

# ベントオーバーロウ

順手・前傾姿勢を保つ基本形

## 動作の要所



1. 腕を下ろした開始



2. 肘を後ろへ引く途中



3. 下胸部から上腹部へ

## 鍛えられる筋群

### 主な筋群

- 広背筋：上腕を後方へ引く。
- 僧帽筋中部・菱形筋：肩甲骨を背中側へ寄せる。

### 補助筋

- 三角筋後部が上腕の動きを助け、上腕二頭筋などの肘屈筋群が肘を曲げる。
- 脊柱起立筋・腹筋群・臀筋・ハムストリングスが前傾姿勢を支え、前腕の筋群が握りを保つ。

## この種目の特徴

バーベルを両手で引く背中の複合種目。上腕と肩甲骨を動かしながら、体幹と下半身で前傾を保つ。握り幅や肘の開き方で筋群の負担は変わる。今回は順手で、毎回床へ置かずに腕を下ろした位置へ戻す。

# 動作とポイント

ベントオーバーロウ | 前傾を保ち、引く動作も戻す動作も制御します。

## 始める前に

軽い重量を選び、左右のプレートとカラーを確認する。周囲を空け、バーを安全に持ち上げて戻せるラックを用意する。腰を丸めずに股関節から前傾できるか、先に無負荷で確かめる。

### 1 バーを安全に構える

足を腰幅程度に置き、膝の外側でバーを順手に握る。親指を巻き、手首をまっすぐ保つ。軽いバーをラックから外し、体の近くで支える。

### 2 前傾して開始位置をつくる

膝を軽く曲げ、お尻を後ろへ引いて股関節から前傾する。腹部を固め、背中と首の自然な配列を保つ。腕を下へ伸ばし、バーを肩の下でぶら下げる。腰を丸める深さまで前傾しない。

### 3 肘を後ろへ引く

体幹を保ち、息を吐きながらバーを下胸部から上腹部へ近づける。肘を後ろへ動かし、肩甲骨を自然に寄せる。バーを体に打ちつけず、肩をすくめたり上体を起こしたりしない。

### 4 同じ前傾のままゆっくり戻す

息を吸いながら肘を伸ばし、バーをぶら下げた開始位置へ下ろす。肩甲骨は自然に開くが、腰は丸めない。足・膝・腰の位置を保ち、反動を使わず次の反復へ進む。

## フォームのポイント

- 引く間も戻す間も、体幹の角度を大きく変えない。
- 肘は真横へ張り出しすぎず、手首を曲げて巻き上げない。
- バーが膝に当たらず、握りがずれない軌道にする。
- 上体を起こす反動や腰の丸まりが出たら重量・可動域を減らす。

## 終了とセーフティ

- 反復を終えてから、背中を保って股関節を伸ばし、安全にラックへ戻します。動作中に足場を移したり、バーを放したりしないでください。
- 痛みやめまいがあれば中止します。軽い負荷でも前傾を保てない場合は、胸を支えるロウなどを選んでください。

## 参考資料

1. ACE - What Is the Best Back Exercise? ([contentcdn.eacefitness.com](https://contentcdn.eacefitness.com))
2. NCSF - Correcting the Bent-Over Row ([www.ncsf.org](http://www.ncsf.org))
3. CSCCa - Barbell Bent Over Row ([www.csc.ca.org](http://www.csc.ca.org))
4. Jeremy Ethier - How To Do Barbell Rows ([builtwithscience.com](http://builtwithscience.com))