

インクラインベンチプレス

傾斜ベンチとフリーバーベルの基本形

動作の要所



1. 下点：胸上部へ制御して下ろす



2. 押し終わり：体を支えて伸ばす

鍛えられる筋群

主な筋群

- 大胸筋：とくに鎖骨部を含む胸上部に比重を置いて押す。胸の他の部分も働く。

補助筋

- 上腕三頭筋：肘を伸ばす動作を補助する。
- 三角筋前部：上腕を前へ持ち上げる動作を補助する。
- 肩周囲・体幹と前腕の筋群：パッドと足の支持とともに、姿勢と握りを安定させる。

この種目の特徴

頭側を上げたベンチで行うフリーウエイトの複合プレス。胸上部と肩・腕を使う。角度と可動域を体格と快適範囲に合わせ、頭・背中・臀部と足を安定させてバーを制御する。

動作とポイント

インクラインベンチプレス | 体を支え、胸の上側へゆっくり下ろし、なめらかに押し戻します。

始める前に

安定したベンチとラックを使い、調整部・左右の支持部・軽い左右均等なプレートとカラーを確認する。スポッターと補助・返却の合図を決め、ラックや体への干渉がない位置を合わせる。

1 頭・背中・足を安定させる

頭と上背部、臀部をパッドに支え、両足を床へ安定させる。肩甲部を落ち着かせ、腹部を締める。腰の自然なカーブは保ち、過度に反ったり臀部を浮かせたりしない。

2 握りを整えてラックから外す

肩幅より少し広い左右対称の順手で握り、親指も回す。バーを手のひらの付け根と前腕で支える。必要な補助を受けてラックから外し、胸上部・肩の上へ安定させる。

3 胸の上側へ制御して下ろす

息を吸いながら肘を曲げ、バーを上胸部方向へゆっくり近づける。前腕で荷重を支え、肩に無理のない下点で止める。胸への接触や一定の肘角度を強制せず、落下や反動を避ける。

4 押し戻し、安全に返却する

体の支持と同じ握りを保ち、息を吐きながらなめらかに押す。肘を勢いよく反らせず伸ばす。反復後はスポッターと連携し、左右の支持部へ確実に載せてから握りを離す。

フォームのポイント

- 親指を回した同じ握りを保ち、手首を大きく折らず前腕でバーを支える。
- 頭・背中・臀部と足の支持を保ち、反りや臀部浮きで押し上げない。
- 胸上部へ制御して下ろし、肩に無理のない肘位置と可動域を使う。
- ラックから離れた自由なバーとして往復し、顔・支柱・支持部への接触を避ける。

終了とセーフティ

- 肩・肘・手首・腰の痛みやめまいがあれば中止する。支持やバー制御を保てなければ重量や可動域を調整する。
- スポッターと安全策を整え、限界で潰れる反復を避ける。バーを胸や首へ落とさず、確実なラック支持を確認してから降りる。

参考資料

1. NASM - Incline Barbell Bench Press (www.nasm.org)
2. ISSA - Bench Press Variations (www.issaonline.com)
3. Cybex - Free Weight/Olympic Incline Press5372 (kb.cybexintl.com)
4. ScottHermanFitness - Incline Barbell Press (動作参考) (www.youtube.com)