



筋肉通信 NO.1

令和2年4月17日（金）
保健体育科 吉田 律輝

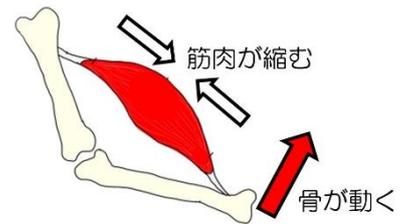
「筋肉の種類」

いきなりですが、人がなぜ走ったり跳んだりとさまざまな運動が可能なのか分かりますか…？ それは筋肉が存在するからです。筋肉がなければ人は活動ができないばかりか、生きていくこともできません。そんな人の運動や生命活動に非常に重要な役割を果す筋肉ですが、普段から意識して筋肉を動かしている人は少ないのではないのでしょうか？筋肉について知ることは、運動のパフォーマンスを上げるのに役立つだけでなく、より健康に生きていくためにも重要なことです。ぜひこの機会に筋肉博士を目指しましょう！

今回は、「筋肉の種類」について見ていきましょう。筋肉に種類があるの？と思った人もいるかもしれませんが、実は筋肉にはその仕組みによって3種類に分けることができるのです！

① 骨格筋

一つ目が、「骨格筋」です。骨格筋について難しく考える必要はありません。なぜなら、みなさんが一番イメージしやすい筋肉だからです。骨格筋とは、骨にくっついている筋肉で、骨格筋が伸び縮みすることで骨（関節）をうごかします。骨（関節）が動くということは、それがそのまま運動になります。例えば、「ひじを曲げたい」と考えたときには、上腕二頭筋という筋肉が脳からの命令によって縮みます。すると、その端にくっついている骨が持ち上がってくることで、結果としてひじが曲がるわけです。走る、跳ぶ、投げるといった全ての運動はこの骨格筋の働きによって行われているのです。皆さんがよく耳にする「腹筋」「背筋」「ハムストリングス」などの筋肉はすべて骨格筋ということになります。骨格筋は全身に存在し、小さいものも合わせると約400種類あるといわれています。たくさんの骨格筋の組み合わせによって、人の複雑な動きが可能になっているのです。



② 心筋

二つ目が「心筋」です。心筋とは、読んで字のごとく心臓を構成している筋肉のことです。なので、心臓以外に心筋は存在しません。心筋が縮んだりゆるんだりすることで、ポンプのような働きをしており、全身に血液が循環されるという仕組みになっています。心筋と骨格筋の違いはどこにあるのかというと、自分でコントロールできるかできないかです。骨格筋は自分の意志で動かすことができますが、心筋は自分の意志で止めたり動かしたりすることはできません。それは、心臓が止まる＝人にとって「死」につながる重要なことだからです。いちいち意識しなくても心筋が働くよう、人の体はうまくつくられているのですね。ちなみに、心筋も筋肉のひとつですから、鍛えることで分厚く大きくなります。特に、長距離選手や水泳選手のような持久系の選手の心筋は発達していることが知られています。

③ 平滑筋

三つ目が「平滑筋」です。骨格筋と心筋以外が平滑筋になります。さて、骨格筋と心筋をのぞいて、人体の中で筋肉でできているところはどこでしょうか…？ 正解は、血管、胃、腸、膀胱などの器官です。実はこれらの器官も筋肉で構成されているんです！血管の壁にはある程度の弾力が必要ですし、膀胱は尿をためるために大きく伸びる必要があります。胃や腸は伸び縮みすることで食べ物を消化したり、運ぶ働きがあります。これらの働きは平滑筋によって行われているのです。平滑筋も心筋と同じように自分の意志でコントロールすることはできません。寝ている間にも胃や腸が働いてくれているのはそのためなんですね。

さあ、3種類の筋肉について理解できましたか？ 難しい！という人は例えば焼肉（牛）で考えてみましょう。骨格筋＝カルビ、ロース、ハラミ。心筋＝ハツ。平滑筋＝ホルモン（ホソ、テッチャン）。こうするとイメージしやすいですね（笑）次回は、「筋肉の仕組み」についてみていきましょう！お楽しみに！