

ダンベルカール

DUMBBELL CURL

肘を曲げ伸ばしして、上腕の前側を鍛える基本種目。左右それぞれの手で重さを支え、手首が自然に保てる向きで動かします。



01 開始姿勢



02 トップの姿勢

01 構える

足を腰幅程度に開き、膝は軽く緩める。ダンベルを体の横に持ち、手のひらを前へ。親指も柄に回して握り、手首を前腕の延長に保つ。

02 肘を曲げる

息を吐きながら肘を曲げ、ダンベルを肩の方向へ上げる。上腕は体の近くでおおむね安定させ、胴体を振って持ち上げない。

03 ゆっくり戻す

息を吸いながら重さを制御して下ろす。肘を無理に反らさず、痛みのない範囲で腕を伸ばして繰り返す。

フォームを理解する

MUSCLES / CONTROL / CONSISTENCY

鍛えられる筋群と役割

主に狙う筋群

上腕二頭筋（上腕の前側）

補助・安定化に働く筋群

上腕筋・腕橈骨筋が肘を曲げる動作を補助。前腕の筋群が握りと手首を支え、体幹は姿勢を保ちます。

動作のポイント

- 手首を折り曲げず、柄を握り続ける。
- 肩をすくめたり、腰を反らして勢いをつけたりしない。
- 上げる局面も下ろす局面も、動きを自分で制御する。

よくある崩れ方と修正

- 01 体を前後に揺らす / 重さを軽くする。
- 02 手首を巻き込む / 手と前腕をほぼ一直線にする。
- 03 ダンベルを落とすように下ろす / 戻す動作も丁寧に行う。

ここでは上腕を安定させる基本フォームを示します。肘のわずかな自然な移動を、必ずしも誤りと決めつける必要はありません。関節に鋭い痛みが出たら中止してください。

参考資料 / 参照日 2026-10-15

ACE - Seated Biceps Curl

NASM - Barbell Bicep Curl

ACE - Building Better Biceps

YouTube - ScottHermanFitness / technique reference