

ダンベルベンチプレス

Dumbbell Bench Press | フラットベンチ・両腕同時

動作の3場面



A 胸の横まで下ろす



B 押す途中



C 胸の上へ

C → A と下ろし、A → C と押す。深さは肩が安定する範囲に。

主に鍛える筋群

大胸筋（胸）

補助する筋群・安定を支える筋

上腕三頭筋・三角筋前部。回旋筋腱板や肩甲帯周囲の筋が腕と肩の安定を支える。

この種目の特徴

あお向けで胸の上へ押す、水平方向のプレス。左右が独立して動くため、軌道をそれぞれ安定させる必要がある。

器具：同重量のダンベル2個、安定したフラットベンチ

覚えておきたい4つの合図

01

5点を支える

02

肘は約45度

03

手首は肘の上

04

下ろす動作も丁寧に

実施手順とフォームチェック

ダンベルベンチプレス | フラットベンチ・両腕同時

準備と開始姿勢

平らなベンチにあお向けになり、頭・上背部・お尻・左右の足裏の5点を支える。肩甲骨を軽く寄せ、胸を自然に開く。腰の反りを大きくしない。受け渡しや終了時は必要に応じて補助を頼む。

動作方法

01 構える

親指を巻いて握る。手のひらは足側へ向け、ダンベルを胸の上で支える。手首をまっすぐに保つ。

02 コントロールして下ろす

息を吸いながら胸の横へ下ろす。肘は体幹に対して約45度を目安に、手首を肘の上へ。肩が前に崩れない、無理のない深さまで。

03 胸の上へ押す

息を吐き、左右同時に胸の上へ戻す。肘を滑らかに伸ばし、ダンベルをぶつけず、頭・お尻・足を動かさない。

よくある崩れ方と修正

1. 肘を真横へ大きく開く → 肘を少し体側へ寄せる。
2. ダンベルを外へ流す・手首を反る → 手首と肘を重ねる。
3. 胸で弾ませる・お尻を浮かす → 重さを下げ、ゆっくり動かす。

始め方の目安（一般的な練習例）

軽い重さで8-12回 × 2セット。セット間は1-3分休む。フォームを保ち、まだ数回できる余裕を残して終える。疲れて崩れる前に中止する。

参考資料・動作参照 | 確認日 2026-10-17

1. ACE: Chest Press
<https://www.acefitness.org/resources/everyone/exercise-library/19/chest-press/>
2. NSCA: Exercise Technique (pp. 8, 19)
<https://www.nscs.com/contentassets/24f7e187e9aa4a588439c9612231c7fd/tsac-module-3.0--3.3.pdf>
3. NASM: Single-Arm Dumbbell Chest Press
<https://www.nasm.org/resource-center/exercise-library/single-arm-dumbbell-chest-press>
4. ACSM (2026): Resistance Training Prescription
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12965823/>
5. Davis Diley: dumbbell bench press demonstration
<https://www.youtube.com/shorts/1V3vpcaxRYQ>

肩や胸に鋭い痛みが出たら中止する。無理な深さまで下ろさない。図はAI生成の動作説明用イメージ。