

自重ランジ

前に踏み出し、前脚で押して戻る

動作を3つの場面で確認

器具なし / 左右交互



01 準備

足は腰幅。お腹を軽く締める。



02 下げる

前足裏は床へ。後ろのかかととは上げる。



03 戻る

前脚で床を押し、最初の立位へ。

図はフォームの例です。深さや脚を下げる範囲は、姿勢を保てる範囲で調整します。

動作の手順

1 準備

足を腰幅にして立ち、お腹を軽く締めます。視線は前、肩はリラックス。手は腰に添えます。

2 踏み出す

片足を前へ。前足をかかとから静かに着き、足裏全体で支えます。左右の足は一本線に並べず、腰幅を保ちます。

3 下げる

両膝を曲げ、お尻を下へ。前膝はつま先と同じ方向に動かし、後ろのかかととは上げます。背中を保ち、無理のない深さまで下げます。

4 戻る

前足全体で床を押し、最初の立位へ戻ります。体を左右に振らず、左右を交互に繰り返します。

自重ランジ / ポイント

動作を安定させるための確認事項

使う筋群と種目の特徴

主に動作を担う筋群

大腿四頭筋（太もも前）・大殿筋（お尻）

補助・安定を支える筋群

ハムストリングス・下腿三頭筋。中殿筋、内転筋群、腹部・背部の筋群が姿勢の安定を助けます。

左右の脚を分けて負荷をかける種目。股関節と膝を曲げ伸ばししながら、片脚に体重を移すバランスも練習します。

フォームのポイント

- 前足裏全体を床につける。
- 膝とつま先の向きをそろえる。
- 骨盤を正面に向け、体を横に揺らさない。
- 深さより、ゆっくり安定した動きを優先。

よくある誤りと修正

- 膝が内側へ入る → 膝をつま先の方向へ。
- 足を一本線に置く → 横幅を腰幅に。
- 腰を反らす・背中を丸める → 肋骨と骨盤を安定させる。
- 後ろの膝を床へぶつける → 床の手前で止める。

呼吸 下げながら吸い、戻りながら吐きます。

難しい場合 ふらつく場合は、安定した支えに手を添え、浅い動きから練習します。

痛みが出たら中止し、動く範囲を見直してください。

参考資料（リンクをクリック）

ACE - Forward Lunge

NSCA - The Undervalued Lunge

Mind Body Soul - lunge tutorial (YouTube)

Illustrations: model demonstration | 2026.10