



## 老化予防、姿勢、腰予防に 筋トレ「ビッグ3」のデッドリフト



ウェイトトレーニング（筋トレ）には、ビッグ3と言われる種目があります。これは何かと言いますと、最もシ

ンプルで効率良く、全身の筋肉を鍛える筋トレ3大種目のことです。これをビッグ3と呼ばれています。では、筋トレ3大種目とは何か？

それは

- ・ベンチプレス（上半身の運動、腕立て伏せで代用）
- ・スクワット
- ・デッドリフト

の3つのことを言います。

### 美しい姿勢、腰痛予防、足腰強化 すべてに効く！デッドリフト

今回は、美しい姿勢を保ち、腰痛を抹殺！そして、足腰を鍛えて歩行や階段の昇り降りが楽になるデッドリフトを紹介します。

デッドリフトというトレーニングは、股関節を動かし、お尻の大臀筋（だいでんきん）、太ももの裏側のハムストリングスという筋肉を強化するとともに、美しい姿勢に欠かせない、背骨をまっすぐにする筋肉を鍛えます。

背骨をまっすぐにする筋肉は、脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん）で、首からお尻にかけて伸びる、大きな筋肉群です。また、肩甲骨を引き寄せる菱形筋（りょうけいきん）も鍛えられ、猫背の解消にも効果があるのです。

いわば、体の後面全体の筋肉が鍛えられます。体の後面の筋肉が強化されれば、腰が強くなりますので腰痛予防にも効果的です。

老化によって弱る筋肉を一気に鍛えることができますので、効率の良いトレーニングと言えます。

### フォーム習得！背骨を伸ばす、足の踏ん張り方

デッドリフトはとても効果のあるトレーニング法なのですが、フォームの習得が少々難しいのです。しかし、お任せください！ フォーム習得にはちょっとしたコツがあるので。

#### 1 背骨をまっすぐにする筋肉を鍛える

まず、デッドリフトは背中が丸くなるとNGです。背中が丸くなった状態では、背骨を伸ばす脊柱起立筋を鍛えることができませんし、荷物を持ったりすると高確率でギックリ腰になります。



背中を丸くしながらのトレーニングは、姿勢が悪くなり、体にとって良くないことばかりなのです。ですから、背骨をまっすぐにする筋肉を鍛えて、常に姿勢を良くしておきます。



# 背骨を真っ直ぐにするエクササイズ



## ■運動方法

- 1) 背筋を伸ばし、立ちます
- 2) 指先を前方に伸ばし、息を吸いながら前方に移動します
- 3) できる範囲で背中には伸ばしたまま、自然呼吸で10秒間静止します
- 4) 息を吸いながら、元の位置に戻ります

動画でご覧頂けます。  
QRコード



## 2 足の踏ん張り方を学ぶ

デッドリフトのときの足の踏ん張り方は、  
**足先30% 踵70%** という配分で立ちます。

これは、トレーニング中はずっとその配分です。この配分が崩れてしまう場合、フォームが間違っていることが多いです。

## 3 お尻を後方に突き出す

デッドリフトでよくある間違いとして、膝を前に突き出してしまうことです。これは、しゃがみ込むイメージが強いと、どうしても膝が前に出てしまいます。

**膝ではなく、股関節を動かすことが重要**ですので、お尻を後方に突き出すようにして、トレーニングを行います。

# 自重のデッドリフト



## ■運動方法

1. 背筋を伸ばして、前方を見て立ちます。 ※足先30%/踵70%の配分で立ちます
2. 息を吸いながら、ゆっくりと上半身を前に倒していきます ※お尻を後方へ突き出し、膝も軽く曲げます
3. このとき、背骨を伸ばし、腹筋と背筋に力をいれておきます
4. 息を吐きながら、ゆっくりと元の位置に戻ります

動画でご覧頂けます。  
QRコード



40歳からのパーソナルジム

どこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202  
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

スマホ、PCで

どこでもフィット

でWeb検索!



Amazonで

「小林素明」の  
エクササイズDVD  
絶賛発売中!