

自重リバースランジ

両手を腰に添える自重の基本形

動作の要所



1. 後方ステップ後：足の支持を整える



2. 同じ足位置で両膝を曲げて下がる

鍛えられる筋群

主な筋群

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

補助筋

- ハムストリングスと股関節周囲の筋群：脚の動きと骨盤の安定を補助する。
- 下腿・足部と体幹の筋群：接地、姿勢、バランスを支える。

この種目の特徴

一方の足を後方へ運び、前脚を中心に支える自重の複合種目。脚の筋力とバランスを練習する。左右とも行い、前方へ踏むランジや静的スプリットスクワットとは区別する。

動作とポイント

自重リバースランジ | 前足を安定させ、後ろへ踏み、制御して下がって戻ります。

始める前に

滑りにくい床で、後ろへ踏める空間を確保する。安定した靴を履き、重りを持たずに始める。不安定なら、安定した支持物を使って練習する。

1 立位で姿勢を整える

腰幅で立ち、両手を腰に添える。頭を背骨に沿わせ、腹部を軽く締める。骨盤を落ち着かせ、足を動かす前に体のバランスを整える。

2 後ろへ踏み、支持を整える

一方の足を後ろへ運び、後足の前足部と足指で接地して踵を浮かせる。左右の足を一直線へ狭めず、安定する幅を保つ。接地を落ち着かせてから下降する。

3 両膝を曲げて制御して下がる

息を吸いながら両膝をゆっくり曲げ、前足全面と踵を床へ保つ。自然な軽い前傾は許し、バランスを保てる深さにとどめる。後膝は床へ打ちつけない。

4 前足で押し、立位へ戻る

息を吐き、前足中央で床を押して膝と股関節を伸ばす。後脚も補助して安定させ、後足を前へ戻して立位を整える。左右を替えて同様に行い、跳ばない。

フォームのポイント

- 前足は全面接地、後足は前足部・足指で支え、踵を浮かせる。
- 膝は足先とおおむね同じ方向へ。足を交差させず、骨盤と体幹を安定させる。
- 一定の膝角度や最深位置を強制せず、制御できる深さを使う。
- 後ろへ踏む方向を保ち、戻りも落ち着いて行う。ジャンプや膝上げを加えない。

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。バランスを保てなければ歩幅と深さを減らし、安定した支持物を使う。
- 後ろの空間と床を確認し、後膝を床へ落とさない。急いだ反復や脚を交差させる動きを避け、必要に応じて指導を受ける。

参考資料

1. ACE - Backwards Lunge (www.acefitness.org)
2. NASM - Reverse Lunges / Squat Alternatives (www.nasm.org)
3. ACE - Split Lunge Support and Balance (www.acefitness.org)
4. Well+Good - Reverse Lunge (動作参考) (www.youtube.com)