

腹部 / 自重

クランチ

CRUNCH

仰向けから上背部を丸める、短い範囲の体幹屈曲種目。完全に座るシットアップと区別し、腹部の収縮と動作の制御を練習します。

主に鍛える

腹直筋

肋骨と骨盤の距離を縮める動作の中心。

補助する

内腹斜筋・外腹斜筋

体幹を丸める動作を補助。

姿勢を保つ

腹横筋などの深層体幹筋

腹部の張力と姿勢を保つ安定役。

01 3コマで確認する動作



01 仰向けになる

膝を曲げ、足裏を床へ。
腕は胸の前で組む。



02 上背部を丸める

肋骨を骨盤へ近づける。
首の力を抜き、肩甲骨を浮かせる。



03 ゆっくり戻る

腰・尾骨・足は床に残す。
戻る動作も最後まで制御する。

FORM FOCUS

上背部だけを、ゆっくり丸める。

反動を使わず、姿勢を保てる範囲で丁寧に。

クランチ / 動作とポイント

器具：自重。床に薄いマットを敷く。

02 動作方法

1 足と腕をセットする

仰向けになり膝を曲げます。両足裏を腰幅程度で床につけ、膝は無理なく離します。腕を胸の前で組みます。

2 腹部に軽く力を入れる

腹部を軽く引き締め、首と肩はリラックス。顎を胸に強く押しつけず、首の自然な長さを保ちます。

3 吐きながら丸める

肋骨を骨盤へ近づけるように上背部を丸め、頭・肩・肩甲骨を床から浮かせます。座るほど大きく起き上がりません。

4 制御して戻る

上で短く静止し、吸いながらゆっくり戻ります。足・尾骨・腰の接地を保ち、反動や跳ね返りを使いません。

意識するポイント

- ・ 腹部の収縮で上背部を浮かせる。
- ・ 首と肩をリラックスさせる。
- ・ 上げ下げの両方をゆっくり行う。

よくあるフォームの崩れ

- ！ 頭だけを強く前へ曲げる。
- ！ 腕を振って勢いをつける。
- ！ 足が浮く / 座位まで起きる。

呼吸 上背部を丸めるときに吐き、戻すときに吸う。腹部の収縮と呼吸を合わせます。

負荷の調整

無理に高く起きず、腹部で動かせる小さな範囲から開始。フォームが崩れたらセットを終えます。クランチは体幹トレーニングの一つです。

痛みが出たら中止し、無理に動作を続けないでください。

参考資料（リンクをクリックして閲覧）

ACE | Crunch
Mayo Clinic | Video: Abdominal crunch
ATHLEAN-X | How To Do Crunches The Right Way
NASM | Progressive Core Training

資料確認：2026年10月14日