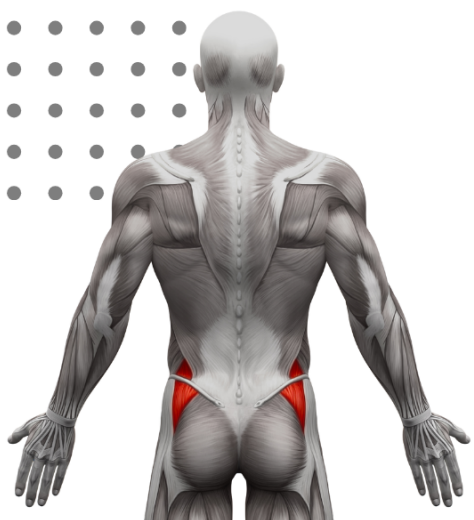


中臀筋



中臀筋は、大臀筋と共に股関節を動かす代表的な筋肉です。股関節の動きのほかに、歩行時などでの重心移動やバランスに重要な役割を果たします。

中臀筋は、歩行や走行、階段の昇降など、日常生活のあらゆる動作に関与する筋肉であるため、この筋の弱体化はこれら動作に支障を与えるだけでなく、腰痛に繋がる可能性もあります。

ANATOMY

[起始]

- 腸骨稜後面

[停止]

- 大転子

[作用]

- 股関節の外転
- 前部：股関節の屈曲と内旋の補助
- 後部：股関節の伸展と外旋の補助
- 同側の足で片足立をした際の、骨盤の水平維持（歩行時など）



CLINICAL RELEVANCE

中臀筋の弱体化

中臀筋は体の動的バランスに重要な筋肉ですが、この筋肉の引き伸ばされるポジションを無意識にしてしまう日常生活の癖により、簡単に弱体化が引き起こされてしまいます：

- 立位時の片足重心の癖
- 足の間に何も挟まずに横向きに寝る習慣
- 座る時、足を組む癖

これら全ては、中臀筋が引き伸ばされるポジションで、長期的に弱体化を引き起こします。中臀筋の弱体化は、同じ側の大腿筋膜張筋と逆側の腰方形筋に余分な負荷をかけることとなり、膝や腰椎への傷害につながります。

EVIDENCE BASED EXERCISES

EMGを用いた研究によると、中臀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；

- Single-Leg Squat
- Side Plank
- Single-Leg Deadlift

Single-Leg Squat



Side Plank



Single-Leg Deadlift



<Reference>

- Keith L. Moore, Anne M. R. Agur, Arthur F. Dalley. Moore Clinically Oriented Anatomy 7th Edition, Lippincott Williams & Wilkins, 2013
- Reiman, M. P., Bolgla, L. A., & Loudon, J. K.. A literature review of studies evaluating gluteus maximus and gluteus medius activation during rehabilitation exercises. *Physiotherapy Theory and Practice*, 2012; 28(4): 257-268.
- Palastanga N, Soames R. *Anatomy and Human Movement: Structure and Function*. 6th ed. London, United Kingdom: Churchill Livingstone; 2012
- Presswood, L., Cronin, J., Keogh, J. W. L., & Whatman, C. . Gluteus Medius: Applied Anatomy, Dysfunction, Assessment, and Progressive Strengthening. *Strength and Conditioning Journal*. October 2008 : 30(5):41-53
- Kim H.J , Lee H.S, Jung H.G . Difference of Muscle Activity by Pelvic Tilt in Side-Lying Hip Abduction. *Journal of The Korean Society of Physical Medicine*. 2017;12(3): 59-66
- Barton CJ, Lack S, Malliaras P, Morrissey D. Gluteal muscle activity and patellofemoral pain syndrome: a systematic review. *British journal of sports medicine*. 2012 Sep 3; bjsports-2012