

ディップス

体を比較的起こす自重の基本形

動作の要所



1. 上点：腕で体重を支える



2. 下点：無理のない深さで止める

鍛えられる筋群

主な筋群

- 上腕三頭筋：肘を伸ばし、体を押し上げる動作に大きく関わる。
- 大胸筋：肩の動作を通して体を押し上げる働きに関わる。

補助筋

- 三角筋前部：肩の動作を補助する。
- 前鋸筋・僧帽筋など肩周囲の筋群：肩甲骨と肩関節を安定させる。
- 腹部など体幹の筋群：体の揺れを抑えて姿勢を保つ。

この種目の特徴

左右の固定バーで体重を支え、肘を曲げて下がり、伸ばして戻る複合種目。三頭筋と胸が協働する。上体を比較的起こす基本形でも胸や肩は使われ、三頭筋だけを分離する種目ではない。

動作とポイント

ディップス | バーを安定して握り、体をゆっくり下げ、無理のない深さから押し戻します。

始める前に

ぐらつきのないディップステーションを使い、バーの固定と滑りにくさを確認する。安定した足場で乗降でき、反復中に足が床や器具へ当たらない高さを選ぶ。

1 安全に乗り、体を支える

足場を使って左右のバーをしっかり握り、親指も回す。腕を伸ばして体重を支え、足を床から離す。肘を勢いよくロックせず、肩がすくんで体が沈まないようにする。

2 上体と脚を落ち着かせる

胸を自然に起こし、頭を背骨に沿わせ、腹部を締める。必要に応じて膝を曲げ、脚を静かに保つ。大きな前傾や反り、脚の振りで姿勢を作らない。

3 制御できる深さへ下げる

息を吸いながら肘をゆっくり曲げて体を下げる。握りを保ち、肘は無理なく後ろへ動かす。肩前面に痛みや強い引っ張りが出る前に止め、一定の肘角度や深さを強制しない。

4 バーを押し、同じ上点へ戻る

息を吐きながらバーを押し、肘を伸ばして上点へ戻る。底で弾まず、脚で蹴らずに体を持ち上げる。反復後は安定した足場に足を戻し、体重を預けてから手を離す。

フォームのポイント

- 手のひらでバーを支え、親指を回した握りを反復中保つ。
- バーと支柱は固定し、体がその間を動く。脚を振って補助しない。
- 肘を無理に外へ広げず、肩が前へ崩れるほど深く沈まない。
- 胸を起こしても三頭筋だけにはならない。快適な範囲で下降を制御する。

終了とセーフティ

- 肩・肘・手首の痛みや不安定感、めまいがあれば中止する。体重を支えられない場合は無理に続けず、指導者と難易度を調整する。
- 深さ・回数を競わず、限界で落下する反復を避ける。必要に応じて補助者をつけ、安定した乗降と足のクリアランスを確保する。

参考資料

1. ISSA - Dips in Bodyweight Training (www.issaonline.com)
2. McKenzie et al. - Bench, Bar, and Ring Dips (2022) (doi.org)
3. Scott Herman - Chest or Triceps Dip (muscularstrength.com)
4. ScottHermanFitness - Dip (動作参考) (www.youtube.com)