

後脛骨筋

Tibialis Posterior | 足の働き・解剖・鍛え方

後脛骨筋は、ふくらはぎの深層にある筋肉です。腱は内くるぶしの後ろを通り、足部へ広がります。ほかの筋や靱帯と協調し、土踏まずを支え、足を内側へ向け、蹴り出しを補助します。^{1,2}

1 スポーツ・臨床でのポイント

MTSS（シンスプリント）と後脛骨筋腱障害は、同じ診断ではありません。

MTSS：運動に伴い、すねの内側の比較的広い範囲に痛みが生じます。³

腱の症状：内くるぶしの後ろから下方、場合によっては土踏まずに痛みや腫れがみられます。²

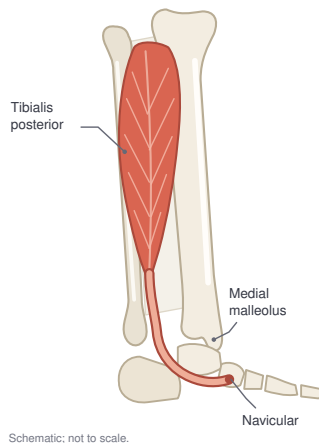
痛みの場所だけでは診断できません。

研究から：後脛骨筋の筋トレでMTSSを予防できるとは証明されていません。下腿の複合運動を追加した試験でも、痛み・重症度への有意な上乘せ効果は認められませんでした。⁴

早めに評価を受けたい症状

すねの狭い範囲の痛み、歩行時痛、足を引きずる状態、安静時痛・夜間痛は骨ストレス障害の可能性があります。痛むランニングやジャンプを中止し、早めに相談しましょう。⁵

2 解剖のポイント



起始

脛骨・腓骨の後面、および骨間膜。¹

停止

主に舟状骨。楔状骨など足部の複数の骨へ分枝します。付着には個人差があります。¹

作用

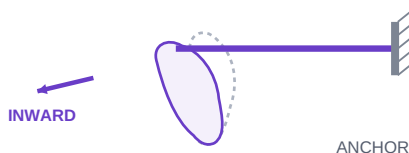
内がえし・内転、底屈の補助、内側縦アーチの動的な支持。¹

腱の走行：内くるぶしの後ろを回り、足の内側へ続きます。²

3 後脛骨筋を鍛える3つの運動

抵抗に逆らって足を内側へ動かす運動や、かかと上げでは後脛骨筋が活動します。かかと上げはほかの下腿筋も使う運動です。筋活動の高さだけでは障害予防効果は示せません。⁶

1 バンドでの内がえし



下腿を支えて座り、前足部にバンドをかけ、鍛える足の**外側**に固定します。足先を少し下に向け、前足部を内側へ動かします。膝を動かさず、ゆっくり戻します。

2 両脚かかと上げ



平らな床に立ち、安定した台に手を添えます。母趾の付け根を含む前足部で床を押し、両脚のかかとを上げます。ゆっくり下ろし、足の外側だけに体重を逃がさないようにします。

3 補助つき片脚かかと上げ



両脚で安定してできたら、手で補助しながら片脚へ。繰り返しても、かかとの高さを保ちます。手の補助を減らし、安定してできれば重りを加えます。

健康な選手の開始例

8-12回を2セット、連日避けて週2-3回。運動1と、運動2または3を組み合わせます。フォームが崩れる前に終了し、負荷は一度に一つずつ増やしましょう。翌日の反応も確認します。一般的な運動例であり、MTSSへの効果が検証された治療手順ではありません。続く痛み・繰り返す痛みは評価を受けてください。

参考文献（抜粋・AMA形式）

- Willeger M, Seyidova N, Schuh R, Windhager R, Hirtler L. The tibialis posterior tendon footprint: an anatomical dissection study. *J Foot Ankle Res.* 2020;13(1):25. doi:10.1186/s13047-020-00392-1
- American Academy of Orthopaedic Surgeons. Progressive collapsing foot deformity (flatfoot). *OrthoInfo.* Accessed October 25, 2026. <https://www.orthoinfo.org/diseases--conditions/posterior-tibial-tendon-dysfunction>
- Winters M, Bakker EWP, Moen MH, Barten CC, Teeuwen R, Weir A. Medial tibial stress syndrome can be diagnosed reliably using history and physical examination. *Br J Sports Med.* 2018;52(19):1267-1272. doi:10.1136/bjsports-2016-097037
- Naderi A, Fallah Mohammadi M, Heidaralizadeh A, Moen MH. Effects of integrating lower-leg exercises into a multimodal therapeutic approach on medial tibial stress syndrome management among recreational runners: a randomized controlled study. *Orthop J Sports Med.* 2025;13(2):23259671241311849. doi:10.1177/23259671241311849
- American Academy of Orthopaedic Surgeons. Stress fractures. *OrthoInfo.* Accessed October 25, 2026. <https://www.orthoinfo.org/diseases--conditions/stress-fractures/>
- Kulig K, Burnfield JM, Requejo SM, Sperry M, Terk M. Selective activation of tibialis posterior: evaluation by magnetic resonance imaging. *Med Sci Sports Exerc.* 2004;36(5):862-867. doi:10.1249/01.MSS.0000126385.12402.2E