

バックエクステンション

45度ローマンチェア / 自重・ヒップヒンジ

股関節から上体を倒し、臀部と腿裏を使って戻る種目です。背骨は自然なニュートラルを保ち、上体と脚が一直線になる位置で止めます。



開始・上端：頭から脚まで一直線

主な対象：脊柱起立筋

背骨をニュートラルに保つため、主に等尺性に体幹を支えます。腰を大きく曲げ伸ばしする動作は加えません。

補助筋：大殿筋・ハムストリングス

このヒップヒンジ版では、股関節を伸ばして上体を戻す主な動力を担います。腹筋群も体幹の安定を助けます。

この種目の特徴

足と上腿を台で支え、背面の筋群を協調させます。腰を反らす高さではなく、姿勢と上下のコントロールを重視します。

パッドと足の位置

パッド上端を股関節の折れ目より下の上腿に合わせ、腹部を圧迫しない高さにします。両足を足プレートに安定させ、足首側をローラーで固定。腕は胸の前で交差します。

背骨を支える働きと、股関節を動かす働きの両方を意識しましょう。

動作とポイント

バックエクステンション



下降：股関節から折り、背骨を保つ

1 開始姿勢をつくる

足とパッドの支持を確かめ、頭・胴体・脚を一直線に。首は背骨の自然な延長に保ちます。

2 股関節からゆっくり倒す

腰を丸めず、股関節を支点に上体を倒します。背骨を保てる無理のない深さまで下ろします。

3 臀部と腿裏で戻る

臀部とハムストリングスを使い、股関節を伸ばしてゆっくり上体を戻します。反動使いません。

4 一直線で止める

頭・胴体・脚が一直線になったら止めます。そこから腰を反らせず、次の反復も同じ軌道で行います。

フォームの確認

- 足の固定と上腿の支持を保ち、腕は胸前のまま。頭だけを持ち上げず、腹部を軽く引き締めます。
- 呼吸を止めず、上下ともゆっくり制御。姿勢が崩れる前に可動域を狭めます。

腰・股関節などに痛みが出る場合は中止します。台から降りる前に姿勢を安定させましょう。

参考資料

1. Luke Johnson : 45 Degree Back Extension Tutorial
2. Physitrack : Back Extension (Erector Spinae)
3. Schellenbergほか (2017) : 動作方法による負荷の違い