

ワンハンドダンベルロウ

背部 / ダンベル1個・フラットベンチ

片手と同じ側の膝でベンチを支えにし、反対の腕で引く複合種目。支持を使って体幹の姿勢を保ちながら、左右別に背中動きを練習できます。

主に鍛える筋群

広背筋・菱形筋・僧帽筋中部

動作を助ける筋群

三角筋後部、上腕二頭筋などの肘屈筋

姿勢と保持を支える筋群

体幹の安定筋・前腕の握力筋群

動作の流れ（右腕の例）



1

支えて構える

左手と左膝をベンチへ、右足を床へ。肘を体の近くで引き、ダンベルを腰から下部肋骨の横へ。



2

肘を後ろへ引く



3

ゆっくり戻す

胴体をひねらず、開始位置へ下ろす。終わったら左右を交代。

毎回確かめるポイント

「支える手・膝・足を安定」「背骨と首を自然な一直線に」「胴体をひねらず肘を後ろへ」。筋群の働きの比重は、肘の軌道や肩甲骨の動きで変わります。

ワンハンドダンベルロウ

セットアップとフォーム

準備（右腕の例）

- 1 動かないフラットベンチに左手と左膝を置きます。左手は肩の下、左膝は股関節の下を目安にします。
- 2 右足を床に置いて安定させ、背中と首を自然な直線にします。腹部を固め、左手でベンチを押して支えます。
- 3 右手でハンドルに親指も回して握り、手のひらを体へ向けます。手首を前腕にそろえ、腕を肩の下へ下ろします。

実施方法

- 引く** 息を吐きながら右肘を体の近くで後ろへ引きます。ダンベルを腰から下部肋骨の横へ近づけます。
- 止める** 肩をすくめたり、胴体をひねったりせずに引ける範囲で止めます。支持する手・膝・足を動かしません。
- 戻す** 息を吸いながらゆっくり腕を伸ばします。重さを落とさず開始位置へ戻し、安全に置いてから左右を交代します。

よくある誤りと修正

- | | |
|---------------|--------------------------|
| 胴体をひねって振り上げる | 骨盤と胸を床へ向けたまま、制御できる重さにする。 |
| 背中が丸まる・首を反らす | 腹部を固め、頭から背中 of 自然な線を保つ。 |
| 肩をすくめる・肘が外へ開く | 肩を耳から離し、肘を体の近くで後ろへ引く。 |
| 手首を曲げる・急に下ろす | 握りと手首を保ち、戻す動きまで制御する。 |

痛みが出る動きは中止し、重さや可動域を見直してください。

参考資料・動作確認用動画

筋群の分類は指導用の整理です。画像はモデルを用いたAI生成の説明用静止画です。

ACE : 種目解説

<https://www.acefitness.org/resources/everyone/exercise-library/126/single-arm-row/>

PureGym : 筋群と実施方法

<https://www.puregym.com/exercises/back/rows/single-arm-dumbbell-row/>

ScottHermanFitness : 実演動画

<https://www.youtube.com/watch?v=pYcpY20QaE8>

2026年10月17日版