

自重スプリットスクワット

使用器具：器具不要（自重）

主に鍛える筋：大腿四頭筋：前膝を伸ばす / 大臀筋：股関節を伸ばす

足の位置を固定したまま左右それぞれの脚を鍛える複合種目。ランジのように毎回踏み出さず、その場で上下します。器具を使わず、脚力とバランスの練習ができます。



01 開始姿勢



02 コントロールして下がる

AI生成イラスト：動作の要点を示す参考画像

動作方法

01 前後に開いて立つ 足を左右に腰幅程度保ち、片足を後ろへ引きます。前足は踵・母趾球・小趾球を接地。後足は母趾球〜つま先で支え、踵を上げます。胸と骨盤を正面に向け、腹部に軽く力を入れます。

02 両膝を曲げて下がる 息を吸いながら両膝を曲げ、後膝を床へ近づけるように下がります。前膝はつま先と同じ方向へ。前足の踵を浮かせず、体幹を安定させたまま無理のない深さへ。後膝を床へぶつけません。

03 前足全体で床を押す 息を吐き、前足全体で床を押して開始位置へ戻ります。足の位置を変えずに繰り返し、反対側も行います。膝を勢いよく反らせず、上がった後もバランスを保ちます。

自重スプリットスクワット

筋群・フォームのチェック

鍛えられる筋群

主働筋 大腿四頭筋：前膝を伸ばす / 大臀筋：股関節を伸ばす

補助筋 ハムストリングス：股関節の動きと姿勢保持を補助 / 内転筋群：股関節の伸展・骨盤の安定を補助

安定筋 中臀筋など：骨盤・大腿の向きを安定 / 腹部・背部の筋群：体幹の姿勢を保持 / 下腿・足部の筋群：足首とバランスを保持

歩幅や体幹の角度で各筋の負担は変わります。後脚も支えとして働きますが、前脚を中心に床を押します。

フォームのポイントと避けたい動き

意識すること

- 前足は全足底、後足はつま先支持
- 足を動かさず、その場で上下
- 両膝を曲げる
- 前膝はつま先の方向へ
- 腰を丸めたり強く反ったりしない

避けたい動き

- 前足の踵が浮く
- 前膝が内側へ倒れる
- 足を一直線に置いてふらつく
- 毎回踏み出してランジになる
- 反動で弾む・後膝を床へ打ちつける

自然なわずかな前傾は問題ありません。上体を無理に垂直へ固定したり、前膝を必ずつま先の後ろに留めようとしたりせず、足裏の接地と安定した膝の向きを優先します。歩幅は体格と動かしやすさに合わせます。

安全に行うために

動く前に軽くウォームアップ。浅い可動域から始め、安定して動かせる深さを選びます。バランスが不安なら壁などに軽く手を添えます。痛み、しびれ、めまいが出たら中止。膝・股関節の症状やけががある場合は専門家に相談してください。

参考資料

- Muscle & Strength - [Split Squat Video Exercise Guide](#)
- PureGym - [How To Do Split Squats](#)
- Song et al. (2023) - [Step length and lower-limb mechanics in the split squat](#)
- Mayo Clinic - [Weight training: proper technique](#)
- Get Exercise Confident - [Perfect Split Squat: Technique and Common Mistakes](#)

リンク付き資料。確認日：2026年10月16日。筋の役割は動作を理解するための整理で、筋活動や筋肥大の割合を示すものではありません。