

スクワット

バーベル・ハイバーバックスクワット



左から開始、下降、最下点。詳しい手順は2ページへ。

鍛えられる筋群

主な筋群

- 大腿四頭筋：膝を伸ばす。
- 大殿筋：股関節を伸ばす。

補助筋

- 大内転筋：股関節を伸ばす動作を助ける。
- ハムストリングス：股関節の動きなどを補助する。主に狙う筋群ではない。

腹部・背部の体幹筋、中殿筋、下腿の筋群が姿勢とバランスを支える。

この種目の特徴

膝と股関節を同時に動かし、太ももとお尻をまとめて鍛える基本種目。バーを上部僧帽筋に載せるハイバーでは、比較的上体を起こした姿勢になりやすい。体格による自然な前傾は許容する。

始める前に

自重で動作を練習してから、フォームを保てる軽い重量で始める。ラックのフックは、つま先立ちせず外せる高さにする。セーフティは予定した最下点のバーより少し低く設定し、軽いバーで位置を確認する。

動作とフォーム

軽い重量で、ゆっくり確実に。

1 構える

バーを首ではなく、肩の後ろの上部僧帽筋に載せる。左右対称に握り、手で位置を安定させる。立ってラックから外し、少ない歩数で後退。足幅は肩幅程度、つま先は軽く外へ。

2 ゆっくり下ろす

息を吸ってお腹周りに力を入れ、股関節と膝を一緒に曲げる。かかと・母趾球・小趾球を床につけ、膝をつま先と同じ方向へ動かす。

3 自分に合う深さで止める

痛みがなく、足裏の接地と背骨の自然な形を保てる深さまで。深さを求めて腰を丸めたり、かかとを浮かせたりしない。反動を使わず切り返す。

4 床を押して立つ

足裏全体で床を押し、胸とお尻を一緒に上げる。ゆっくり息を吐きながら膝と股関節を伸ばす。最後に腰を反らさず、安定した立位に戻る。

フォームのポイント

- 手はバーを安定させる役割。バーを腕で持ち上げようとしない。
- 膝を内側に崩さず、足裏三点を保つ。
- 軽い重量では呼吸を続け、長く息を止めない。毎回、立位で呼吸と姿勢を整える。
- 背中が丸まる、かかとが浮く、姿勢が崩れる場合は、重量か深さを減らす。

終了とセーフティ

終了時は両側のフック位置を確認して確実に戻す。痛みやめまいがあれば中止する。バーベルに不慣れな場合は指導者に構え方とセーフティの使い方を確認する。

参考資料

ACE - Back Squat

NASM - Squat Biomechanics

NSCA - Exercise Technique

NASM - Squats & Deadlifts

NSCA - Lifting Guidelines

Kubo et al. (2019) - EJAP