

なぜ歩くだけで脛が疲れるの？

前脛骨筋の役割と鍛え方

2024年11月号



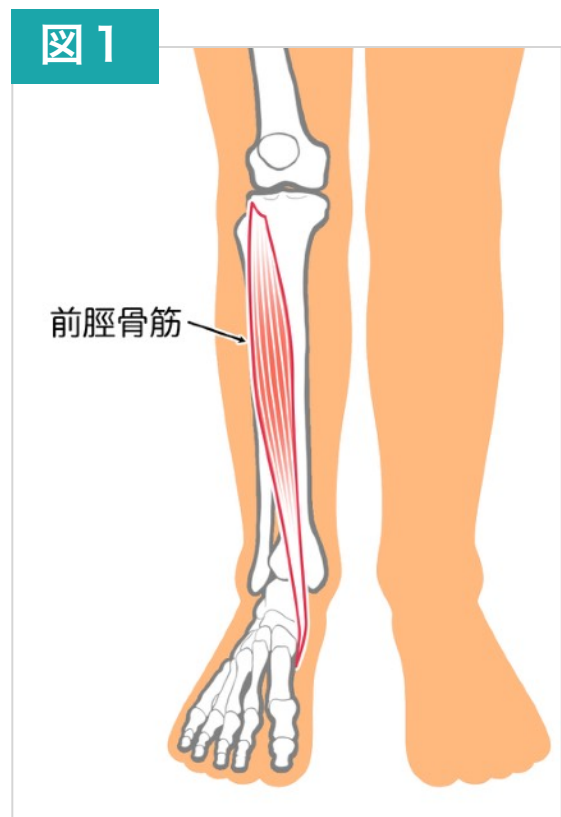
「なぜ、歩くだけで脛が疲れるのでしょうか？」と質問されることがあります。脛には、前脛骨筋（ぜんけいこつきん）という筋肉があり、この筋肉は歩く際に大きな役割を果たしています。前脛骨筋は、私たちが転ばないように支えてくれる、縁の下の力持ちのような存在です。では、この前脛骨筋の働きや鍛え方について見ていきましょう。

前脛骨筋とは？

前脛骨筋は、脛にある筋肉で、膝の下から足の親指にかけて伸びています。（図1）この筋肉は、歩くときに足首を安定させ、衝撃を吸収してくれる重要な役割を担っています。

歩行中には、足が地面に着地した瞬間に前脛骨筋が働いて足首を守り、スムーズに歩けるようサポートしてくれます。また、足を持ち上げるときにも、前脛骨筋がつま先を上げて地面に引っかからないようにしてくれます。前脛骨筋が弱ると、足首が不安定になったり、足でつまずくことが多くなります。

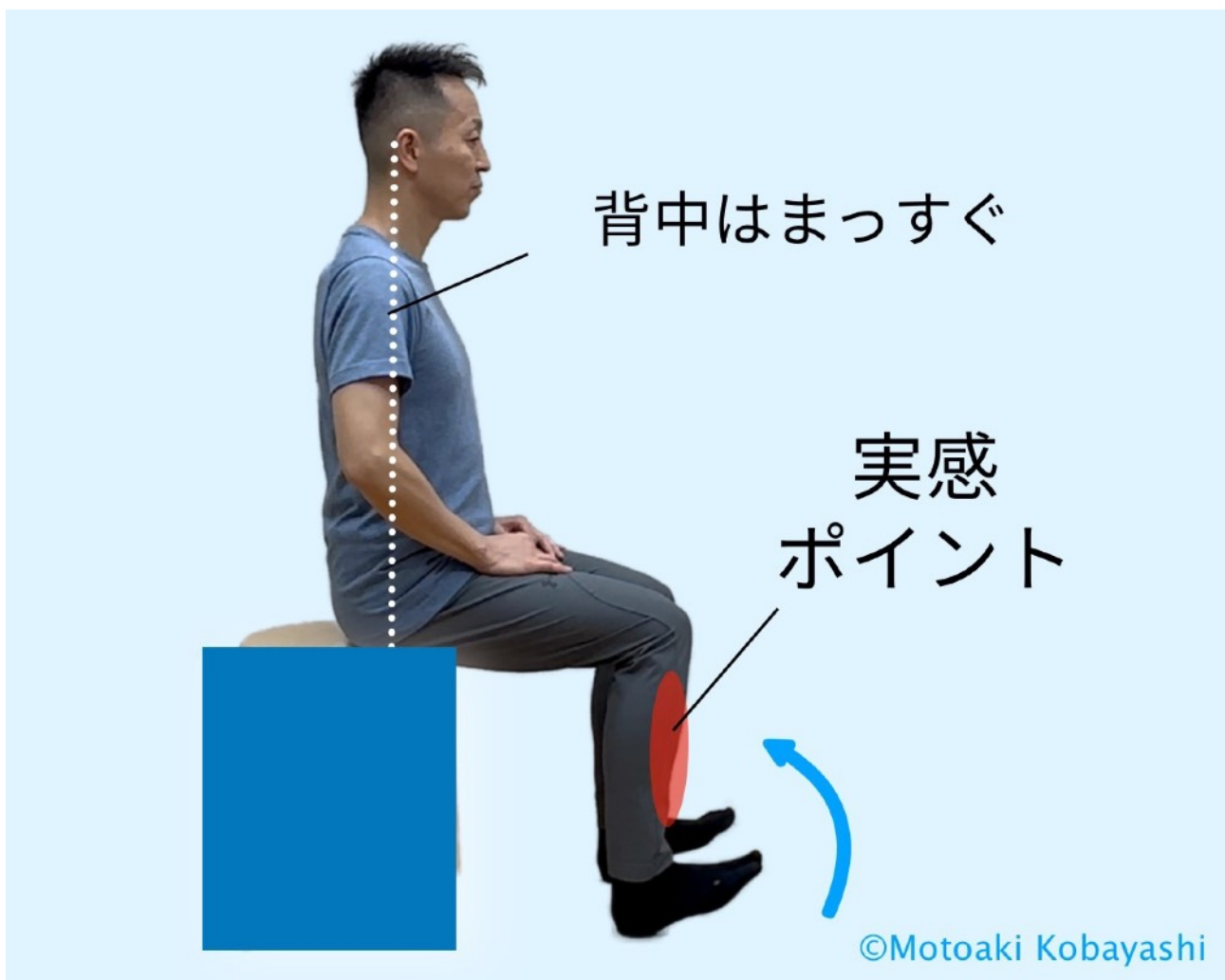
次に、自宅でできる簡単な前脛骨筋のトレーニングを紹介します。



前脛骨筋の鍛え方

前脛骨筋が、歩行中に常に働いていることはお分かりいただけただけかと思いますが、では、次に自宅で簡単にできる前脛骨筋の鍛え方をご紹介します。前脛骨筋を鍛えると、**歩くのが楽になる**だけでなく、**足首が強くなり、足首の捻挫や転倒の予防**にもつながります。メリットがたくさんあるので、さっそく始めてみましょう！

レベル1：足首曲げ伸ばし（トゥレイズ）



<方法>

椅子に座り、足の裏を床、背中を伸ばします。両足の足首を曲げる（つま先を上にあげる）と、前脛骨筋に力が入ります。足首を伸ばし、足の裏を床につけます。自然呼吸を行いながら、15～20回繰り返します。

ボール挟みの足首曲げ伸ばし（トゥレイズ）



<方法>

ボールを足の間挟みながら、足首の曲げ伸ばしを行います。ボールがあると負荷がかかり強度がアップします。ボールは落とさないようにすると良いでしょう。

回数：10～15回

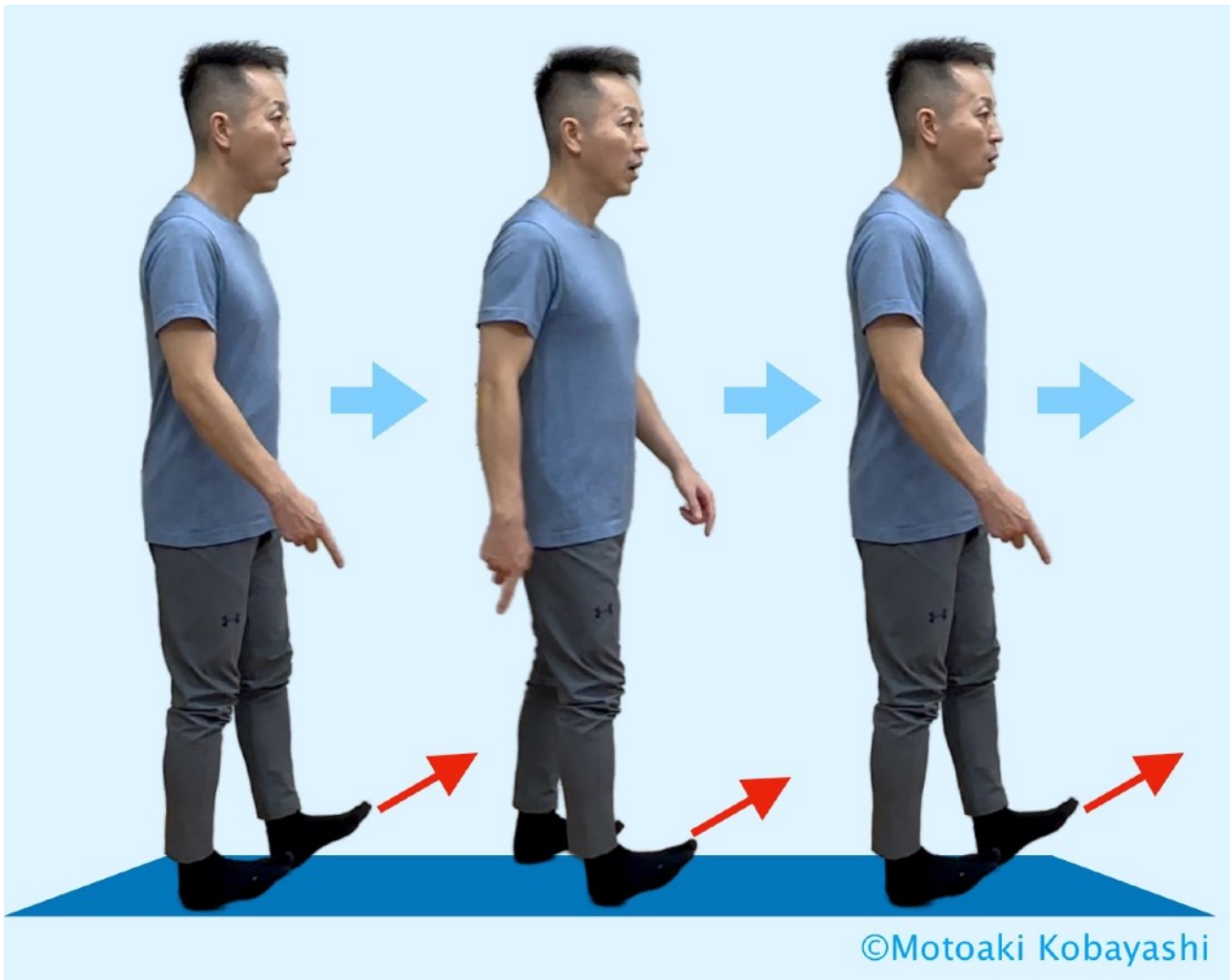
レベル2：足首曲げ伸ばし（トゥレイズ）



<方法>

両手を腰にあて、背中を伸ばします。足首を曲げて、伸ばすを繰り返します。余裕があれば、足首を伸ばすとき、足の裏で床を軽くタップしましょう。軽いタップでかなり強度が高くなります。回数：10～15回

レベル3：かかとウォーク



<方法>

両足の足首を曲げ、かかとだけで歩行を行います。背中をしっかりと伸ばし、目線は前方へ向けておきます。はじめはバランスを崩しやすいので、壁に手を添えておきましょう。目安：5メートルを3往復。

まとめ 歩行で脛が疲れるのは、前脛骨筋の疲労です。普段あまり意識することはありませんが、縁の下の力持ちですよ。転倒や足首の捻挫予防にも効果がありますよ！

創業14年！

パーソナルジムどこでもフィット情報



テレビ出演しました！

30～40代女性の体力低下について

10/14（月）にフジテレビ「イット！」に出演しました。スポーツ庁が発表した30～40代女性の体力低下に関する調査結果について、運動の専門家としてコメントいたしました。

調査では、30～40代女性の運動頻度が低いことを指摘。運動不足が続くと、筋肉量の減少や基礎代謝の低下など、健康に悪影響があります。そこで、運動不足解消に向けて小林の登場です。（笑）

番組内では、家事をしながらできるエクササイズとして、「掃除機エクササイズ」を紹介しました。番組のプロデューサーからも「イイですね～」と高評価！「掃除機エクササイズ」は、脚力を鍛える効果があり、歩行時の踏ん張り力や歩幅を広げる効果が期待できます。

【天王寺】あべのandに カインズがオープン

ハンズの楽しさも味わえるホームセンター「カインズ」が、大阪市内に初登場。アウトドア用品、ガーデニング、清掃アイテムまで驚くほど豊富な品揃え&お手頃価格！ 早速、小林も折りたたみ



傘、小物ケース、ジム器具の材料などを購入です。「天王寺駅」から徒歩すぐの便利な立地です。ショッピングのついでに、ぜひお立ち寄りください。

カインズあべのand店：大阪市阿倍野区阿倍野筋2丁目1-40