

バーベルカール

Barbell Curl | フォームガイド

器具：ストレートバーのバーベル



01 開始

逆手で握り、肘を体側へ。



02 持ち上げ

肘を曲げる。体幹は動かさない。

鍛えられる筋群

主に鍛える筋群

上腕二頭筋（長頭・短頭）

補助する筋群

上腕筋、腕橈骨筋

姿勢・保持を支える筋群

前腕の手関節屈筋群、肩周りと体幹の筋群

※ 保持・安定化に働く筋群は、主働筋と同じ刺激量とは限りません。

この種目の特徴

肘を曲げて上腕前面を鍛える基本種目。バーは肘を中心とした弧を描く。両手が同じバーで固定されるため、手首が楽な握り幅を選ぶ。

バーベルカール

Barbell Curl | フォームガイド

動作方法

1 構える

足を腰幅～肩幅に開き、体幹を軽く締めて直立。バーを肩幅前後の逆手（手のひらを前）で握る。親指もバーに回し、手首は前腕と一直線。肘は体側に置く。

2 持ち上げる

息を吐きながら肘を曲げ、バーを肩方向へ弧を描いて上げる。胸と腰を動かさず、上腕はほぼ同じ位置。無理のない高さで止め、バーを体にぶつけない。

3 ゆっくり戻す

息を吸いながら抵抗を感じて下ろし、肘が自然に伸びる位置へ戻す。肘を勢いよく伸ばし切らず、手首とバーの位置関係を保つ。

肘で曲げる。手首を保つ。ゆっくり戻す。

よくある間違いと修正

間違い	修正のポイント
腰・膝の反動で上げる	重量を下げ、体幹と脚を静かに。
手首を曲げて巻き込む	手首を前腕と一直線に保つ。
肘を大きく前へ押し出す	上腕の位置をほぼ一定にする。
バーを落とすように下ろす	戻す局面も抵抗を感じて制御。

初めて行うとき

まず軽いバーで、同じ姿勢を保って反復できるか確認する。最後まで動作を制御できる重量を選び、手首や肘に痛みが出たら中止する。

参考資料・参考動画

- ACE - Bicep Curl
- ExRx - Barbell Curl
- NASM - Barbell Bicep Curl
- ScottHermanFitness - How To: Barbell Bicep Curl

参照日：2026-10-17