

プルアップ°（懸垂）

自重・順手で行う基本形

動作の要所



1. 構え：肘を伸ばして静止



2. 引き上げ：両肘を下へ



3. 頂点：あごがバーを越える

鍛えられる筋群

主な筋群

- 広背筋：上腕を体幹へ引き寄せ、体を引き上げます。
- 上背部（菱形筋・僧帽筋など）：肩甲骨の動きを支えます。

補助筋

- 上腕二頭筋・上腕筋など：肘を曲げる動作を助けます。三角筋後部も働きます。
- 前腕の筋群は握りを保ち、腹部などの体幹筋は胴体の揺れを抑えます。

この種目の特徴

固定した頭上のバーから自重を引き上げる複合種目です。背中と腕の引く力、握力、肩甲骨の制御を養います。このガイドでは順手を使い、脚の反動や体の振りを抑えた動作を示します。

動作とポイント

プルアップ（懸垂） | 体の揺れを抑え、動作全体をコントロールします。

始める前に

バーの固定状態と周囲の空間を確認し、安定した足場から安全に握ってください。肩幅程度から少し広めを目安に、体格や肩の動きに合う握り幅を選びます。

1 順手で握り、揺れを止めます

手のひらが体の前方を向く順手で握り、親指を巻いて保持します。足を床から離し、肩を制御しながら肘を伸ばしてください。腹部に軽く力を入れ、体の揺れを止めます。

2 両肘を下へ引きます

肩甲骨の動きと肘を曲げる動作を協調させ、左右均等に体を引き上げます。肘を下へ運ぶ意識で、胴体と脚を静かに保ってください。脚を蹴り上げたり、腰を大きく反らしたりしないようにします。

3 あごをバーの高さより上へ運びます

体を引き上げ、あごがバーの高さを越える位置まで進みます。首を反らして高さを稼がず、顔や首がバーに触れない空間を保ってください。バーと手の位置は変えません。

4 ゆっくり肘を伸ばして戻ります

肩と肘を制御しながらゆっくり下ろし、肘が伸びる位置へ戻ります。肩甲骨は腕の動きに合わせて自然に動かしてください。最下部で急に脱力せず、揺れを落ち着かせて次の反復へ進みます。

フォームのポイント

- 手は同じ位置を握り続け、左右の動きをそろえます。握り幅は肩に無理のない範囲で調整してください。
- 肩甲骨を動作中ずっと同じ位置に固定せず、腕の動きと協調させます。
- 胴体と脚を静かに保ち、蹴り上げやキッピングを使わずに行ってください。
- 息を止め続けず、引き上げながら吐き、下ろしながら吸うようにします。

終了とセーフティ

- 自重で全範囲を制御できない場合は、補助マシンなどで負荷を調整してください。痛みやめまいがあれば中止します。
- 肩を急に脱力させて落ちないようにします。終了時は安定した台や床に足をつけてから、手を離してください。

参考資料

1. NASM - Pull-Up (www.nasm.org)
2. NASM - Chin-Ups vs. Pull-Ups (www.nasm.org)
3. ACE - 4 Moves to Help You Master the Pull-up (www.acefitness.org)
4. Calisthenicmovement - The Perfect Pull Up（動作参考） (www.youtube.com)