

腓腹筋

腓腹筋は、ふくらはぎの代表的な筋肉である下腿三頭筋（腓腹筋+ヒラメ筋）を構成する筋肉の一つです。

腓腹筋は内側頭と外側頭の2つの筋肉からなっていて、ヒラメ筋とともにジャンプやランニングなどに大きく関与します。



ANATOMY

[起始]

- アキレス腱を経て踵骨の後面

[停止]

- 内側頭：大腿骨内側顆の内側面
- 外側頭：大腿骨外側顆の外側面

[作用]

- 足関節の底屈（膝関節伸展位にて）
- 膝関節の屈曲



CLINICAL RELEVANCE

膝関節、股関節、そして腰椎の機能にも重要

腓腹筋は下肢の多様な筋膜と繋がっており、そこで生まれた張力は足のみならず、膝や股関節、腰にまで影響を及ぼします。腓腹筋が緊張し短縮している場合、股関節の自然な動きが阻害され、動作時にうまく内転できなくなり、やがて腰痛につながることもあります。

EVIDENCE BASED EXERCISES

EMGを用いた研究によると、腓腹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；

- Calf Raises
- Leg Curl with Dorsiflexion
- T-Band Kicks

Calf Raises



Leg Curl with Dorsiflexion



T-Band Kicks



<Reference>

- Keith L. Moore, Anne M. R. Agur, Arthur F. Dalley. Moore Clinically Oriented Anatomy 7th Edition, Lippincott Williams & Wilkins, 2013
- Bordoni B, Varacallo M. Anatomy, Bony Pelvis and Lower Limb, Gastrocnemius Muscle. In: StatPearls. StatPearls Publishing; 2024. Accessed April 30, 2024. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532946/>
- Dalip D, Iwanaga J, Oskouian RJ, Tubbs RS. A Comprehensive Review of the Fabella Bone. Cureus. 2018;10(6):e2736. doi:7759/cureus.2736
- Gallucci JG, Challis JH. Examining the Role of the Gastrocnemius during the Leg Curl Exercise. Journal of Applied Biomechanics. 2002;18(1):15-27. doi:1123/jab.18.1.15
- Cordova ML, Jutte LS, Hopkins JT. EMG Comparison of Selected Ankle Rehabilitation Exercises. Journal of Sport Rehabilitation. 1999;8(3):209-218. doi:1123/jsr.8.3.209