



上腕三頭筋

上腕三頭筋は、肩の後ろから肘の後ろにかけてある腕の後ろ側の筋肉で、上腕二頭筋の裏側に位置します。内側頭、外側頭、長頭の3つの頭から構成されていて、腕を伸ばしたときに浮き出ており、腕を前や上に向かって押し出す動作トレーニング時に収縮します。

ANATOMY

[起始]

- 長頭：肩甲骨関節下結節
- 内側頭：上腕骨後面（橈骨神経溝遠位）
- 外側頭：上腕骨後面（橈骨神経溝近位）

[停止]

- 尺骨肘頭

[作用]

- 肘関節伸展
- 長頭：上腕骨の脱臼を防止、内転
- 上腕の後方挙上



CLINICAL RELEVANCE

三頭それぞれの機能

- **長頭**：肩甲骨に付着しているため、肘関節に作用するだけでなく、肩関節の動作へも影響します。肩関節の内転位にて、この長頭は上腕骨を肩甲骨の関節窩へ安定させる働きを持ち、脱臼を防ぎます。
- **外側頭**：3つの中でもっとも強い部位。メインの肘の伸展筋として働きます。
- **内側頭**：肘の伸展時に外側頭の補佐として働きます。

EVIDENCE BASED EXERCISES

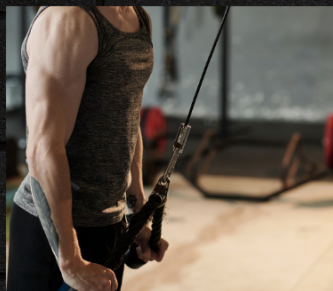
EMGを用いた研究によると、上腕三頭筋の筋収縮が強く現れたのは以下のトレーニングでした；

- Vertical Dip
- Triceps Pulldown
- Overhead Triceps Extension

Vertical Dip



Triceps Pulldown



Overhead Triceps Extension



<Reference>

- Keith L. Moore, Anne M. R. Agur, Arthur F. Dalley. Moore Clinically Oriented Anatomy 7th Edition, Lippincott Williams & Wilkins, 2013
- Tiwana MS, Sinkler MA, Bordoni B. Anatomy, Shoulder and Upper Limb, Triceps Muscle. In: StatPearls. StatPearls Publishing; 2024. Accessed May 21, 2024. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK536996/>
- Bagchi, A. (June, 2015). A comparative electromyographical investigation of triceps brachii and pectoralis major during four different freehand exercises. Journal of Physical Education Research, Volume 2, Issue 11, 20-27.