

ルーマニアンデッドリフト

バーベル・立位から行う基本のヒップヒンジ

動作の要所



1. 構え：立位で膝を軽く緩める



2. 下降：お尻を後ろへ



3. 下点：姿勢を保てる深さで止める

鍛えられる筋群

主な筋群

- ハムストリングス：股関節を伸ばし、下降では伸ばされながら負荷を受ける。
- 大臀筋：股関節を伸ばして体を起こす。

補助筋

- 大内転筋などが股関節の伸展を助ける。
- 脊柱起立筋・腹筋群が姿勢を支え、上背部と広背筋がバーの位置を安定させる。前腕の筋群が握りを保つ。

この種目の特徴

立位からお尻を後ろへ引くヒンジ種目。膝の曲げ伸ばしを大きく使わず、主に太もも裏と臀部へ負荷をかける。下ろす深さは体格や可動性で変わり、床へ届く必要はない。

動作とポイント

ルーマニアンデッドリフト | 膝を軽く緩め、バーを脚の近くに保って動きます。

始める前に

無負荷で股関節から前傾する練習をし、軽い重量を選ぶ。左右のプレートとカラーを確認し、太ももから腰の高さに置けるラックと十分な空間を用意する。

1 立位で構える

足を腰幅程度にし、脚の外側でバーを順手に握る。親指を巻き、バーを太ももの前で支える。膝を軽く緩め、腹部に力を入れて首と背中中の自然な配列を保つ。

2 お尻を後ろへ引く

息を吸いながら股関節を曲げ、バーを脚の近くに沿わせてゆっくり下ろす。腕は伸ばしたまま、膝の曲がりを大きく増やさない。足裏全体を床につける。

3 制御できる深さで止める

太もも裏に張りを感じ、背中と骨盤の位置を保てる範囲で止める。目安は膝付近からすねの途中だが、より深く届かせようと腰を丸めない。床への接触を目標にしない。

4 股関節を伸ばして戻る

息を吐きながら臀部と太もも裏を使って股関節を伸ばし、バーを脚の近くに保って立位へ戻る。腕で引き上げず、頂点で腰を反らして後ろへ倒れない。

フォームのポイント

- 膝は軽く曲げたまま。スクワットのように深くしゃがまない。
- 首を反らさず、上体の前傾に合わせて視線を下へ向ける。
- バーを脚から離さず、腕を曲げて口ウにしない。
- 深さより姿勢の制御を優先し、反動や痛みが出る範囲を避ける。

終了とセーフティ

- 最後は安定した立位へ戻ってから、安全にラックへ置きます。
- 軽い負荷でも姿勢を保てなければ重量や可動域を減らし、無負荷のヒンジへ戻ります。痛みやめまいがあれば中止してください。

参考資料

1. NSCA - Romanian Deadlift (RDL) (www.nsca.com)
2. ACE - The Romanian Deadlift (www.acefitness.org)
3. NASM - Romanian Deadlift Barbell (www.nasm.org)
4. Jeff Nippard - Romanian Deadlifts (動作参考) (www.youtube.com)