

シーテッドダンベルカール

背もたれを使い、手のひらを前へ向ける両腕カール

動作の要所



1. 背中と足を支え、腕を下ろす



2. 上腕を体側に保ち、肘を曲げる

鍛えられる筋群

主な筋群

- 上腕二頭筋：肘を曲げてダンベルを持ち上げる主な筋群。

補助筋

- 上腕筋・腕橈骨筋：肘を曲げる動作を補助する。
- 前腕の筋群：ダンベルの握りと手首の安定を支える。

この種目の特徴

背もたれで姿勢を支えながら、両肘を曲げ伸ばして腕を鍛える種目。上腕を体側に保ち、体を振らずに持ち上げ、下ろす動きも制御する。

動作とポイント

シーテッドダンベルカール | 背中と足を安定させ、肘を曲げて上げ、ゆっくり下ろします。

始める前に

安定した背もたれ付きベンチと、無理なく制御できるダンベルを2個用意する。両腕と重りが座面や脚にぶつからない空間を確保する。

1 座って背中と足を安定させる

背もたれに背中を自然に預け、両足を床へ置く。腹部を軽く締め、首を背中に沿わせる。腰を強く反らせず、肩の力を抜く。

2 手のひらを前へ向けて構える

ダンベルを1個ずつ、親指も回して握る。腕を体側へ下ろし、手のひらを前へ向ける。手首を前腕の延長に保ち、重りを脚へ押しつけない。

3 両肘を曲げて持ち上げる

息を吐きながら両肘を滑らかに曲げる。上腕を体側に保ち、肩や上腕を前へ持ち出して持ち上げない。背中と足を安定させたまま、無理のない位置で止める。

4 ゆっくり下ろして開始位置へ戻す

息を吸いながら肘を伸ばし、両ダンベルをゆっくり下ろす。自然に腕を下ろした開始位置へ戻し、肘を強く伸ばし切ったり、下で弾ませたりしない。

フォームのポイント

- 上腕を体側に保ち、肩をすくめたり体を振ったりして持ち上げない。
- 手首を反らせたり丸めたりせず、握りと手のひらの向きを保つ。
- 背中と両足を安定させ、上げ下げの両方を落ち着いて制御する。

終了とセーフティ

- 最後も重りを制御して下ろし、体を安定させて安全に置く。投げたり、持ったまま急に立ち上がったりしない。
- 肘・手首・肩などに痛みが出たら中止する。体が揺れる場合や下ろす速さを保てない場合は、重さや可動範囲を減らす。

参考資料

1. シーテッドカール：選択した参考動画 (www.youtube.com)
2. ACE : Seated Biceps Curl (www.acefitness.org)
3. NASM : Barbell Bicep Curl (筋群の参考) (www.nasm.org)