

ダンベルフロントレイズ

使用器具：ダンベル2個

主に鍛える筋：三角筋前部

肩関節の屈曲で前肩を狙う補助種目。肘の角度をほぼ固定し、腕を前へ上げます。ダンベルを遠くに保つほど肩への負荷が増すため、軽い重量でも十分な負荷になります。



01 開始姿勢



02 肩の高さで止める

AI生成イラスト：動作の要点を示す参考画像

動作方法

01 開始姿勢 足を腰幅程度に開き、手のひらを太もも側に向けてダンベルを持ちます。親指を回して握り、肘は軽く曲げ、手首をまっすぐに。腹部に力を入れ、頭と体幹をそろえます。

02 肩の高さまで上げる 息を吐き、肘の曲がりを保ったまま両腕を前へ上げます。上腕が床とほぼ平行になったら止めます。肩をすくめたり、腰を反ったりしない範囲で動かします。

03 ゆっくり戻す 息を吸いながら元の位置へゆっくり戻します。落とすように下ろさず、次の反復も体を静かに保ちます。

ダンベルフロントレイズ

筋群・フォームのチェック

鍛えられる筋群

主働筋 三角筋前部

補助筋 大胸筋鎖骨部：腕を前方へ上げる動作を補助 / 前鋸筋・僧帽筋：肩甲骨の上方回旋を補助

安定筋 ローテーターカフ：肩関節を安定 / 腹部・背部の筋群：体幹の姿勢を保持 / 前腕・握力の筋群：ダンベルと手首を保持

補助筋・安定筋の関与はフォームや重量で変わります。これらすべてが同程度に鍛えられるという意味ではありません。

フォームのポイントと避けたい動き

意識すること

- 肘の角度をほぼ一定に
- 手首は前腕の延長線上
- 肩の高さが上限の目安
- 小指を高くするように無理にねじらない

避けたい動き

- 脚や腰の反動で振り上げる
- 肩より高く上げて腰を反る
- 肘を曲げ伸ばししてカールに変える
- 重すぎる重量で動作が崩れる

グリップの補足 ACEは肩の高さに近づく60〜70度付近から軽い外旋を勧めています。親指側がわずかに上を向く程度とし、肩が痛む回旋や可動域は避けます。

安全に行うために

軽い重量でウォームアップし、反動を使わず動かせる重さを選びます。息を止めず、上げながら吐き、戻しながら吸います。関節の痛み、しびれ、めまいが出たら中止。症状が続く場合や肩・首にけががある場合は、専門家に相談してください。

参考資料

1. American Council on Exercise - [Front Raise](#)
2. American Council on Exercise - [Dynamite Delts \(2014\)](#)
3. Seth et al. - [Muscle Contributions to Upper-Extremity Movement \(2019\)](#)
4. NSCA - [Exercise Technique: Front Raise](#)
5. Mayo Clinic - [Weight training: proper technique](#)

リンク付き資料。確認日：2026年10月15日。筋の役割は生体力学上の整理で、発達や筋活動の割合を示すものではありません。