

ライイングレッグカール

うつ伏せ / 膝を曲げるマシン種目

うつ伏せで骨盤と大腿を支え、膝を曲げて踵をお尻の方向へ動かします。



開始位置 / 膝をほぼ伸ばし、骨盤と大腿を支持する。

主な対象：ハムストリングス

大腿後面の大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋が、膝を曲げる主な役割を担います。

動作補助：腓腹筋

膝と足首をまたぐ腓腹筋も膝の屈曲を補助します。主対象と同じ刺激量とは限りません。

この種目の特徴

上体を台で支え、膝の曲げ伸ばしを制御する種目です。股関節から脚全体を持ち上げる動作ではありません。

支点とローラーの位置

膝の横の関節軸をマシンの支点に合わせます。ローラーは踵の少し上の下腿後面へ。骨盤・大腿をパッドで支え、前方の固定ハンドルを握ります。

体幹・臀部は骨盤と姿勢、握りは上体の安定を支えます。機種ごとの調節と可動域は表示に従い、膝の主働筋と安定化の役割を区別します。

合わせる・曲げる・戻す

ライイングレッグカール



1 体を固定して構える

うつ伏せで両手の握りを保ちます。膝を無理なくほぼ伸ばし、ローラーを下腿後面に当てて構えます。

2 膝を曲げて上げる

踵をお尻へ近づけ、下腿とローラーを上げます。骨盤・大腿を浮かせず、腰を反って勢いをつけません。

3 無理のない上端で止める

支持と握りを保てる範囲で短く停止。踵を無理にお尻へ押し付けたり、膝や足首をねじったりしません。

4 ゆっくり同じ位置へ戻す

膝を伸ばしながら制御して下ろします。勢いよく突っ張らず、重りを落とさずに1往復を完了します。

曲げた位置 / 骨盤を浮かせず、ローラーを弧状に上げる。

動作のポイント

- 膝軸と支点を合わせ、ローラーは踵の少し上へ。
- 骨盤・大腿の支持と両手の閉じた握りを保つ。
- 膝を曲げて動かす。腰反り・骨盤の浮き・反動を避ける。

滑らかに制御できる負荷で行います。調節ピンの固定を確認し、可動部に手を入れません。痛みやローラーのずれがあれば止めて位置を見直します。

参考資料

1. PureGym公式：ライイングレッグカール - [puregym.com / lying-leg-curl](https://puregym.com/lying-leg-curl)
2. Precor RSL0606：膝と支点 - [precor.com / RSL0606](https://precor.com/RSL0606)
3. ハムストリングスの解剖：AAOS - [orthoinfo.org / hamstring-muscle-injuries](https://orthoinfo.org/hamstring-muscle-injuries)
4. 腓腹筋の役割：Sports Medicine Australia - [sma.org.au / Gastrocnemius.pdf](https://sma.org.au/Gastrocnemius.pdf)
5. 膝・足首位置の一次EMG研究 - PubMed 31469769

モデル原案：指定キャラクター A.png / 日英で同じ画像を使用