

デッドリフト

バーベル・コンベンショナル式



左から開始、膝付近、直立。詳しい手順は2ページへ。

鍛えられる筋群

主な筋群

- 大殿筋：股関節を伸ばす。
- 大腿四頭筋：膝を伸ばし、床からの引き上げに関わる。
- ハムストリングス：股関節を伸ばす動作を助ける。

脊柱起立筋と腹部の筋群が体幹を支える。背中を大きく曲げ伸ばしして持ち上げる種目ではない。

補助筋

- 広背筋・僧帽筋：バーと肩周りの位置を安定させる。
- 前腕の筋群：バーを握り続ける。

この種目の特徴

床のバーを、股関節と膝を伸ばして引き上げる全身の基本種目。お尻・脚の力と、体幹・握力の保持を組み合わせる。毎回、床で止めて構え直す。

始める前に

ヒップヒンジを練習し、姿勢を保てる軽い重量から始める。平らな床にバーを置き、プレートをカラーで固定する。周囲と足元を空ける。

動作とフォーム

軽い重量で、ゆっくり確実に。

1 バーの近くで構える

足は腰幅程度、バーは足の中央の上。お尻を引き、膝を曲げてすねを近づける。手は脚の外側、両手とも順手で包むように握る。お腹に力を入れ、背骨と首の自然な形を保つ。

2 床を押して引き上げる

肩はバーの真上から少し前、腕は伸ばしたまま。足裏全体で床を押し、股関節と膝と一緒に伸ばす。バーを脚の近くに保ち、お尻だけが先に上がったり、勢いよく引いたりしない。

3 まっすぐ立つ

そのまま股関節と膝を伸ばし、バーが膝を通ったらまっすぐ立ち終える。バーは太ももの前。腕で巻き上げたり、腰を反らして後ろへ倒れたりしない。

4 静かに床へ戻す

お尻を後ろへ引き、バーを脚に沿う近い位置で下ろす。膝を通過したら膝も曲げ、両側のプレートと床へ。跳ね返さず静止し、呼吸と構えを整える。

フォームのポイント

- 両手の握りと手首を安定させ、肘を曲げて引かない。
- バーが前へ離れる、腰が丸まる、勢いが必要になる場合は重量を下げる。
- 目線は首の自然な形を保てる位置へ。上を見上げたり、腰を強く反らしたりしない。
- 軽い重量の練習では息を長く止めず、反復の合間に呼吸を整える。

終了とセーフティ

バーを床に完全に置いてから手を離す。痛みやめまいがあれば中止する。床で無理なく構えられない場合は、無理に引かず指導者に開始姿勢や負荷を確認する。

参考資料

- | | |
|--|--|
| 1. Barbell Deadlift - Exercise Library | 2. デッドリフト - エクササイズテクニク |
| 3. Squats and Deadlifts Guide | 4. The ACE Do It Better Series: The Deadlift |