

大胸筋



大胸筋は胸部に位置する大きな筋肉で、上部（鎖骨頭）と下部（胸骨頭）の2つの部分から構成されています。この筋肉は、主に上腕の動きを司り、プッシュアップやベンチプレスなどの運動で特に活用されます。

なお、大胸筋は胸部で最も大きく強い筋肉であるため、身体の見え方や姿勢に大きな影響を与えます。

ANATOMY

[起始]

- 上部（鎖骨頭）：鎖骨の近位1/2の前面
- 下部（胸骨頭）：胸骨前面、第2-7肋軟骨前面、外腹斜筋腱膜

[停止]

- 上腕骨大結節稜

[作用]

- 上腕骨の内転と内旋、肩甲骨を前方及び下方に牽引
- 上部繊維は上腕骨の屈曲に優位に働き、下部繊維は屈曲位にある上腕骨の伸展に優位に働く



CLINICAL RELEVANCE

大胸筋の欠損

大胸筋の一部の欠損は珍しい現象ですが、先天的にある障害の一つです。大胸筋の一部が欠損した場合、通常は障害は引き起こしませんが、大胸筋の下縁を覆う皮膚と筋膜によって形成される前腋窩襞は存在せず、乳首は通常よりも下方に位置します。ポーランド症候群では、大胸筋と小胸筋の両方の欠如がみられます。

EVIDENCE BASED EXERCISES

EMGを用いた研究によると、大胸筋の筋収縮が強く現れたのは以下のトレーニングでした；

- 上部： 30-degree インクラインプレス
- 下部： ディクラインプレス、ケーブルフライ

Incline Press



Decline Press



Cable Fly



<Reference>

- Keith L. Moore, Anne M. R. Agur, Arthur F. Dalley. Moore Clinically Oriented Anatomy 7th Edition, Lippincott Williams & Wilkins, 2013
- Rodríguez-Ridao D, Antequera-Vique JA, Martín-Fuentes I, Muyor JM. Effect of Five Bench Inclinations on the Electromyographic Activity of the Pectoralis Major, Anterior Deltoid, and Triceps Brachii during the Bench Press Exercise. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(19):7339.
- The Best Chest Exercises: A \$12,000 Machine Reveals What They Are by Jeremy Ethier, November 11, 2022: <https://builtwithscience.com/workouts/the-best-chest-exercises>