

自重スクワット

Bodyweight Squat

主な部位 大腿四頭筋 / 自重

主に鍛えられる筋群

大腿四頭筋・大殿筋

膝と股関節を伸ばして立ち上がる主働筋。

補助的に働く筋群

大内転筋・ハムストリングス

股関節の動きや下肢の安定を補助します。

姿勢を安定させる筋群

中殿筋・体幹・下腿の筋群

骨盤、胴体、足首の位置を安定させます。

種目の特徴

両足で立ち、股関節と膝を曲げてしゃがみ、床を押して立ち上がる基本種目です。下半身の複数の筋群を同時に使います。しゃがむ深さは、足裏の接地と体幹の姿勢を保てる範囲で調整します。



側面：足裏をつけ、背骨を自然な位置に保つ

動作の流れ

- 1 準備** 足を肩幅程度に開き、つま先を軽く外へ向ける。
- 2 しゃがむ** 息を吸い、お腹を締め、股関節と膝を一緒に曲げる。
- 3 立ち上がる** 息を吐きながら床を押し、胸と腰を一緒に上げる。

最も大切なポイント

足裏全体で支え、胸と腰を一緒に立ち上げる。

痛みが出る動きは中止し、無理のない可動域で行ってください。

動作方法とフォーム

写真の順に、ゆっくりコントロールして行います。



正面

01 セット

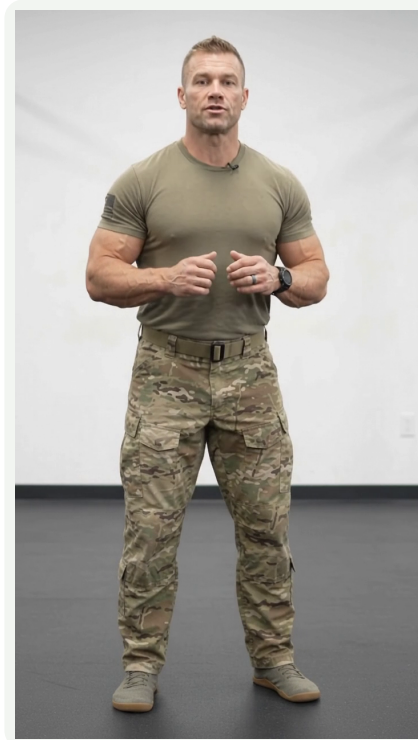
肩幅程度の足幅で立ち、つま先を軽く外へ。お腹を締め、自然な背骨の位置を保ちます。



側面

02 しゃがむ

息を吸い、股関節と膝を曲げます。膝はつま先の方向へ。足裏全体を床につけたまま下ろします。



正面

03 立ち上がる

息を吐きながら床を押します。腰だけを先に上げず、胸と腰を一緒に持ち上げて立ちます。

フォームを確認する4つのポイント

膝はつま先の方向へ

膝が内側に入らないように保ち、脚の向きをそろえる。

足裏全体を接地

踵を浮かせず、母趾球・小趾球も床から離さない。

姿勢を保てる深さで

腰が大きく丸まる手前で止める。深さを無理に追わない。

胸と腰を一緒に上げる

腰だけが先に上がる動きや、勢いを使った反復を避ける。

参考資料

ACE Exercise Library: Bodyweight Squat

NASM: Biomechanics of the Squat

参考動画: ATHLEAN-XX