

シーテッドレッグカール

両脚・座位のセレクトライズドマシン

動作の要所



1. 開始：膝と回転軸を合わせる



2. 屈曲：骨盤を支えたまま曲げる

鍛えられる筋群

主な筋群

- ハムストリングス（大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋）：膝を曲げる主働筋。

補助筋

- 腓腹筋：膝を曲げる動作を補助する。関与は足首や膝の角度などで変わる。
- 腹部・背部などの体幹筋と握りの筋群：姿勢とハンドル保持を助ける。

この種目の特徴

座位で膝を曲げ、太もも裏を鍛える単関節種目。背もたれと太ももパッドで姿勢を支え、下腿後面のローラーを下・後方へ動かす。

動作とポイント

シーテッドレッグカール | 背中と骨盤を支えたまま膝を曲げ、ゆっくり戻します。

始める前に

機種のご案内に従い、軽い重量を選ぶ。ケーブル・パッド・調整部を確認し、重量ピンと調整ピンを確実に固定する。ウエイトが静止している時に調整する。

1 背もたれと膝の位置を合わせる

深く座って背中と骨盤を支え、背もたれを調整して膝の曲がる位置を機械の回転軸におおむね合わせる。痛みなく動かせる開始位置を選び、膝を強く伸ばし切らない。

2 太ももと下腿のパッドを合わせる

機種の表示に従い、ローラーを両足首付近の下腿後面へ合わせる。太ももパッドは膝のお皿を避け、膝のすぐ上の太ももを適度に押さえる。両手でハンドルを握り、足首は無理のない角度に保つ。

3 膝を曲げて下・後方へ引く

息を吐きながら両膝をゆっくり曲げ、ローラーを下・後方へ引く。太ももと膝の位置を保ち、背中やお尻を浮かせない。機種の範囲内で、痛みなく制御できる所まで動かす。

4 負荷を制御して戻す

息を吸いながら膝をゆっくり伸ばし、開始位置へ戻す。下腿とローラーの接触を保ち、反動や膝の伸ばし切りを避ける。ウエイトを落としたり強く衝突させたりしない。

フォームのポイント

- 回転軸と膝を合わせ、動作中にお尻や太ももを浮かせない。
- ローラーは足首付近の下腿後面へ。すね前面や足裏へ置き換えない。
- 太ももパッドは膝のお皿を押さえず、膝の上の太ももを保持する。
- 足首を極端に反らしたり伸ばしたりせず、両脚を同じペースで動かす。

終了とセーフティ

- 調整・退出方法は機種の案内に従う。負荷を戻してウエイトが静止してからパッドを解除し、可動部へ手を入れない。
- 膝・太もも裏・足首の痛みやめまいがあれば中止する。姿勢やパッド位置を保てなければ重量を軽くする。

参考資料

1. Cybex VR3 Total Access Seated Leg Curl - Owner's Manual (kb.cybexintl.com)
2. ACE Sponsored Research - Hamstrings (2018) (acefitnessmediastorage.blob.core.windows.net)
3. Li et al. (2002) - Gastrocnemius as a Knee Flexor (pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
4. ScottHermanFitness - Seated Leg Curl (動作参考) (www.youtube.com)