

ダンベルシュラッグ

Dumbbell Shrug | フォームガイド

器具：同じ重さのダンベル2個



01 開始

腕を自然に伸ばし、重りを体側へ。



02 肩を上げる

肩が上がる分だけ重りも上がる。

鍛えられる筋群

主に鍛える筋群

僧帽筋上部

補助する筋群

肩甲挙筋、僧帽筋中部

姿勢・保持を支える筋群

前腕・手指の筋群、脊柱起立筋など体幹の筋群

※ 保持・安定化に働く筋群は、主働筋と同じ刺激量とは限りません。

この種目の特徴

肩甲骨を引き上げ、首の付け根から肩にかけての僧帽筋上部を鍛える。ダンベルは体側に保ち、肩を滑らかに上下させる。腕でカールする動作ではない。

ダンベルシュラッグ

Dumbbell Shrug | フォームガイド

動作方法

1 構える

足を腰幅程度に開いて直立。左右のダンベルを体側に持ち、手のひらを内側へ向ける。頭を体幹の上に保ち、腕は自然に伸ばす。手首を曲げず、肩を通常的位置から始める。

2 肩を上げる

息を吐きながら両肩を耳に近づけるように上げる。肘の角度はほぼ変えず、ダンベルは肩と一緒に短い距離を上昇。頭を前へ出さず、首を自然な向きに保つ。

3 止めて戻す

無理のない高さで一瞬止め、息を吸いながらゆっくり元の位置へ下ろす。肩を前後へ回したり、反動で跳ね上げたりしない。

腕は長く。肩は上へ。戻す局面も丁寧に。

よくある間違いと修正

間違い

肩を円状に回す

修正のポイント

肩を滑らかに上げ下げする。

肘を曲げて重りを上げる

肘の角度をほぼ一定に保つ。

膝・腰で跳ね上げる

軽くして、脚と体幹を静かに。

顎を突き出す・首を反らす

頭を体幹の上に自然に保つ。

初めて行うとき

軽い重量で肩の上下を確認し、痛みのない範囲で行う。首・肩の痛みやしびれが出たら中止。終了後は重りを安定した場所へ戻す。

参考資料・参考動画

1. Bodybuilding.com - Dumbbell Shrug demonstration
2. ExRx - Barbell Shrug (muscle roles for the shrug pattern)
3. Pizzari et al. - Traditional and modified shrug research
4. ScottHermanFitness - How To: Dumbbell Shrugs

参照日：2026-10-17