

自重ブルガリアンスクワット

後足を台に載せ、両手を腰に添える自重の基本形

動作の要所



1. 後足を台へ載せ、支持を整える



2. 同じ足位置で制御して下がる

鍛えられる筋群

主な筋群

- 大臀筋：前脚の股関節を伸ばす動作に関わる。
- 大腿四頭筋：前脚の膝を伸ばして体を持ち上げる。

補助筋

- ハムストリングス・内転筋群：脚の動作と姿勢制御を補助する。
- 股関節周囲と体幹の安定筋：骨盤・姿勢・バランスを支える。

この種目の特徴

後足を台で支え、前脚を中心に体を上下させる複合種目。臀部と大腿四頭筋を使い、左右それぞれの筋力とバランスを練習する。重りは持たず、後足も支持に使う。

動作とポイント

自重ブルガリアンスクワット | 台と足の支持を整え、下がる動きも戻る動きもゆっくり制御します。

始める前に

動かず滑らないベンチや台を使い、周囲を空ける。後足と股関節に無理のない高さを選び、まず重りなしで練習する。バランスが難しければ安定した支持物を使う。

1 台の前で足幅を整える

台を背に立ち、前足を前へ置く。左右の足を一直線へ狭めず、安定する幅を保つ。前足の踵と前足部を床へつけ、体のバランスを整える。

2 後足を台へ載せる

もう一方の足の甲を台へ載せ、足先を下へ向けて自然に支える。前脚を中心に支え、両手を腰へ添える。腹部を軽く締め、骨盤と姿勢を落ち着かせる。

3 制御して腰を下げる

前脚の股関節と膝を曲げ、後膝を床へ近づける。前足の接地と膝の自然な向きを保ち、バランスを崩さない深さまで下がる。後膝を床へ打ちつけない。

4 前足で押して戻る

前足中央で床を押し、前脚の膝と股関節を伸ばして高い姿勢へ戻る。後足の支持も保ち、跳ばずに立て直す。同じ側を終えたら、安定を確かめて左右を替える。

フォームのポイント

- 前足は踵と前足部を床へ、後足の甲は台へ。台と両足の支持位置を保つ。
- 膝は足先とおおむね同じ方向へ。骨盤をねじらず、体幹を安定させる。
- 軽い自然な前傾は許し、過度な前屈や腰の反りを避ける。
- 膝90度・大腿水平・最深位置を強制せず、制御できる可動域を使う。

終了とセーフティ

- 膝・股関節・足首・腰の痛みやめまいがあれば中止する。台が高い、歩幅が合わない、バランスが難しい場合は条件を調整し、必要なら支持物や指導を使う。
- 不安定な台や滑る床を使わず、後膝を床へ落とさない。後足を載せる時と降りる時も慌てず、自重で安定するまで負荷や跳躍を加えない。

参考資料

1. NASM - Bulgarian Split Squat (www.nasm.org)
2. ACE - Bulgarian Split Squat (loaded variation) (www.acefitness.org)
3. NASM - Squat Alternatives: Bulgarian Split Squat (www.nasm.org)
4. ScottHermanFitness - Bulgarian Split Squat (played and visually reviewed) (www.youtube.com)