

ダンベルリアレイズ

立位で股関節から前傾する両手ダンベル・リバースフライ

動作の要所



1. 前傾を保ち、腕を下げた開始位置



2. 同じ前傾から両腕を左右へ開く

鍛えられる筋群

主な筋群

- 三角筋後部：前傾姿勢で上腕を左右へ開く動作に関わる。

補助筋

- 僧帽筋中部・菱形筋：腕に伴う肩甲骨の動きと安定を補助する。

- 体幹・脊柱周囲・股関節周囲の筋群：前傾姿勢と体の安定を支える。

この種目の特徴

股関節から前傾した姿勢で両腕を左右へ開き、肩の後ろを鍛える種目。重さを振り上げず、肩甲骨も自然に動かしながら上げ下げを制御する。

動作とポイント

ダンベルリアレイズ | 前傾を保ち、肩をすくめずに腕を開いて戻します。

始める前に

滑りにくい床で両腕を開ける空間を確保し、軽いダンベルを2個用意する。前傾姿勢を保ち、上げ下げを制御できる重さから始める。

1 足を安定させ、前傾する

両足を無理のない幅で接地し、ダンベルを1個ずつ持つ。膝を軽く曲げてお尻を後ろへ引き、股関節から前傾する。腹部を軽く締め、背中と首を自然にそろえる。

2 腕を下げ、肘と手首を整える

前傾を保ち、腕を肩の下へ垂らす。掌を向かい合わせ、手首を真っすぐに保つ。両肘には無理のない軽い曲がりを残し、強く伸ばし切らない。

3 両腕を左右へ開く

息を吐きながら両腕を滑らかに左右へ開く。肩甲骨の自然な動きを許し、肩を耳へすくめない。体を起こして勢いをつけず、姿勢を保てる範囲で止める。

4 ゆっくり下げ、開始位置へ戻る

息を吸いながら両ダンベルをゆっくり下げ、腕を垂らした開始位置へ戻す。足位置と前傾、肘の軽い曲がりを保つ。下で弾ませず、落ち着いて次の反復へ移る。

フォームのポイント

- 頭を前へ突き出さず、首を背中に沿わせる。腰を丸め過ぎたり反らせたりしない。
- 肘の曲がりを変えて引くローイングにせず、上腕を左右へ開く。
- 肩をすくめず、肩甲骨を強く寄せ切ることや完全に固定することを強制しない。
- 決まった前傾角度や挙上高を強制せず、振らずに制御できる範囲を使う。

終了とセーフティ

- 最後まで両ダンベルを制御して下げてから姿勢を整え、安全に置く。重りを落としたり、前傾したまま急にひねったりしない。
- 肩・首・腰などに痛みやしびれ、めまいが出たら中止する。姿勢が崩れる場合は重さや可動範囲を減らし、必要なら指導を受ける。

参考資料

1. NASM : 前傾ダンベルリアフライ（ニュートラルグリップ） (www.youtube.com)
2. ACE : Incline Reverse Fly（腕の制御の参考） (www.acefitness.org)
3. NASM : Face Pull（筋の役割の参考） (www.nasm.org)