

ハンマーカール

立位・両手同時・ダンベル

用意するもの

軽いダンベル2個、滑らない床

鍛えられる筋群と特徴

主に働く筋

上腕筋・上腕二頭筋・腕橈骨筋（肘を曲げる筋群）

補助・安定化

指・手関節の筋群が握りと手首を保持。肩周囲筋と体幹筋が姿勢を支える。

手のひらを内側に向けたまま肘を曲げるカール。上腕と前腕を鍛え、左右それぞれのダンベルを制御します。特定の筋だけを分離する動作ではありません。

動作方法

- 1 安定して立ち、ダンベルを体側に下げる。親指もハンドルに回して握り、手のひらは内側、手首は前腕と一直線。
- 2 腹部を軽く締め、肩をすくめない。肘を体側の近くに保ち、息を吐きながら肘を曲げる。
- 3 肘を前へ送り出さずに上げられる高さまで上げる。手首を曲げたり、手のひらを上へ返したりしない。
- 4 息を吸いながらゆっくり戻す。肘を無理に反らさず、自然に腕を伸ばす。反動を使わず繰り返す。

フォームの合言葉

手首はまっすぐ。肘で曲げ、体は静かに。

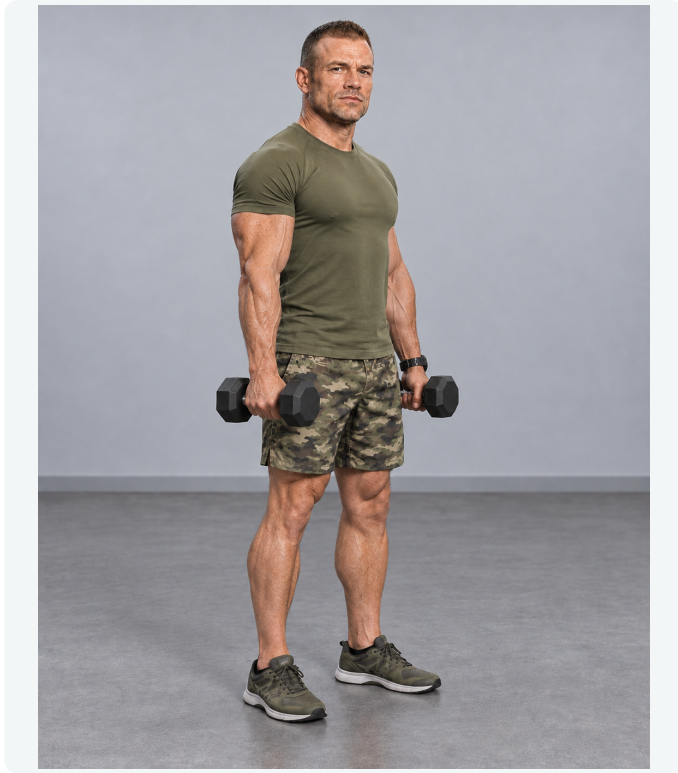
安全のポイント

鋭い痛みが出る動作は中止。肘の形には個人差があるため、ダンベルを体に押し付けず手首が自然にまっすぐになる幅で行う。

ハンマーカール

立位・両手同時・ダンベル

2つの姿勢でフォームを確認



01 開始姿勢

ダンベルを体側で握り、手首は前腕と一直線。



02 肘を曲げた姿勢

上腕の位置を保ち、手のひらは内側のまま。

戻す動作：肘の位置を保ちながら、自然に腕が伸びるところまでゆっくり下ろす。

よくある間違いと修正

- 体を反って勢いで上げる → 重量を軽くする。
- 肘が前に動く・肩をすくめる → 上腕の位置を保つ。
- 手首を丸める・手のひらを返す → ニュートラルの握りを保つ。

参考資料・動作確認用

[ACE Exercise Library | Hammer Curl](#)

[Coratella et al. \(2023\) | Handgrip & elbow-flexor activity](#)

[YouTube | ScottHermanFitness - Hammer Curl](#)

画像はAI生成モデルによるフォームの参考例で、連続動作のコマではありません。安定化筋の説明には解剖学的推定を含みます。