

バーベルベンチプレス

Barbell Bench Press / フラットベンチ・順手

胸・肩・肘を連動させる基本のプレス種目。バーの左右をそろえ、安定した土台で胸と腕の押す力を鍛えます。

鍛えられる筋群

主に鍛える

大胸筋：上腕を体の正面へ押し寄せる

補助する筋

上腕三頭筋：肘を伸ばす／三角筋前部：肩の押す動作を補助

姿勢・関節を支える

ローテーターカフ：肩関節を安定化／肩甲帯・体幹の筋群：土台を保持

01 開始姿勢



全身を安定させてから動作を始める。

02 動作の下点



バーの位置と肘の向きを確認。

図は専用のベンチプレス台と補助者を用いたフォーム例です。手順と注意点は次ページへ。

用具：バーベル、フラットベンチ、ラック、カラー、安全装置または補助者

動作の手順とチェック

軽い重量で練習し、ひとつずつ確認しましょう。

1 土台をつくる

目がラック上のバーの下に来るように仰向けに。足裏を床に置き、頭・上背部・お尻をベンチにつけます。

足とお尻を固定。腰は無理に反らさない。

2 握りと肩を安定させる

肩幅より少し広く、親指も巻いて握ります。肩甲骨を軽く寄せ、手首を立てすぎず、バーを肩の上へ外します。

親指を巻く。バー・手首・肘をそろえる。

3 胸へゆっくり下ろす

息を吸いながら胸の下部へ下ろします。下で前腕がほぼ垂直になる握り幅に調整し、胸で弾ませません。

胸に軽く触れる範囲で。痛みが出る深さは避ける。

4 肩の上へ押し戻す

息を吐きながら押し、肘を伸ばして肩の上へ戻します。お尻を浮かせず、肘を勢いよく突っ張りません。

左右をそろえて戻す。終わりは確実にラックへ。

よくあるエラー

- ・親指を外した握り、手首の反りすぎ
- ・胸で弾ませる・急に下ろす
- ・肘を真横へ開きすぎる・お尻を浮かせる

安全のポイント

軽い重量で準備し、安全装置または補助者を使います。痛みや制御の乱れが出たら中止。挙がらないときは補助者へ合図します。

参考資料 (リンク)

ACE - Bench-press assessment protocol
NASM - Barbell Bench Press
Wattanaparakornkul et al. (2011) - Rotator cuff recruitment
Ostrowski et al. (2017) - Movers and stabilizing muscles
Jeff Nippard - How To Get A Huge Bench Press with Perfect Technique (YouTube)

動画確認日：2026-10-16