

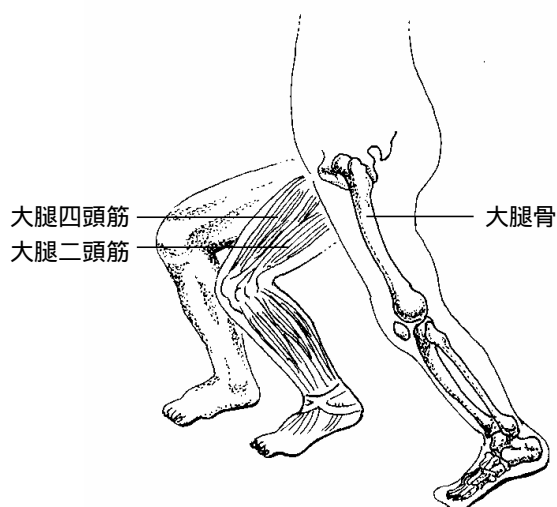
## ふと 太ももは、なぜふとの

### おお 大きくじょうぶに はったつ 発達した きんにく 筋肉がついている

あしの きんにく 筋肉は、 からだ 体の おも 重みを ささ 支え、 ある 歩いたり、 はし 走ったりなど、 からだぜんたい 体 全体を いどう 移動させるはたらきをもっているため、 おお 大きくじょうぶに はったつ 発達しています。

ふと 太ももには、 だいたいしとうきん 大腿四頭筋と だいたいとうきん 大腿二頭筋があり、 だいたいしとうきん 大腿四頭筋がはたらくと、 こかんせつ 股関節（またのところの関節）が かがり 曲がり、 だいたいとうきん 大腿二頭筋は、 ひざを かがり 曲げるときには たらく など、 からだ 体を うご 動かすための、 おお 大きな はたらき をしています。

そのため、 おお 大きくじょうぶに はったつ 発達した きんにく 筋肉がついているので、 ふと 太ももは、 たらく 太くなっているのです。



### こっかくきん 骨格筋 ほね 骨が うご 動くので、 からだ 体が うご 動く

こっかく 骨格にくっついて、 うんどう 運動に かんけい 関係している きんにく 筋肉を、 こっかくきん 骨格筋といいます。

この きんにく 筋肉の 両 はしは、 じょうぶな 腱になっていて、これが ほね 骨に しっかり と 結びついて、 ほね 骨を うご 動かしています。 こっかくきん 骨格筋が ほね 骨を うご 動かすので、 からだ 体が うご 動くのです。

からだ 体には およそ 650 の きんにく 筋肉があり、 からだ 体の さまざまな ぶぶん 部分を うご 動かすはたらきをしています。 きんにく 筋肉は、 ちぢ 縮むときは ちから 力を出しますが、 のびる 力はもっていません。それでも、 体の ぶぶん 部分を、 ま 曲げたりのばしたりできるのは、 からだ 体を 曲げる きんにく 筋肉と、 のばすための きんにく 筋肉が、 別々に ようい 用意されていて、 それぞれが、 バランスよく はたらいて いるから です。（監修・保志 宏）

