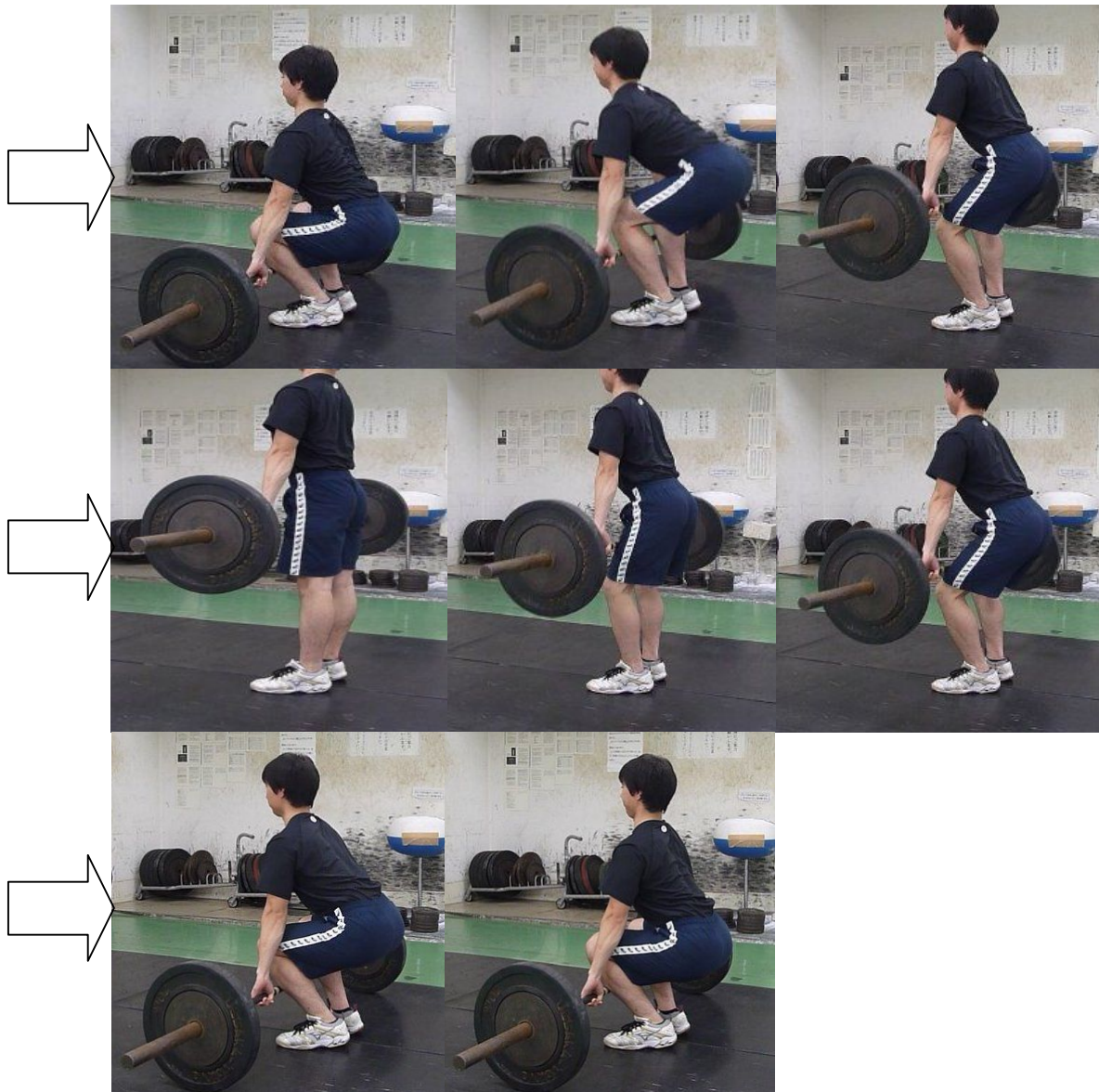


デッドリフトの正しいフォーム

デッドリフト（以下DL）はスクワット（以下SQ）と同様に大事な運動であり、身体を正しく鍛えるために必要な運動方法の一つです。これは、胸を張り、腰を入れた状態で、下から重りを上げる運動であるため、腰が曲がった状態や胸を張れない状態で重りを上げるのは間違った動作です。このような姿勢は怪我をする原因にもなるため、正しい動作で行うようにしてください。

正しいDLは以下の通りです（一連の動作の流れ）



適切なポジション

1. 胸を張り、腰を入れた姿勢
2. 足幅は腰幅
3. 手幅は肩幅
4. 少し踵荷重
5. スピードコントロール

①



上記の文章「1.」に、「胸を張り、腰を入れた姿勢」と述べましたが、別の表現をすると、「肩甲骨を寄せた姿勢をつくる」ということです。肩甲骨を寄せることで、自然と腰が入りやすい姿勢になるので、正しい姿勢をとるようにしてください。

これを画像で観てみると左図の写真①のような姿勢になります。

「動作について」

スタートポジションですが、胸を張り、腰を入れた状態でバーの前に立ち、脛とバーが接するようにします。そのままの状態、大腿防地面と平行になるまでお尻を降ろします。バーを掴んだら、もう一度、胸を張り、腰を入れた状態を作ります。これが、正しいスタートポジションです。

立ち上がり方は、少し踵に荷重をかけた状態で胸を張り、腰を入れた状態で「肩」から上がるということです。腰から上がるというのは腰に対して負担をかけるため、正しい上がり方は「肩」から上がるということです。また、スピードは常にコントロールしてください。

この時も、バーが身体から離れないようにします。

降り方は、スピードをコントロールした状態でお尻から降ります。降りる時も胸を張り、腰を入れた状態でいきます。

重りが地面に着いたら、もう一度胸を張り、腰を入れた状態で、繰り返して行きます。意識しなければ、楽な方法で立ち上がり（腰から立ち上がり）、（腕から）降りようとするので、「お尻」から降りることを忘れずに行ってください。

※ 重りが重くなればなるほど、胸を張ることや腰を入れることが難しくなるため、とにかく正しい姿勢で行えるような重さで気をつけて行ってください。また、正しく行えるようになってきたら、重りを重くしていきましょう。正しく行うことが健康な身体づくりの第一歩となります。

回数・セット

8回を3セット～5セット

注意点

次のページにある足幅や手幅については、間違ったポジションですので、写真②・③のような姿勢にならないように注意してください。なぜ行わないほうがいいのかというと、写真②では、手の幅が広いと肩甲骨を寄せやすくなりますが、筋力がないと背中が丸まってしまう可能性があります。また、写真③では、足幅が広いと腰から上がってしまう可能性があるため腰に負担がかかるといえます。



②

手の幅が広すぎる



③

足の幅が広すぎる

次に重りを上げる動作の方法ですが、以下のような動作は危険ですので行わないでください。



スタートポジションで、踵が浮いてしまっている



スタートポジションからの立ち上がり
が、腰から上がってしまっている



重りが重すぎて、胸・腰が曲がってしまっている



胸は張れているが、腰が弱いため、腰が曲がってしまっている

上記で説明してきたDLの動作はバーに重りを付け、下から重りを上げるという動作について述べてきましたが、バーに重りを付けずに行う方法として、以下の例をあげたいと思います。

スタートポジションを上から行う



下から重りを上げるDLと方法は一緒です。

腰幅で立ち、胸を張り、腰を入れた状態でバーを持ちます。(手幅は肩幅)

スピードをコントロールしたまま、バーを身体から離さないようにお尻を下げていきます。この時に、踵を浮かさないように気をつけて下さい。

脛の真ん中あたりまで降ろすと大腿筋と平行になります。

※ バーを下げすぎると腰が丸まってしまうので、下げすぎないようにしてください。また、正しく行える範囲で行ってください。



脛の真ん中あたりまで降りたら、もう一度胸を張り、腰を入れた状態で立ち上がります。常に姿勢を気にしながら行ってください。

正しい運動を繰り返し行うことで、健康的な身体になり、なおかつ徐々に重い重りを付けることができるようになっていきます。できる範囲で少しずつ重りを重くしていきましょう。さらに、出来るようになれば、下からのDLに挑戦していきましょう。

重りについて：

重りには、バンパープレート(周りがラバーで覆われているもの)とイージープレート(ラバーのついていないプレート)の2種類あり、バンパープレートはオリンピックリフティング(クリーン&ジャーク、スナッチ)などで使用され、衝撃に耐えられる構造になっています。それに比べ、イージープレートは衝撃に弱い構造となっているため、スクワットやベンチなどで用いられます。もし、イージープレートでオリンピックリフティングを行った場合、プレートが破損し、その破損した部位で怪我をする可能性があります。この他に、床・プラットフォームを破損させる可能性があるため、行わないでください。

今回説明したDLでは、バンパープレートを用いて行ってください。なぜなら、DLは床に重りを付けて行う種目だからです。

次回は、ルーマニアンデッドリフト(RDL)について説明していきたいと思います。(担当 高野 洋平)