股関節を外に開く外転や外に捻る外旋の動きを伴います。

このような動きの力を発揮するには、大臀筋の上側やお尻の側面にある中臀筋、小臀筋が特に良く使われます。これらの部位は片脚で行うトレーニング種目で鍛えることができます。

美容目的でも注目度が高い大臀筋

筋肉はその上を覆う脂肪層と結合組織でつながっています。そのためしっかりと筋肉がついて盛り上がると、結合組織でつながった脂肪も一緒に引き上げられることになり、お尻の場合はその効果が顕著で、大臀筋を鍛えることで垂れ下がったお尻を引き上げる効果が期待できます。

実際に大臀筋等のお尻の筋肉を鍛えている女子ボディビルダーでは50代でも60代でも若い選手と変わらない上を向いたキレイなヒップをしています。そういった理由から、美容目的でも大臀筋は注目度が高く、大臀筋エクササイズの特集が美容系雑誌でも良く取り上げられています。

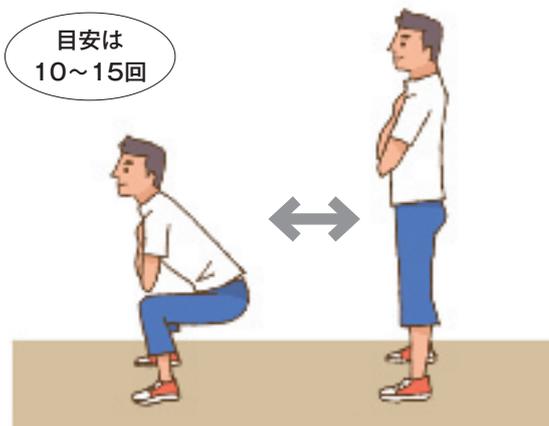


図1 股関節を後方に振る

初級 目いっぱいお尻を引いて行う股関節スクワット

大臀筋強化のトレーニングとして、股関節を後方に振る動作に負荷をかけて行う種目でもっともメジャーなものはスクワットでしょう。しゃがむ際に、上体を前に倒してお尻を大きく引くほど股関節伸展筋の大臀筋にかかる負荷が大きくなります。

図2 初級編 股関節スクワット



うに目いっぱい上体を前傾してお尻を大きく引いたフォームの股関節スクワットが適しています。陸上競技の短距離走でも、股関節を後方に振る動作が競技特性上重要であるため、このようなフォームのスクワットが好んで行われます。

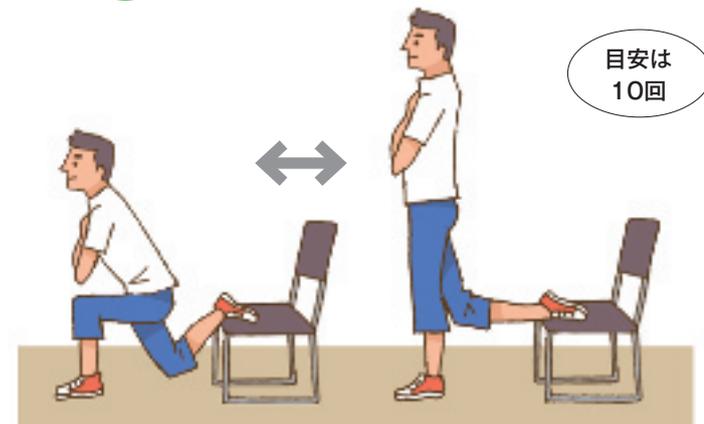
回数は10~15回を目安にします。普通のフォームできつい場合は机などに手を置いて、逆に楽々できる場合は、3秒程かけてしゃがんで3秒程かけて立ち上がるスロートレーニングの動作で行いましょう。その際は途中で立ち上がり切らずに動作を繰り返します。

上級 大臀筋上部・中臀筋を鍛えるブルガリアンスクワット

歩く、走る、階段を登るなど片脚動作で強く使われる大臀筋の上部や中臀筋、小臀筋もしっかり鍛えてあげたい部位です。おすすめは台に後ろ足を載せて行うブルガリアンスクワットです(図3)。この時も上体を前傾してお尻を引いたフォームで行います。

片脚で行うため負荷がかなり強くなります。負荷が強すぎて10回の反復が難しい場合は椅子などに手を置いて、置いた手で立ち上がる動作をアシストすると良いでしょう。

図3 上級編 ブルガリアンスクワット



●運動する習慣を身につけるためには、実践カレンダーを作ってみるのも一つの方法だ。まずは3カ月を目安に続けてみよう！

2~3日に1回を目安に

【使いか】①「月」の欄に実施月を入れる。②トレーニングできた日に○印をつける

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31