

コンセントレーションカール

同側の内腿へ上腕を支える座位の片腕ダンベル基本形

動作の要所



1. 下端：上腕を内腿へ支える



2. 上腕の接触を保ちカールする

鍛えられる筋群

主な筋群

- 上腕二頭筋：肘を曲げてダンベルを上げる動作に関わる。

補助筋

- 上腕筋・腕橈骨筋：肘を曲げる動作を補助する。
- 前腕・手の筋群と体幹筋：握りと姿勢の安定を支える。

この種目の特徴

片手で行い、上腕後面を内腿へ支えて肘の曲げ伸ばしを練習する種目。肩や体幹の反動を抑え、左右の腕を個別に練習する。重さより動作の制御を重視する。

動作とポイント

コンセントレーションカール | 上腕を内腿へ支え、肘を曲げて上げ、ゆっくり下ろします。

始める前に

安定したベンチと、反動なしで扱えるダンベルを用意する。両足の間に重りが動く空間を確保し、床や足へぶつけない位置で始める。

1 座って支持を整える

両足を開いて床へ置き、ベンチへ安定して座る。股関節から自然に前傾し、体幹を落ち着かせる。反対の掌を反対側の腿へ添える。

2 上腕を内腿へ支える

ダンベルを下手で握り、親指を回して閉じる。同側上腕の後面を、肘より少し上の位置で内腿へ当てる。手首を自然に保ち、無理のない下端へ下ろす。

3 肘を曲げてカールする

息を吐きながら肘を曲げ、ダンベルを肩の方向へ上げる。上腕の接触と自然な手首を保ち、肩・体幹・重りを振って持ち上げない。

4 制御して下ろし左右を替える

息を吸いながらゆっくり下ろす。肘がほぼ伸びる範囲で止め、過伸展や床への衝突を避ける。同じ支持で反復し、重りを安全に置いて反対腕へ替える。

フォームのポイント

- 上腕後面と内腿の接触を保ち、肘の先を膝頭へ載せて押し込まない。
- 親指を回して握り、手首を過度に曲げず前腕とおおむね揃える。
- 両足と骨盤を安定させ、肩や体幹の揺れで上げない。
- 上げ下げとも制御し、下端で肘を急に伸ばしたり重りを落としたりしない。

終了とセーフティ

- 肘・手首・肩・腰に痛みがあれば中止する。支持や握りを保てない場合は重さや可動域を減らし、必要に応じて指導を受ける。
- 安定したベンチを使い、ダンベルを足や床へぶつけない。反対の手で持ち上げる補助反復や、肘を反らせる反動を基本動作へ加えない。

参考資料

1. ACE - Concentration Curl / Build Your Biceps Workout (www.acefitness.org)
2. ACE - Biceps EMG Study (2014) (www.acefitness.org)
3. NASM - 肘屈筋の一般的役割 (www.nasm.org)
4. ScottHermanFitness - Concentration Curl (動作参考) (www.youtube.com)