

ダンベルサイドレイズ

DUMBBELL LATERAL RAISE

腕を体の横へ広げ、肩の側面を集中的に鍛える種目。軽い重さでも、丁寧な動作で肩に負荷をかけられます。



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、肘を少し曲げる。手首は前腕の延長に保つ。

02

横へ広げる

息を吐きながら腕を横へ、少し前寄りに広げる。肘の曲がりをおおむね保ち、上腕が肩の高さ付近になるまで、痛みのない範囲で上げる。

03

制御して戻す

息を吸いながら同じ弧をたどってゆっくり下ろす。胴体を揺らさず、次の反復まで重さを制御する。

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

三角筋中部（肩の側面）

補助・安定化に働く筋群

棘上筋・三角筋前部が腕の挙上を補助。僧帽筋・前鋸筋は肩甲骨を動かし、ローテーターカフは肩関節を安定させます。

動作のポイント

- 肘を軽く曲げたまま、腕全体を広げる。
- 肩を勢いよくすくめない。肩甲骨は自然に動かす。
- 親指を無理に下へねじらず、手首と肩が楽な向きで行う。

よくある崩れ方と修正

- 01 脚や腰の反動で持ち上げる / 重さを軽くする。
- 02 肘の曲げ伸ばしで重さを上げる / 肘の角度をおおむね一定にする。
- 03 重さを落とす / 戻す局面もゆっくり制御する。

肩甲骨を強く下へ押さえつける必要はありません。肩の高さは目安です。違和感のない可動域を使い、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

Barbell Logic - Lateral Raise: Gym Shorts

ACE - Dynamite Delts

ACE - A Pro's Guide to Muscle Mechanics: The Shoulders

NSCA - NSCA-CPT: Techniques of Exercise

YouTube - ScottHermanFitness / technique reference