

ゴブレットスクワット

下半身 / ダンベル1個

ダンベルを胸の前に保持する両脚の複合種目。前方の負荷を支えながら股関節と膝を曲げ伸ばしし、スクワットの動きを練習できます。

主に鍛える筋群

大腿四頭筋・大臀筋

動作を助ける筋群

内転筋群・ハムストリングス

姿勢と保持を支える筋群

体幹・股関節周囲筋、上背部・前腕

動作の流れ



1

構える

上側のヘッドの下を両手で包み、ダンベルを縦にして胸の前へ。



2

コントロールして下がる

足裏全体を接地。膝をつま先の方へ動かし、腰を下ろす。



3

床を押して立つ

膝と股関節を伸ばす。ダンベルを胸の近くに保つ。

毎回確かめるポイント

「胸の近くに保持」「足裏全体で支える」「腰が丸まらない深さ」。深さは体格や可動域に合わせ、図と同じ位置を無理に目指さないでください。

ゴブレットスクワット

セットアップとフォーム

準備

- 1 足は腰幅から肩幅を目安に開き、つま先は少し外へ向けます。足裏全体で安定して立ちます。
- 2 固定式ダンベルを縦向きにし、上側のヘッドの下を両手で支えます。胸の近くに持ち、肘を下へ向けます。
- 3 腹部に力を入れます。まずは姿勢と握りを保って動かせる軽さで始めます。

実施方法

- 下がる** 息を吸って腹部を固め、股関節と膝を曲げます。胸を保ち、両脚の間へ腰を下ろします。
- 切り返す** 踵が浮かず、背中や腰が丸まらない深さで切り返します。膝はつま先と同じ方向へ。
- 立ち上がる** 足裏全体で床を押し、息を吐きながら立ちます。上で腰を反らして後ろへ寄りかからず、繰り返します。

よくある誤りと修正

- | | |
|--------------|-------------------------|
| 膝が内側へ入る | 膝をつま先の方向へ。重さや深さを調整する。 |
| 踵が浮く・腰が丸まる | 足裏を保てる深さまで下がる。無理に深くしない。 |
| 胸が落ちる・重さが離れる | 腹部を固め、ダンベルを胸の近くに戻す。 |
| 反動で切り返す | 下ろす動きも制御できる重さにする。 |

痛みが出る動きは中止し、重さや可動域を見直してください。

参考資料・動作確認用動画

動作と筋群は下記の指導資料を基に整理。画像はモデルを用いたAI生成の説明用静止画です。

NASM : 種目解説

<https://www.nasm.org/resource-center/exercise-library/goblet-squat>

NASM : 指導のポイント

<https://www.nasm.org/resource-center/blog/training/how-to-perform-goblet-squats>

ScottHermanFitness : 実演動画

<https://www.youtube.com/watch?v=MeIIdhvXT4>

2026年10月17日版