

# スポーツにおける“肉離れ” ～メカニズムと予防法～

周南公立大学 人間健康科学部  
准教授 小野 高志

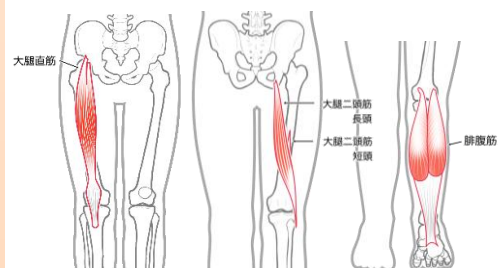
スポーツ中に“肉離れ”を経験したことがある方は数多くおられると思いますが、肉離れがどういうケガなのか、どのような原因で起こるのか、万が一受傷してしまった際にはどのように対処したら良いのか、予防するにはどうしたら良いのかを正しく理解している方はおそらく少ないのではないのでしょうか？

## 肉離れのメカニズム

“肉離れ”と聞くと筋線維が真ん中で切れてしまう状態をイメージする方も多いと思いますが、実際は筋肉と腱（もしくは腱膜）の間（筋腱移行部）が剥がれるようにして損傷する状態を指します。この状態はからだを動かすすべての筋肉で起こるわけではなく、特に運動やスポーツの際にからだを動かすために重要な役割を果たす、隣り合う 2 つの関節をまたいでいるような長くて大きい筋肉、すなわち二関節筋（例：大腿直筋、大腿二頭筋長頭、腓腹筋など）で起こりやすいことが分かっています。

また、肉離れが起こりやすい場面としては、ダッシュやジャンプなど全力もしくはそれ以上の力を瞬間的に出そうとした時に起こりやすく、筋肉が伸ばされながら強く収縮（伸張性収縮）するような状況で起こります。

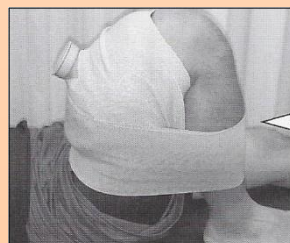
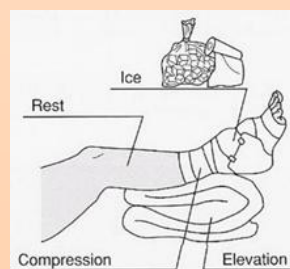
## 肉離れが起こりやすい部位



## 受傷時の対処法

肉離れに限らず、ケガをした際の代表的な対処法として RICE 処置（令和 6 年度の医科学見聞録「足関節捻挫」を参照）がありますが、肉離れの場合にも同様に迅速かつ適切に RICE 処置を行うことが重要です。

さらに、肉離れの場合には受傷した筋肉をストレッチした状態で固定しながら RICE 処置を行うことが、より良い状態での治癒と再発予防に繋がるとされています<sup>\*</sup>。受傷直後から筋肉が短縮した状態が長く続くと、肉離れを起こした筋腱移行部は構造的に脆い状態となり、これが再発のリスクとなります。実際に、一度肉離れを受傷すると、同じ部位で再発が起こる頻度は非常に高く、何度も繰り返し受傷してしまうと好きな運動・スポーツを心から楽しめなくなったり、場合によっては断念せざるを得なくなったりすることにも繋がりがねません。受傷直後から数日間の初期対応が適切に行われるかどうか、再発を防ぐための重要な鍵となります。



大腿直筋の肉離れに対する RICE 処置

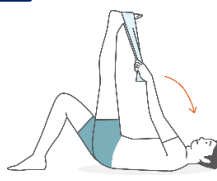
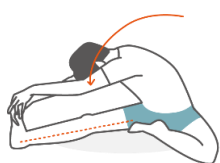
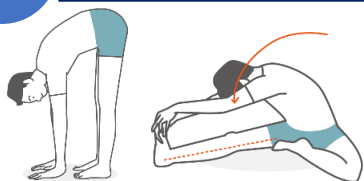
## 肉離れの予防法

肉離れの経験の有無に関わらず、その発生を予防するためには日頃から十分なストレッチを継続的に行うことが重要です。肉離れが起こりやすい筋肉の特徴として二関節筋であることは前述の通りですが、その筋肉がまたがる 2 つの関節の可動域を両方同時に、最大限に広げるようなストレッチが求められます。

## 実践

### ハムストリングスのストレッチ

股関節と膝関節を同時に最大限広げるようなストレッチ（股関節の屈曲＋膝関節の伸展）を行いましょう。



特に体が硬い人は、難しい動きになりますが、少しずつ継続的に行ってみましょう！

ハムストリングスの肉離れは陸上短距離やサッカーなどで多発！

肉離れは一度受傷してしまうと癖になってしまい、再発を繰り返してしまうケースが多いため、日頃からストレッチを含めたコンディショニングを継続で行うことと、万が一受傷してしまった場合には初期対応を迅速かつ適切に行うように心掛けてください。好きな運動やスポーツをいつまでも長く楽しめるようにしたいですね。