

胸部 / 自重

プッシュアップ

PUSH-UP

器具なしで胸・腕・肩を同時に使う基本種目。体幹を固めたまま全身を上下させ、押す力と姿勢を保つ力を練習します。

主に鍛える**大胸筋・上腕三頭筋**

胸で押す動作と、肘を伸ばす動作の中心。

補助する**三角筋前部・前鋸筋・小胸筋**

押す動作と肩甲帯の動きを支える。

姿勢を保つ**腹筋群・臀筋・大腿四頭筋**

頭から踵の一直線を保つ安定役。

01 3コマで確認する動作

**01 構える**

両手は肩幅から少し広く。
頭から踵まで一直線に。

**02 胸を下げる**

肘は体幹から約45度。
胸と骨盤を一緒に下げる。

**03 床を押す**

掌で押して全身を上げる。
腰を反らせずに戻る。

FORM FOCUS

胸と腰を、一緒に動かす。

反動を使わず、姿勢を保てる範囲で丁寧に。

プッシュアップ / 動作とポイント

器具：自重。滑らない床または薄いマット。

02 動作方法

1 手と足を置く

両手を肩幅から少し広めに置き、掌を床につけます。指先は前へ。脚を伸ばし、足先で体を支えます。

2 体を一直線にする

腹部・臀部・脚に力を入れ、頭・胸・骨盤・踵を一直線にします。視線は床へ向け、首を長く保ちます。

3 ゆっくり下げる

肘を体幹からおよそ45度に保ち、胸と骨盤を一緒に下げます。姿勢を保てる範囲で胸を床に近づけます。

4 床を押して戻る

掌で床を押し、体を一枚の板のように上げます。肘を自然に伸ばし、最初の姿勢へ戻ります。

意識するポイント

- ・ 胸と腰を同時に動かす。
- ・ 掌と足先の接地点を保つ。
- ・ 首を突き出さず、視線は床。

よくあるフォームの崩れ

- ！ 腰が落ちる / 尻が上がる。
- ！ 肘を真横に大きく開く。
- ！ 胸だけ先に押し上げる。

呼吸 下げるときに吸い、押し上げるときに吐く。息を止めず、滑らかに反復します。

負荷の調整 難しい場合は、安定した台に手を置くインクライン版、または膝つき版に調整。回数よりも姿勢を優先します。

痛みが出たら中止し、無理に動作を続けないでください。

参考資料（リンクをクリックして閲覧）

NASM | Push-Up

ACE | Push-up

資料確認：2026年10月14日