

スタンディングバーベルショルダープレス

前方で構える立位の基本形

動作の要所



1. 開始：胸上部でバーを支える



2. 頭上：体幹を安定させて支える

鍛えられる筋群

主な筋群

- 三角筋前部・中部：上腕を持ち上げ、頭上へ押す動作の中心となる。

補助筋

- 上腕三頭筋：肘を伸ばす。大胸筋上部も押す動作を補助する。
- 僧帽筋・肩周囲の筋群：肩甲骨の動きと肩関節の安定を支える。
- 腹部・臀部・脊柱起立筋：立位で骨盤と体幹を安定させる。

この種目の特徴

立った姿勢で、胸上部のバーベルを頭上へ押す複合種目。肩と上腕三頭筋を使いながら、脚で蹴らずに体幹を安定させる。肩の可動域に合う軽い負荷から練習する。

動作とポイント

スタンディングバーベルショルダープレス | お腹とお尻を締め、顔を避けて頭上へ押し、ゆっくり戻します。

始める前に

ラックを胸上部の高さに合わせ、バー・プレート・カラーと周囲の頭上空間を確認する。軽い重量を使い、ラックへ安全に戻す方法を先に確認する。

1 握りと立ち位置を整える

肩幅より少し外を順手で握り、親指を回す。ラックから外し、足を腰幅～肩幅に安定させる。バーを前肩・胸上部の近くに構え、手首と前腕で支える。

2 体幹を固め、肘を整える

息を吸って腹部と臀部を締め、肋骨を骨盤の上へ保つ。肘はバーを支えられる自然な前方位置にする。膝を蹴る動きや腰の反りを加えない。

3 顔を避けて頭上へ押す

顎への接触を避ける程度に頭を後ろへ引き、バーを上へ押す。額を越えたら頭を自然な位置へ戻す。肩甲骨の自然な上方回旋を妨げず、体の上で肘を制御して伸ばす。

4 同じ位置へゆっくり戻す

上点でバランスを保ち、息を吐く。顔への接触を避けながら肘を曲げ、胸上部の快適な開始位置へ戻す。足の接地と体幹の安定を保ち、反復後はラックへ戻す。

フォームのポイント

- バーを手首の付け根と前腕で支え、握りを途中で変えない。
- 腰を反ってバーの下へ潜り込まず、脚の反動を使わない。
- 頭上では荷重を足の中央付近の上へ収め、肩を無理に下へ固定しない。
- 肘・膝の過伸展や首の反りを強制せず、制御できる可動域を使う。

終了とセーフティ

- 肩・肘・手首・腰の痛みやめまいがあれば中止する。頭上へ上げるために腰を大きく反る場合は、重量や種目を調整する。
- 顔や頭にバーを当てず、負荷を制御してラックへ戻す。無理な反復や長い息止めを避け、必要に応じて指導者の補助を受ける。

参考資料

1. ISSA - Barbell & Dumbbell Overhead Press Guide (www.issaonline.com)
2. ISSA - Overhead Press Form and Common Mistakes (www.issaonline.com)
3. NSCA - Exploring the Standing Barbell Overhead Press (abstract) (doi.org)
4. ScottHermanFitness - Overhead Press (動作参考) (www.youtube.com)