

# デッドリフト

## ◆主に使われる筋群

大殿筋、ハムストリングス、大腿四頭筋、下腿三頭筋、脊柱起立筋、三角筋、僧帽筋



スタート姿勢



上げる動作



直立姿勢

## ◆エクササイズテクニック

### ①スタート姿勢

- バーをできるかぎりすねの近くに位置させる。
- 腰幅～肩幅でスタンスをとり、つま先をやや外側に向ける。
- 肩よりも低く腰をおろし、バーを肩幅よりやや広く膝の外側の位置で、フックまたはプロネイティッド(クローズド)グリップで握る。肘は外側に向ける。

注)スタンスやグリップ幅は基本的に各人の特性に合わせて柔軟に考えることが望ましい。

- 背筋を真っ直ぐにする。またはわずかにアーチを作る。
- しっかり胸を張り、肩甲骨を互いに引き寄せせる。
- 頭は脊柱の延長線上に置くか、わずかに上を向ける。
- 肩はバーの真上か、わずかに前に位置させる。
- 足裏全体を床に接地させ、足の中心部と拇趾球で体重のバランスをとる。

注) 体幹、股関節、膝関節、およびバーの位置は個人の体節の長さや下半身の柔軟性などの影響を受ける。柔軟性が低い場合は、床からの挙上が難しいため、リフティングボックスなどを利用する。



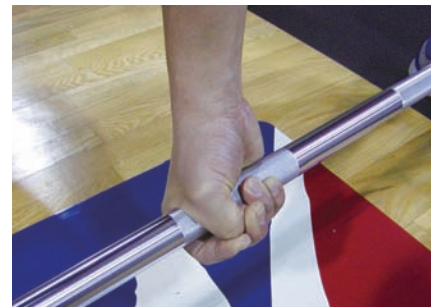
肩と腰がほぼ同じ高さであり、体幹部が丸まっている



手幅が狭い



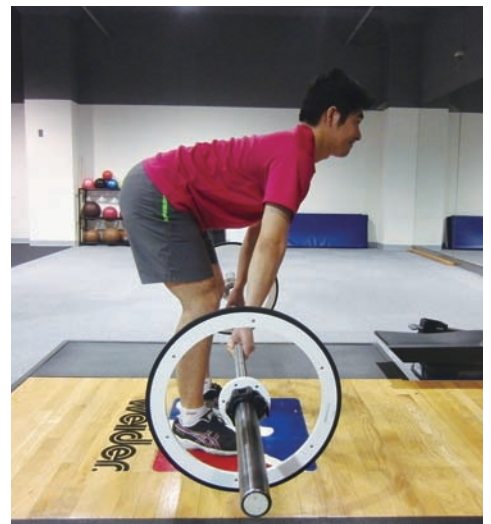
手幅が広い



フックグリップ

### ②上げる動作

- バーが膝の高さまでは、上体の角度は変わらないように挙上する。
- バーが膝を通過したら、上体を起こしていく。
- バーは常に身体に近づけて挙上する。



先に膝を伸ばし、上体の角度を変えて挙上

### ③下ろす動作

- 背筋を真っ直ぐにしたまま、股関節と膝関節をゆっくり曲げ、スピードをコントロールしながらバーを下ろす。
- バーを常に身体に近づけたまま下ろす。