

レッグレイズ

腰を反らさず、脚をゆっくり上下する

動作を3つの場面で確認

マット / 仰向け / 両脚を同時に



01 腰を整える

頭と肩を置き、腰の位置を保つ。

02 上げる

両脚を一緒に、ほぼ垂直へ。

03 下げる

腰が反る前に止める。

図はフォームの例です。深さや脚を下げる範囲は、姿勢を保てる範囲で調整します。

動作の手順

1 準備

マットに仰向け。頭と肩を置き、両脚をそろえます。手は体の横、手のひらを下にします。

2 腰を整える

お腹を締め、骨盤を軽く後ろへ傾けて腰を床に近づけます。強く押しつけず、この位置を保ちます。

3 上げる

膝を伸ばしたまま両脚を一緒に上げ、床にほぼ垂直の位置へ。反動を使わず、お尻を跳ね上げません。

4 下げる

脚をゆっくり下げます。腰が反り始める手前で止め、その範囲で繰り返します。脚を床ぎりぎりまで下げる必要はありません。

レッグレイズ / ポイント

動作を安定させるための確認事項

使う筋群と種目の特徴

主に動作を担う筋群

股関節屈筋群、とくに腸腰筋。脚を上げる動作を担当します。

補助・安定を支える筋群

大腿直筋などが補助。腹直筋・腹斜筋は骨盤と腰の安定を支え、大腿四頭筋は膝を伸ばした状態を保ちます。

脚の重さを使う種目。脚を下げるほど体幹を保つ負荷が増します。腹部は主に姿勢の安定に働き、腰が反らない範囲の管理がポイントです。

フォームのポイント

- 肋骨と骨盤の距離を保つ。
- 左右の脚をそろえて動かす。
- 頭と肩はマットへ。
- 腰が反る前に下げる動きを止める。

よくある誤りと修正

- 腰が浮いて反る → 脚を下げる範囲を小さく。
- 脚を勢いよく落とす → 下げる速度をゆっくりに。
- 頭を持ち上げる → 首を楽にして頭を置く。
- 脚を交互に動かす → 両脚を一緒に上下。

呼吸 上げながら吐き、下げながら吸います。息を止めず腰の位置を保ちます。

難しい場合 難しい場合は膝を曲げ、脚の重さがかかる距離を短くします。

腰や股関節に痛みが出たら中止してください。

参考資料（リンクをクリック）

ExRx.net - Lying Straight Leg Raise

Barbell Logic - Lying Leg Raise: Gym Shorts

Kim & Lee (2016) - doi:10.1589/jpts.28.491

Illustrations: model demonstration | 2026.10