

リバーススクランチ

マット上で膝を曲げ、腕を体側へ置く自重の基本形

動作の要所



1. 開始：膝を股関節上へ構える



2. 骨盤を小さく巻き上げる

鍛えられる筋群

主な筋群

- 腹直筋：骨盤を肋骨へ巻き寄せる動作に関わる。

補助筋

- 腹斜筋などの体幹筋：骨盤と体幹の制御を補助する。
- 股関節屈筋群：脚を持ち上げて位置を保つ動作に関与する。

この種目の特徴

骨盤を肋骨へ巻き寄せる自重の腹部種目。脚を振って上げるより、骨盤の小さな動きと下降の制御を練習する。腹筋下部だけの分離や局所的な脂肪減少を意味しない。

動作とポイント

リバースクラッチ | 膝を曲げたまま骨盤を小さく巻き上げ、ゆっくり戻します。

始める前に

滑らないマットを安定した床へ置き、全身を伸ばせる空間を確保する。重りを持たず、頭・肩・腕を支えられる位置で始める。

1 仰向けで支持を整える

仰向けになり、頭・肩をマットへ落ち着かせる。腕を体側から少し外へ置き、掌を床へ向ける。膝を曲げ、腹部を軽く締める。

2 膝を股関節上へ構える

足を床からゆっくり上げ、膝を股関節の上付近へ置く。膝はおおむね直角を目安に曲げ、足は空中へ保つ。この位置で落ち着いて呼吸する。

3 吐きながら骨盤を巻く

息を吐き、骨盤を肋骨へ巻き寄せて臀部を小さく浮かせる。膝の曲がりをおおむね保ち、太腿は自然に動かす。頭・肩・上背部を支え、反動を使わない。

4 吸いながら制御して戻す

息を吸いながらゆっくり骨盤をマットへ戻し、膝を股関節上付近へ整える。脚を遠くへ投げたり腰を反らせたりせず、姿勢を落ち着かせて次の反復へ進む。

フォームのポイント

- 脚を振るより、骨盤を肋骨へ巻き寄せる。強く掌で押して腰を跳ね上げない。
- 膝の曲がりをおおむね保つ。太腿まで固定せず、骨盤の動きに合わせて自然に動かす。
- 頭・肩・上背部と腕を支える。首へ体重を移すほど高く巻き上げない。
- 戻りもゆっくり。膝は股関節上へ戻し、脚を遠くへ投げ出さない。

終了とセーフティ

- 腰・首・股関節の痛みやめまいがあれば中止する。反動なしで制御できない場合は可動域を減らし、必要に応じて指導を受ける。
- 最大の巻き上げや肩倒立を目指さない。頭や首で床を押さず、脚の振り回しや急な腰の落下を避ける。

参考資料

1. ACE - Reverse Ab Crunch (www.acefitness.org)
2. NASM - Reverse Crunch / Best Abs Exercises (www.nasm.org)
3. ACE - Abdominal EMG Study (2001) (www.acefitness.org)
4. Well+Good - Reverse Crunch (動作参考) (www.youtube.com)