

ヒップスラスト

上背部をベンチで支えるバーベルの基本形

動作の要所



1. 構え：上背部を支持
股関節にパッド



2. 上昇：骨盤とバーを一緒に



3. 頂点：股関節を伸ばす
腰を反らさない

鍛えられる筋群

主な筋群

- 大臀筋：股関節を伸ばし、骨盤とバーを持ち上げる。

補助筋

- ハムストリングス・大内転筋などが股関節の伸展を助ける。

- 中臀筋などが膝・骨盤の位置を支え、腹筋群・背部の筋群が胴体を安定させる。前腕はバーを保持する。

この種目の特徴

上背部をベンチに支え、腰の前に載せた負荷を股関節の伸展で持ち上げる臀部の種目。床で行うグルートブリッジとは支持位置が異なる。脚の位置やベンチの高さは、体格と制御しやすさに合わせて調整する。

動作とポイント

ヒップスラスト | ベンチと足を安定させ、骨盤とバーを一緒に動かします。

始める前に

ベンチを動かないよう固定し、無負荷で練習する。軽いバー、厚いパッド、左右均等のプレートとカラーを用意する。安全に載せ下ろしできる空間を確保し、必要なら補助を受ける。

1 ベンチとバーを整える

肩甲骨の下端付近の上背部をベンチの縁へ当てる。厚いパッドを介してバーを股関節の折れ目へ左右対称に載せ、両手で転がらないよう保持する。首に体重をかけない。

2 足を置き、胴体を安定させる

足を腰幅から肩幅程度に置き、膝を曲げて足裏全体を床につけます。頂点の姿勢で、すねが概ね垂直になる距離へ足を調整し、膝をつま先の向きへそろえてください。腹部に力を入れ、あごを軽く引きます。

3 臀部で股関節を伸ばす

息を吐きながら足裏で床を押し、骨盤とバーを一緒に持ち上げる。肩・股関節・膝が概ね一直線になる位置で臀部を締める。肋骨を持ち上げたり、腰を反らしたりして高さを稼がない。

4 上背部の支持を保って戻す

息を吸いながら股関節を曲げ、骨盤とバーをゆっくり下ろす。足・手・ベンチの位置を保ち、反動を使わない。無理なく制御できる深さで切り返し、床への接触を必須にしない。

フォームのポイント

- パッドとバーを股関節の同じ位置に保ち、腹部や太ももへ転がさない。
- 足裏を浮かせず、膝を内側へ倒さない。
- 首・腰を反らして押し上げず、股関節から動く。
- ベンチをずらさず、上背部を大きく滑らせない。

終了とセーフティ

- 最後はゆっくり下ろして負荷を安定させ、必要なら補助を受けてバーを外します。重いバーを持ったまま急に座り直したり、手を離したりしないでください。
- 股関節の圧迫痛、腰痛やめまいがあれば中止します。無負荷で動作を覚え、安定して制御できる重量と深さを選んでください。

参考資料

1. NSCA / Contreras et al. - Barbell Hip Thrust (bretcontreras.com)
2. ACE - Understanding the Barbell Hip Thrust (www.acefitness.org)
3. Bret Contreras - Hip Thrust: Hinge vs. Scoop Method (bretcontreras.com)
4. Jeff Nippard - Hip Thrust Technique (動作参考) (www.youtube.com)