

ダンベルショルダープレス

Dumbbell Shoulder Press | 座位・背もたれ使用

動作の3場面



A 肩の高さ



B 押す途中



C 頭上

A → C へ押し、同じ軌道でゆっくり A へ戻す。

主に鍛える筋群

三角筋前部・中部（肩の前～横）

補助する筋群・安定を支える筋

上腕三頭筋。僧帽筋・前鋸筋は肩甲骨の動きを補助し、回旋筋腱板や体幹筋が安定を支える。

この種目の特徴

肩から頭上へ押す、垂直方向のプレス。背もたれで体を支え、左右の腕をそれぞれコントロールする。

器具：同重量のダンベル2個、安定した背もたれ付きベンチ

覚えておきたい4つの合図

01
足裏を床へ

02
手首は肘の上

03
肘は少し前

04
肋骨を突き上げない

実施手順とフォームチェック

ダンベルショルダープレス | 座位・背もたれ使用

準備と開始姿勢

背もたれをほぼ直立にし、上背部とお尻を支える。両足裏を床につけ、頭を自然な位置に保ち、腹部に力を入れる。軽い重さで準備し、必要なら補助者に受け渡しを頼む。

動作方法

01 構える

親指を巻いて握り、ダンベルを肩の高さへ。手のひらを前に向け、肘は真横より少し前。手首を肘の上に保つ。

02 押し上げる

息を吐きながら左右を同時に頭上へ押す。肘を滑らかに伸ばし、腰を反らさない。ダンベル同士をぶつけない。

03 ゆっくり戻す

息を吸いながら肩の高さへ戻す。前腕はおおむね垂直に保ち、手首を反らさず、左右の高さをそろえる。痛みのない範囲で行う。

よくある崩れ方と修正

- 腰を反って押す → 重さを下げ、腹部を締める。
- 手首が反る・肘が後ろへ逃げる → 前腕を垂直にそろえる。
- 片側だけ先に上がる → 軽くし、同じ速度で動かす。

始め方の目安（一般的な練習例）

軽い重さで8-12回 × 2セット。セット間は1-3分休む。フォームを保ち、まだ数回できる余裕を残して終える。疲れて崩れる前に中止する。

参考資料・動作参照 | 確認日 2026-10-17

- ACE: Seated Overhead Press
<https://www.acefitness.org/resources/everyone/exercise-library/45/seated-overhead-press/>
- NSCA: Exercise Technique (pp. 8, 19-20)
<https://www.nsc.com/contentassets/24f7e187e9aa4a588439c9612231c7fd/tsac-module-3.0--3.3.pdf>
- Overhead reaching: scapular motion study
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2841046/>
- ACSM (2026): Resistance Training Prescription
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12965823/>
- ScottHermanFitness: How To: Dumbbell Shoulder Press
<https://www.youtube.com/watch?v=qEwKCR5JCog>

肩・首・腰に鋭い痛みが出たら中止する。フォームを保てる重さを選ぶ。図はAI生成の動作説明用イメージ。