

45度レッグプレス

両脚・傾斜スレッド式の基本形

動作の要所



1. 全体：骨盤と背中を支える



2. 足元：足裏と膝の向きを保つ

鍛えられる筋群

主な筋群

- 大腿四頭筋：膝を伸ばす動作の中心となる。
- 大臀筋：股関節を伸ばし、押し出す動作に関わる。

補助筋

- ハムストリングス：股関節周囲の動作と安定を補助する。
- 腹部・体幹と握りに関わる筋群：パッドとハンドルの支持とともに姿勢を保つ。

この種目の特徴

背もたれへ体を預け、両脚で足台付き台車を傾斜レール上へ押す複合種目。大腿四頭筋と臀部を使う。足裏・背中・骨盤を安定させ、機種ロックと安全ストップを理解して行う。

動作とポイント

45度レッグプレス | 背中と骨盤を支え、足裏を保ち、無理のない深さから押します。

始める前に

台車を確実に支持した状態で背もたれと安全ストップを機種の案内に従って調整し、軽いプレートを左右均等に載せる。解除・再固定・緊急時の止め方を先に確認する。

1 背中と足を安定させる

背中と臀部をパッドへ預け、腹部を軽く締める。両足を無理のない幅で左右対称に置き、足裏全体と踵を足台へ安定させる。膝は足先とおおむね同じ方向へ動かす。

2 荷重を支えてロックを外す

両足で台車を少し押し上げて荷重を支え、機種の手順でストップを解除する。安定用ハンドルを握る。レバー方向や止め方は機種ごとに確認し、荷重を支えずに解除しない。

3 腰が丸まらない深さへ戻す

息を吸いながら股関節と膝をゆっくり曲げる。踵の接地、背中と臀部の支持を保つ。骨盤や腰が丸まる前に止め、大腿で胸郭を強く圧迫する深さを強制しない。

4 押し出し、安全に再固定する

息を吐きながら両脚で押し、膝を反らせず制御して伸ばす。反復後は機種の手順でストップを再係合し、台車を静かに載せる。確実な支持を確認してから足を外して降りる。

フォームのポイント

- 足裏と踵を保ち、膝を内外へ無理に崩さない。
- 背中・臀部のパッド接触を保ち、反動や腰の丸まりで深さを稼がない。
- 一定の膝角度や最深位置を強制せず、制御できる可動域を選ぶ。
- 解除と再固定は実機の案内どおりに行う。再係合後、台車を支持部へ確実に載せる。

終了とセーフティ

- 肩・腰・股関節・膝・足首の痛みやめまいがあれば中止する。支持や制御を保てなければ重量や可動域を調整する。
- 台車が浮いたまま調整・プレート交換をせず、可動部へ手や足を入れない。必要に応じて指導者に実機の使い方を確認する。

参考資料

1. Cybex - Plate Loaded Leg Press5321 Manual (kb.cybexintl.com)
2. Precor - Discovery Angled Leg Press DPL0601 (static.precor.com)
3. ACE - Seated Leg Press (www.acefitness.org)
4. Jeff Nippard - Leg Press (動作参考) (www.youtube.com)