

ダンベルフライ

フラットベンチ・両腕・手のひらを向かい合わせる基本形

動作の要所



1. 構え：胸の上・肘は軽く曲げる



2. 下点：無理なく制御できる範囲

鍛えられる筋群

主な筋群

- 大胸筋：上腕を胸の前へ寄せる動作を担う。

補助筋

- 三角筋前部が腕を寄せる動きを助ける。
- 上腕二頭筋・上腕三頭筋などが肘の角度を保つように働き、前腕の筋群は握りと手首を支える。

この種目の特徴

肘の曲がり方をほぼ保ち、両腕を左右へ開閉する胸部の単関節種目。ダンベルを別々に制御する必要があり、プレスのように肘を大きく曲げ伸ばししない。軽い負荷で滑らかな弧を描くことを重視する。

動作とポイント

ダンベルフライ | 肘を軽く曲げたまま、胸の両側へゆっくり開きます。

始める前に

安定したフラットベンチと左右同じ軽いダンベルを用意する。床と周囲を空け、必要なら補助者に受け渡しを手伝ってもらう。頭・肩・臀部をベンチに、両足を床または安定した足台につける。

1 胸の上で構える

ダンベルを胸の上で支え、手のひらを向かい合わせる。親指を巻いて握り、手首を前腕と自然につなげる。肩甲骨を軽く下げて寄せ、両肘を少し曲げて構える。

2 同じ肘の曲がり度で開く

息を吸いながら、左右のダンベルを同じ速さで外側へ下ろす。肘の曲がり度を大きく変えず、肩を中心に広い弧を描く。頭・肩・臀部・足の接触を保つ。

3 制御できる深さで止める

胸や肩の高さ付近を目安に、肩を無理なく制御できる所で止める。さらに深く下ろすことを目標にせず、肩前面の痛みや突っ張りが出る手前で範囲を調整する。

4 弧を描いて胸の上へ戻す

息を吐きながら胸の前へ腕を寄せ、同じ弧を通して開始位置へ戻す。肘を伸ばして押し上げるプレスに変えず、ダンベルをぶついたり顔の上へ流したりしない。

フォームのポイント

- 肘は軽く曲げたまま。曲げ伸ばしを繰り返してプレスにしない。
- 左右の握りとダンベルの向きを保ち、手首を大きく反らさない。
- 頭・肩・臀部と両足を安定させ、反動や大きな腰の反りで持ち上げない。
- 深さや重さより制御を優先し、肩の位置を保てる範囲で左右同じ速さで動かす。

終了とセーフティ

- 最後はダンベルを制御して戻し、必要なら補助者へ確実に渡す。横へ投げたり、腕を開いたまま急に起き上がったたりしない。
- 肩・胸・肘・手首の痛みやめまいがあれば中止する。握りや肘の角度を保てない時は、重量や可動域を減らす。

参考資料

1. ACE - Lying Chest Fly (www.acefitness.org)
2. Western Illinois University - Flat Dumbbell Fly checklist (www.wiu.edu)
3. Solstad et al. (2020) - Bench Press and Dumbbell Flyes (www.jssm.org)
4. ScottHermanFitness - Flat Bench Fly (実再生・目視確認) (www.youtube.com)