



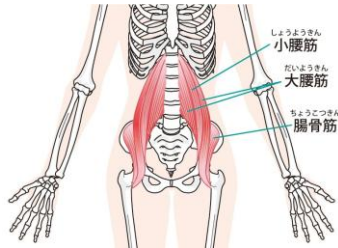
からだステーション

2025年
11月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

ちようようきん

腸腰筋

腸腰筋は、腰から脚の付け根に付いている大腰筋・小腰筋・腸骨筋の3つの筋肉の総称です。身体の深い場所に位置しており、歩行時の股関節の曲げ伸ばしや体幹の安定など、重要な役割を担っているインナーマッスルです。



右の図をご覧ください。お腹の一番上にある腹筋を取ると内臓が見えてきます。ここに腸腰筋があることを知らない人

も多いのではないでしょう。か？腸腰筋は人間が立って歩くのに必要な筋肉であり、腰痛を起こさないためにも鍛えておかなければいけない大切な筋肉です。今回は腸腰筋にスポットを当て、その働きとトレーニング方法をお伝えします。

大腰筋（だいようきん）

大腰筋は腰椎の前面から大腿骨の内側に付いている筋肉で、背骨と大腿骨をつないでいます。太ももを引き上げる動作に使われる筋肉ですから、歩くときや階段を上るときなどをはじめとして、日常的に多く使われる筋肉です。また上半身と下半身をつなぐ数少ない筋肉のひとつで、体幹を安定させるなど重要な役割を果たしています。

小腰筋（しょうようきん）

小腰筋は背骨と骨盤をつなぐ筋肉で、大腰筋の動き

をサポートする筋肉です。大腰筋と同様に、歩く・走る・階段を上るといった日常動作や、体幹を安定させる役割があります。小腰筋は大腰筋に比べて小さく、なかには小腰筋がついていない人もいると言われていたため、腸腰筋と言えば主に大腰筋と腸骨筋のことを指します。

腸骨筋（ちようこつきん）

腸骨筋は腸腰筋の中で最も奥にある筋肉で、骨盤の前傾や、太ももを引き上げて股関節を曲げる働きがあります。歩行や階段の上り下りといった、日常動作で重要な役割を担う筋肉です。腸骨筋は骨盤の内側から大腿骨に付いており、大腰筋や小腰筋と違って背骨には付着していないことから、体幹の維持には関与していません。

黒人の大腰筋

黒人の短距離選手の大腰筋は、アジア人よりも太いことがMRI検査で証明されています。



大殿筋

また、黒人のお尻の筋肉である大殿筋（だいでんきん）はプリッとしていて、見た目にも発達していることが分かりますよね。黒人は脚を前に引く大腰筋と、脚を後ろに蹴り上げる大殿筋が発達しているのだから、脚が速いのも当然と言えます。最近ではサニブラウン選手やケンブリッジ飛鳥選手、村竹ラシッド選手など、日本人と黒人のハーフの選手が増えて来ましたね。

筋肉の質の違い

ここで黒人の筋肉の質の違いについて説明します。黒人には狩猟民族と農耕民族の2種類が存在します。狩猟民族は獲物を取るために瞬時に移動する必要があるため、速筋線維が発達しています。速筋とは筋肉の収縮速度が速い





筋肉のこと
で、その収
縮に酸素を
必要としな
いため、無



酸素運動と言われます。一方
農耕民族は長時間にわたる労
働が必要なため、遅筋線維が
発達しています。遅筋とは筋
肉の収縮速度が遅い筋肉のこ
とで、その収縮に酸素を必要
とするため、有酸素運動と言
われます。遅筋は筋肉の収縮
速度が遅いため持久力があり
ます。従って短距離選手は速
筋線維の多い狩猟民族の黒人
で、マラソン選手は遅筋線維
の多い農耕民族の黒人という
訳です。

腸腰筋強化のメリット

さて、話を腸腰筋に戻しま
す。腸腰筋を強化すると多く
のメリットがあります。腸腰
筋の筋力低下は骨盤の前後の
傾きや、腰椎の正常なカーブ
に異常をきたしますから、腸
腰筋を強化することによって
骨盤や背骨の歪みを整えて姿
勢を改善させ、腰痛予防にも
つながります。さらに腸腰筋
を鍛えることによって排便コ

ントロールがしやすくなり、
腸のぜん動運動が活発になっ
て便秘の解消にも効果的です。
ここまで聞かされれば「腸腰
筋を鍛えなくっちゃ！」って
思いますよね。それでは腸腰
筋のトレーニング方法をお伝
えます。

座ってもも上げ

椅子に浅く腰かけて両手で
椅子の縁をつかみ、背筋を伸
ばします。ゆっくりと右脚を
上げ、上げ切っ
たところで一旦
止め、グッと腸
腰筋の収縮を感
じてください。
ゆっくりと右脚
を降ろし、次に
左脚をゆっくり
と上げ、上げ切
ったところでグ
ッと腸腰筋を収縮させます。

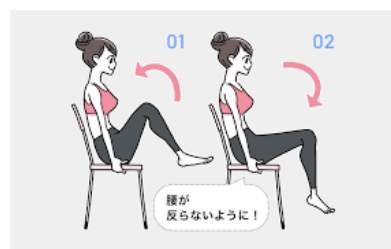


筋トレの大事なことは、ター
ゲットとなる筋肉を意識し、
しっかりと収縮させることで
す。そのためには腸腰筋がど
こにあるかが頭で分かっている
ことが大切です。これを10
回ずつ繰り返して、3セット行
ってください。片脚のもも上

げに慣れてきたら、両脚のも
も上げに挑戦してみましよう。
両膝をつけ、両脚をゆっくり
と上げていきます。上げ切っ
たところでグッ
と腸腰筋を収縮
させます。ゆっ
くりと脚を降ろ
していき、床に
着く前で止めま
す。ここがスタ
ートポジション
です。ここから
また両脚を上げ
ていきます。こ
れはかなりハー
ドなトレーニングですから、
5回出来るようにし、10回を
目標に頑張ってみましょう。

レッグレイズ

次はレッグレイズをご紹介します。
仰向けに寝て手のひ
らを下に向けて置きます。ゆ
っくりと両脚を上げていき、
90度まで上
げたところで
グッと腸腰筋
を収縮させま
す。このとき
両手を床に押
し付けると腸



腰筋が収縮しやすくなります。
ゆっくりと両脚を降ろしてい
き、床に着く手前で止めます。
ここがスタートポジションで
す。ここからまた両脚を上げ
ていきます。両脚を上げてい
くときには腹筋と腸腰筋を使
っています。90度近くまで
上げたときには腹筋は使わず、
腸腰筋のみが使われますので、
ここで腸腰筋の収縮を意識し
てください。これもかなりハ
ードなトレーニングですから
5回を目安に行い、10回出来
るようにやってみてください。
いかがでしたか？腸腰筋が
どこにあつてどんな働きをし、
どうすれば鍛えることが出来
るのかお分かりいただけたと
思います。まずは椅子に座つ
て片脚もも上げからやってみ
ましょう！

患者様の声を

お聞かせください

下記QRコードを読
み込んで、治療を受け
た感想などをお聞かせ
ください。今後のより
良い治療に活かし
ていきます。



参考文献 シックスパッド/株式
会社ミルテルHP/SAVAS