

スタンディングダンベルショルダープレス

立位 / 両手のダンベル / 肩部（三角筋）

立位で姿勢を保ち、肩の高さから両手のダンベルを頭上へ押し上げます。



開始位置 / 肘を少し前にし、手首を前腕の上へ。

主な対象：三角筋

前部・中部を中心に、上腕を持ち上げます。特定の部位だけを完全に分離する種目ではありません。

動作補助：上腕三頭筋

肘を伸ばして押し上げを補助します。肩の動きと肘の伸展を協調させる複合種目です。

この種目の特徴

左右の重りをそれぞれ制御します。立位では体幹・臀部も姿勢を支えます。脚の反動で押し上げません。

構えと握り

足を肩幅程度に開き、膝を軽く緩めます。両手で柄を握り、肩～耳の高さへ。肘は真横より少し前、手首を前腕の上にそろえ、肋骨と骨盤を重ねます。

前鋸筋・僧帽筋は肩甲骨の上方回旋に協働。腱板は肩関節、体幹筋群は姿勢の安定に関与します。肩甲骨の自然な動きを許します。

構える・押す・戻す

スタンディングダンベルショルダープレス



頭上の位置 / 足と体幹を保ち、腰を反らしすぎない。

1 肩の高さで整える

閉じた握りを保ち、前腕で重りを支えます。目線は前、腹部を支え、足裏を床につけます。

2 滑らかに押し上げる

息を吐きながら両手を頭上へ。膝や股関節を伸ばす反動、胴体の反り返りで持ち上げません。

3 頭上で制御する

無理のない範囲で肘を伸ばし、重りを肩の上方へ。勢いよく突っ張らず、重り同士をぶつけない。

4 同じ構えへ戻す

息を吸いながらゆっくり肩～耳の高さへ。手首、姿勢、握りを保って戻り、1往復を完了します。

動作のポイント

- 肘を少し前へ。手首を折らず、左右の重りを制御する。
- 肋骨と骨盤を重ね、脚の反動や強い腰反りを使わない。
- 肩甲骨は自然に動かし、上げる時も戻す時も滑らかに。

握りと姿勢を保てる軽めの負荷から。痛みや不安定感があれば中止し、無理のない可動域を選びます。重りは安全に構え、終わったら制御して下ろします。

参考資料

1. PureGym公式：立位ダンベルプレス - [puregym.com / dumbbell-shoulder-press](https://puregym.com/dumbbell-shoulder-press)
2. 肩プレスの一次EMG研究 - PubMed 23096062
3. 肩甲骨の上方回旋 : Seth et al. - PubMed 31780916
4. 腱板の一般的役割 : AAOS OrthoInfo - [orthoinfo.org / rotator-cuff](https://orthoinfo.org/rotator-cuff)
5. 立位プレスの体幹EMG研究 - PubMed 21877146

モデル原案：指定キャラクター A.png / 日英で同じ画像を使用