

ラットプルダウン

Lat Pulldown / フロント・順手

座って上方のバーを引く基本の背中種目。負荷を調整しやすく、広背筋と肘を曲げる筋を連動させます。

鍛えられる筋群

主に鍛える

広背筋：上腕を上から体側へ引き下ろす

補助する筋

大円筋・三角筋後部：肩の動作を補助／上腕二頭筋・上腕筋・腕橈骨筋：肘を曲げる

姿勢・関節を支える

僧帽筋・菱形筋など：肩甲骨の動きを支える／体幹筋群：胴体を安定化

01 開始姿勢



全身を安定させてから動作を始める。

02 動作の下点



バーの位置と肘の向きを確認。

画像は動作の要所を示すモデル図です。詳しい手順と注意点は次ページへ。

用具：ラットプルダウンマシン、ラットバー、太ももパッド

動作の手順とチェック

軽い重量で練習し、ひとつずつ確認しましょう。

1 座面とパッドを調整

足裏を床につけ、太ももパッドをしっかり当てます。順手で肩幅程度〜少し広めに握り、お腹に力を入れます。

パッドで太ももを固定。手首はまっすぐ。

2 胸を起こして肩を下げる

胸を起こし、わずかに後ろへ傾けた姿勢を保ちます。首を前へ出さず、引き始めに肩を耳から離します。

上体の角度を固定。反動を使わない。

3 肘を下へ引く

息を吐き、肘を体側へ下ろしながらバーを上胸へ近づけます。肘が後ろへ逃げ始める手前で止め、無理に胸へ当てません。

バーは顔の前を通る。首の後ろへ引かない。

4 ゆっくり戻す

短く止めたら息を吸い、腕を頭上へ伸ばします。肩甲骨も自然に上へ戻し、体が浮いたり重りが落ちたりしないよう制御します。

腕を伸ばす。ケーブルに引っ張られすぎない。

よくあるエラー

- ・大きくのけ反る・上体を揺らす
- ・首の後ろへ引く・あごを突き出す
- ・バーを下げすぎる・戻しを放り出す

安全のポイント

姿勢を保てる軽さから開始。肩・首・腰に痛みが出たら中止します。重りを落とさず、毎回ゆっくり戻します。

参考資料 (リンク)

ACE - Seated Lat Pulldown
NASM - Lat pulldown biomechanics
Lehman et al. (2004) - Muscle activation during pulling exercises
Grip variation and muscle activation (2025) - Primary research
Jeff Nippard - How To Build A V-Tapered Back: Lat Training Dos and Don'ts (YouTube)

動画確認日：2026-10-16