



# Lower body exercise



**EmberMates**

## 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

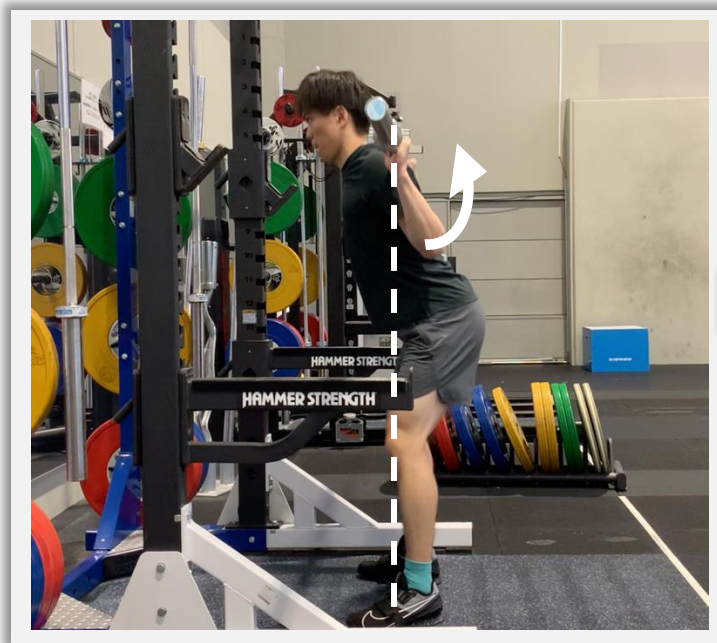
バックスクワット (ローバー) *Back squat (Low bar)*

狙う筋肉  
大臀筋  
大腿四頭筋等

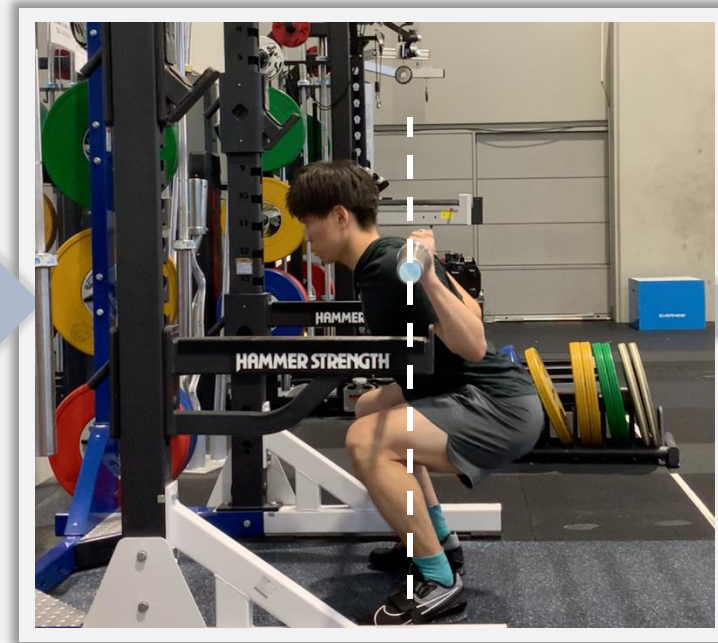
実施回数  
2~12回

負荷重量  
2~15RM

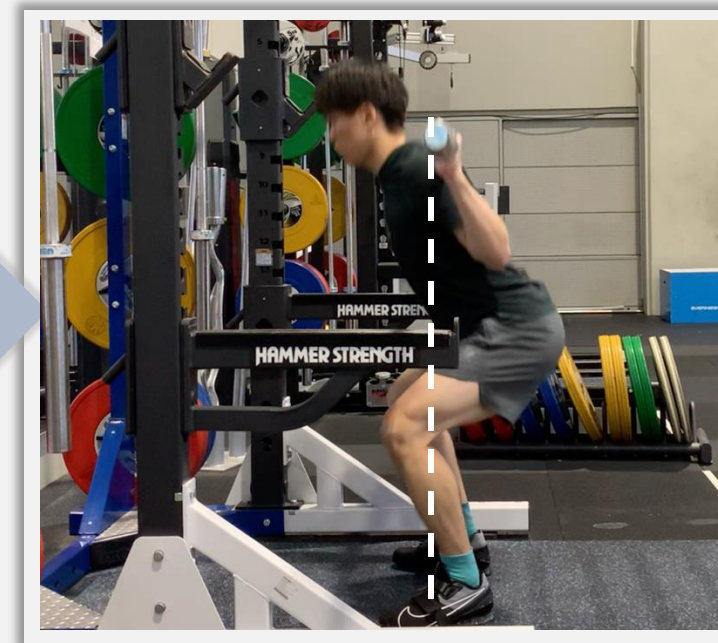
スタートポジション



下降局面



上昇局面



- お腹に力を入れてスタートポジションをとる
- バーベルは肩甲骨の上の方に乗せるイメージ
- 肘を上げるイメージを持つと安定性が高まる

- バーベルを真っ直ぐ下ろす意識を持つ
- 体幹を少し傾斜させる意識を持つとやりやすい
- 出来るだけ太ももが床と平行になるまでしゃがみ込む

- 腰が反ったり丸まらないように意識する

目的 *Purpose*

・ 下肢筋力up ↑ / 筋肥大

・ コアの安定性強化

## 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

バックスクワット（ローバー） *Back squat (Low bar)*

狙う筋肉  
大臀筋  
大腿四頭筋等

実施回数  
2~12回

負荷重量  
2~15RM

スタートポジション



下降局面



上昇局面



- お腹に力を入れてスタートポジションをとる
- バーベルは肩甲骨の上の方に乗せるイメージ
- 肘を上げるイメージを持つと安定性が高まる

- 腰が反ったり丸まらないように意識する
- 出来るだけ太ももが床と平行になるまでしゃがみ込む
- つま先を少し開くとしゃがみやすい

- 腰が反ったり丸まらないように意識する

目的 *Purpose*

・ 下肢筋力up ↑ / 筋肥大

・ コアの安定性強化

## 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

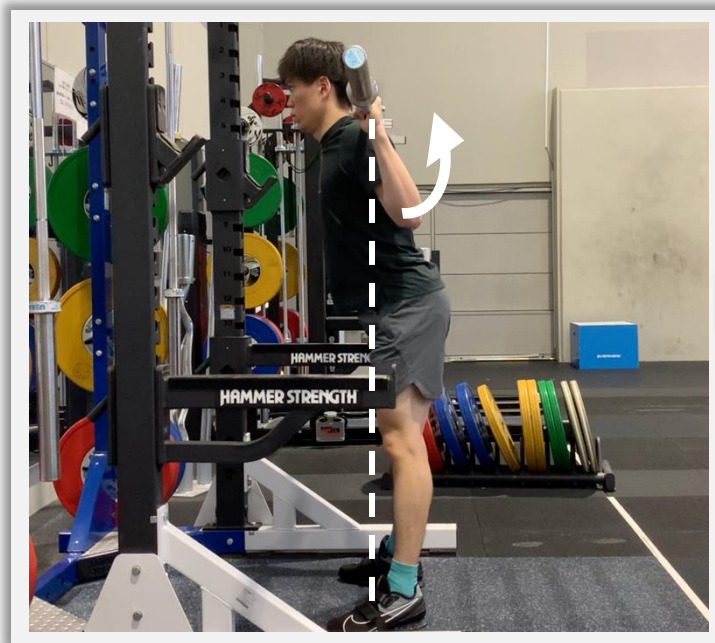
バックスクワット (ハイバー) *Back squat (High bar)*

狙う筋肉  
大臀筋  
大腿四頭筋等

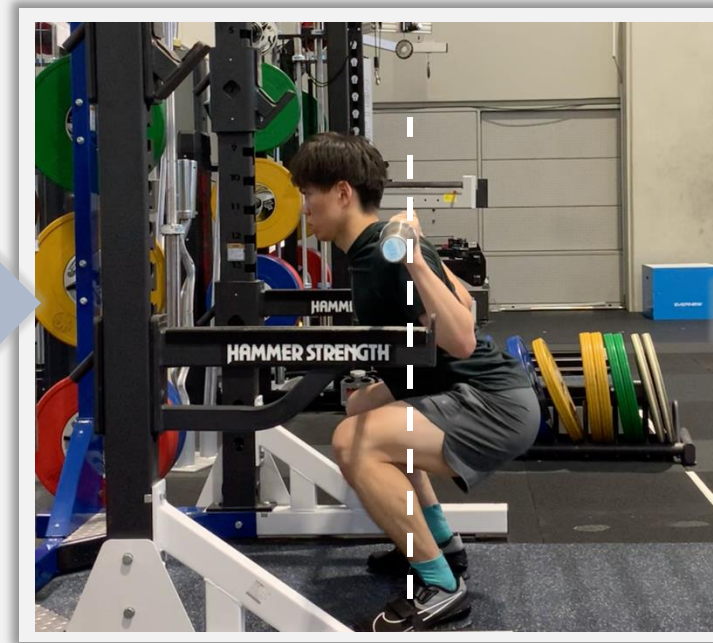
実施回数  
2~12回

負荷重量  
2~15RM

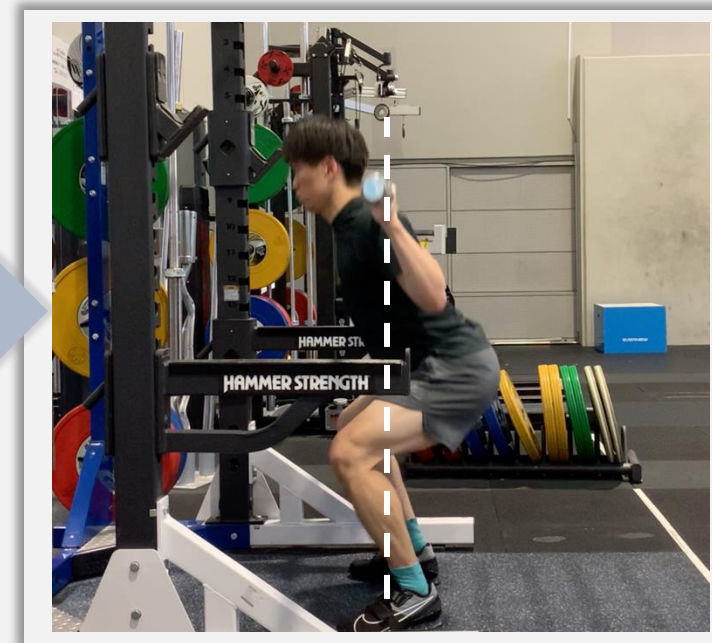
スタートポジション



下降局面



上昇局面



- お腹に力を入れてスタートポジションをとる
- バーベルは僧帽筋の上の方に乗せるイメージ
- 肘を上げるイメージを持つと安定性が高まる

- バーベルを真っ直ぐ下ろす意識を持つ
- 腰が反ったり丸まらないように意識する
- 出来るだけ太ももが床と平行になるまでしゃがみ込む

- 腰が反ったり丸まらないように意識する

目的 *Purpose*

・ 下肢筋力up ↑ / 筋肥大

・ コアの安定性強化

## 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

バックスクワット (ハイバー) *Back squat (High bar)*

狙う筋肉  
大臀筋  
大腿四頭筋等

実施回数  
2~12回

負荷重量  
2~15RM

スタートポジション



- お腹に力を入れてスタートポジションをとる
- バーベルは僧帽筋の上の方に乗せるイメージ
- 肘を上げるイメージを持つと安定性が高まる

下降局面



- 腰が反ったり丸まらないように意識する
- 出来るだけ太ももが床と平行になるまでしゃがみ込む
- つま先を少し開くとしゃがみやすい

上昇局面



- 腰が反ったり丸まらないように意識する

目的 *Purpose*

・ 下肢筋力up ↑ / 筋肥大

・ コアの安定性強化

## 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

### フロントスクワット *Front squat*

狙う筋肉  
大臀筋  
大腿四頭筋等

実施回数  
5~12回

負荷重量  
6~15RM

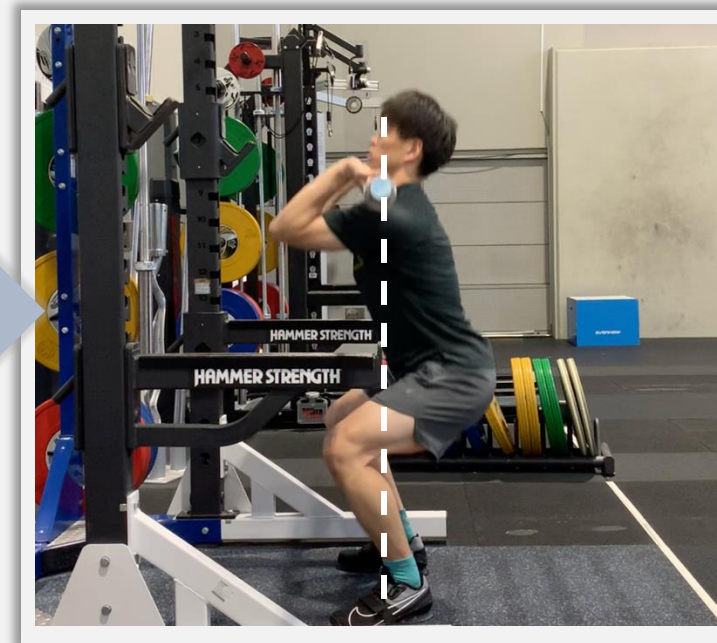
スタートポジション



下降局面



上昇局面



- お腹に力を入れてスタートポジションをとる
- バーベルは三角筋の上に乗せるイメージ
- 腕が床と平行になるまで肘を上げる

- バーベルを真っ直ぐ下ろす意識を持つ
- 腰が反ったり丸まらないように意識する
- 肘が下がらないように意識する

- 腰が反ったり丸まらないように意識する

目的 *Purpose*

・ 下肢筋力up ↑ / 筋肥大

・ コアの安定性強化

## 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

### フロントスクワット *Front squat*

狙う筋肉

大臀筋  
大腿四頭筋等

実施回数

5~12回

負荷重量

6~15RM

手首を返した持ち方



- 少し肘を内側に入れる意識を持つと肘が上がりやすい
- 肩をしっかりと前に出すとバーベルを乗せる場所が出来やすい
- 指を流してあげると肘の高さを確保しやすい

手をクロスした持ち方



- 肩をしっかりと前に出すとバーベルを乗せる場所が出来やすい

目的 *Purpose*

- ・ 下肢筋力up ↑ / 筋肥大
- ・ コアの安定性強化

## 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

ブルガリアンスクワット（傾斜あり） *Bulgarian squat*

狙う筋肉

大腿四頭筋

大臀筋

中臀筋

実施回数

8~12回

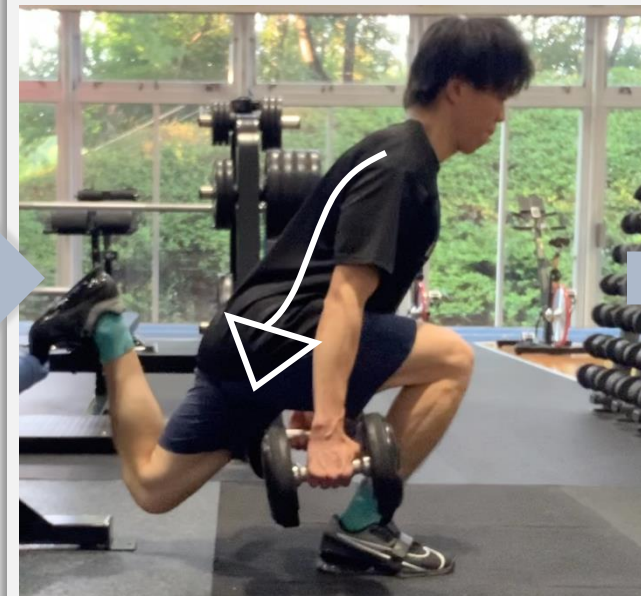
負荷重量

8~15RM

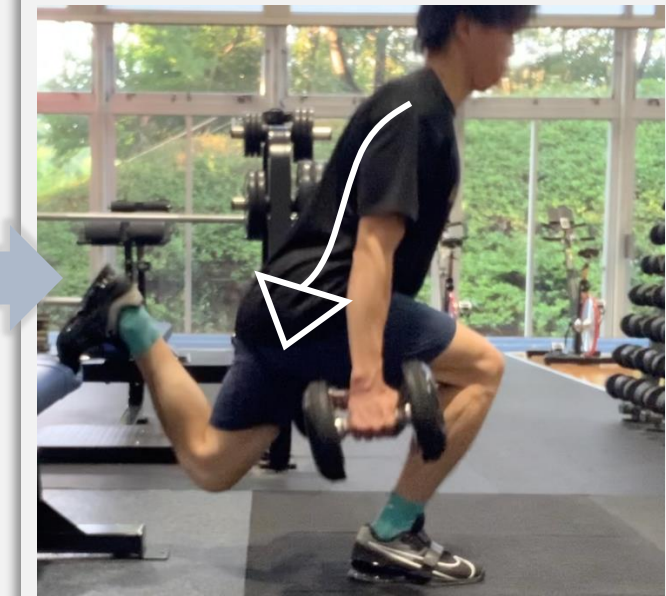
スタートポジション



下降局面



上昇局面



→ 足の出す距離はしゃがんだ時に踵が離れない距離を選ぶ

→ 身体を少し傾斜させる  
この時上体は真っ直ぐに保ったまま

→ 腰が反らないように上がり始める

目的 *Purpose*

・ 下肢筋力up ↑ / 筋肥大（特に大臀筋） ・ 片脚での安定性強化



## 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

ブルガリアンスクワット（傾斜なし） *Bulgarian squat*

狙う筋肉

大腿四頭筋

大臀筋

中臀筋

実施回数

8~12回

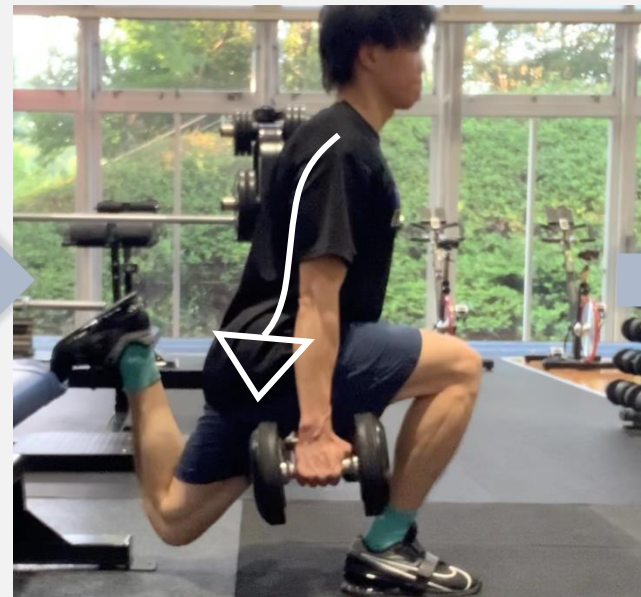
負荷重量

8~15RM

スタートポジション



下降局面



上昇局面



→ 足の出す距離はしゃがんだ時に踵が離れない距離を選ぶ

→ 身体をあまり傾斜させない  
この時上体は真っ直ぐに保ったまま

→ 腰が反らないように上がり始める

目的 *Purpose*

・ 下肢筋力up ↑ / 筋肥大（特に大腿四頭筋） ・ 片脚での安定性強化

## 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

### シングルレッグスクワット *Single leg squat*

#### 狙う筋肉

大腿四頭筋

大臀筋

中臀筋

#### 実施回数

8~10回

#### 負荷重量

10~15RM

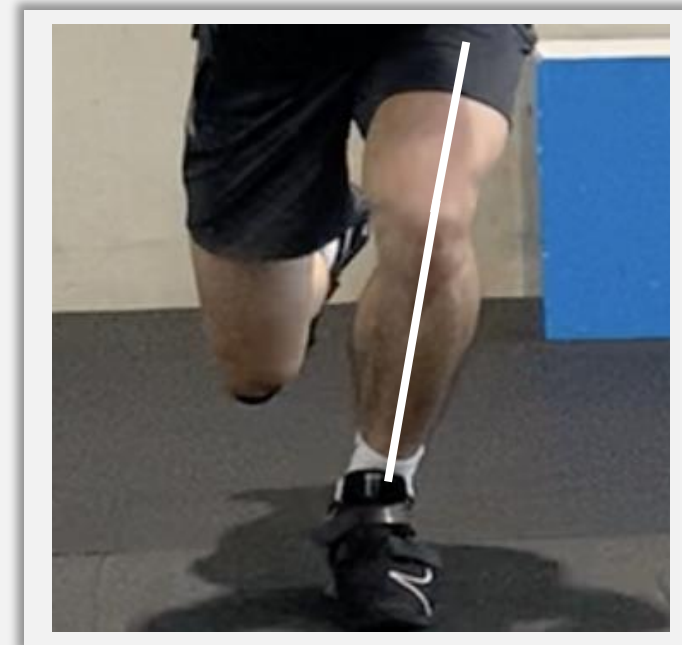
スタートポジション



上昇局面



前から見た場合



→ ダンベルを両手で支え、片脚立ちになる

→ ゆっくりと股関節を曲げていきながら  
下降していく

→ **膝が内側に入らないように**、  
鏡などをみながら行うのをお勧め

目的 *Purpose*

・大臀筋筋力up ↑ / 筋肥大    ・大腿四頭筋筋力up ↑ / 筋肥大    ・片脚での安定性強化

# 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

## フロントランジ *Front lunge*

狙う筋肉

大腿四頭筋

大臀筋

中臀筋

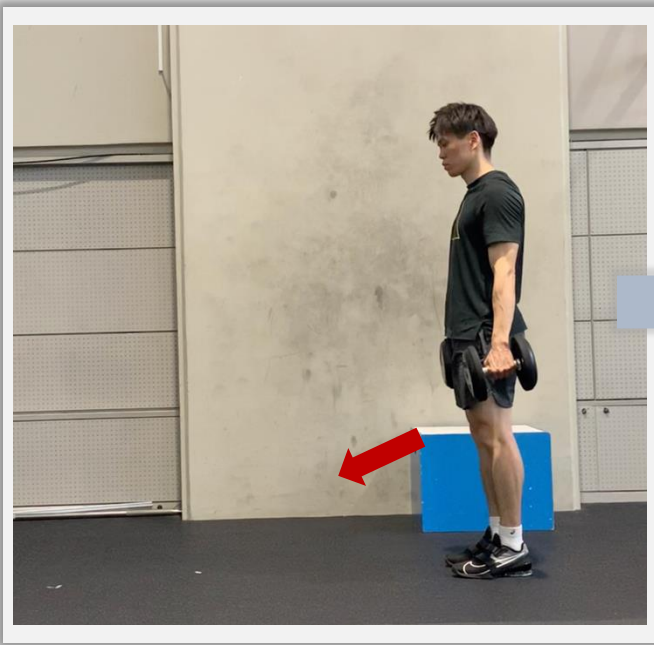
実施回数

8~12回

負荷重量

8~15RM

スタートポジション



ステップ



バック



→ 腰が丸まらないように前方に踏み出す

目的 *Purpose*

- ・大臀筋筋力up ↑ / 筋肥大
- ・大腿四頭筋筋力up ↑ / 筋肥大
- ・片脚での安定性強化

# 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

## バックランジ *Back lunge*

狙う筋肉

大腿四頭筋

大臀筋

中臀筋

実施回数

8~12回

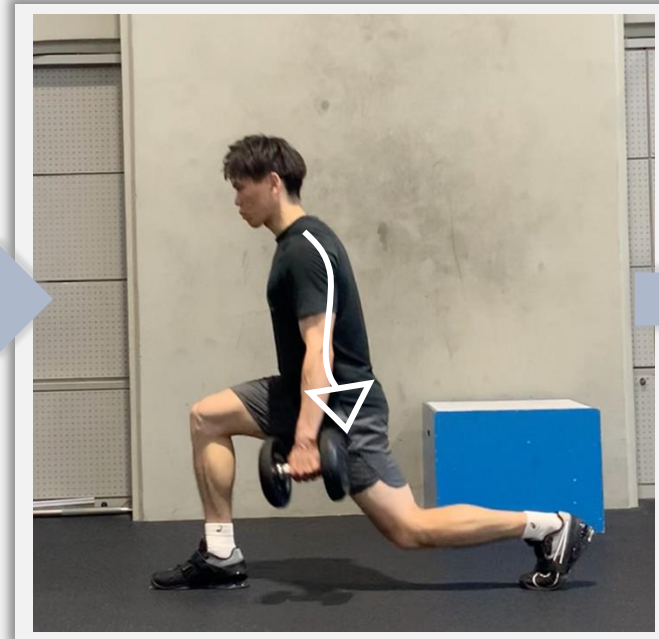
負荷重量

8~15RM

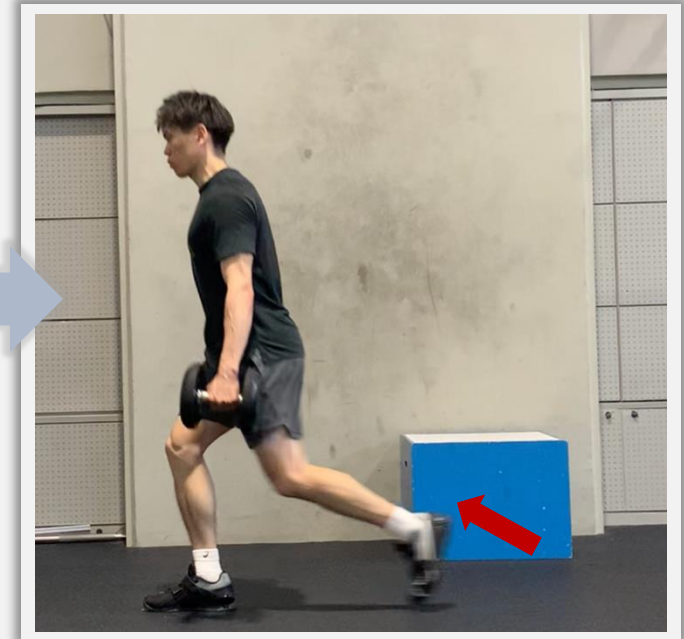
スタートポジション



ステップ



キック



→ 腰が丸まらないように後方に踏み出す

目的 *Purpose*

・大臀筋筋力up ↑ / 筋肥大    ・大腿四頭筋筋力up ↑ / 筋肥大    ・片脚での安定性強化

# 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

## デッドリフト *Deadlift*

狙う筋肉  
大臀筋  
大腿四頭筋等

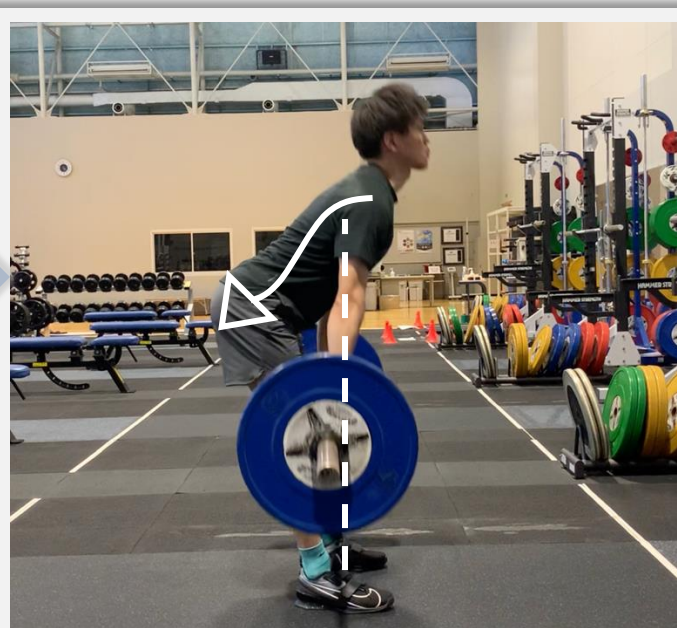
実施回数  
3~8回

負荷重量  
3~10RM

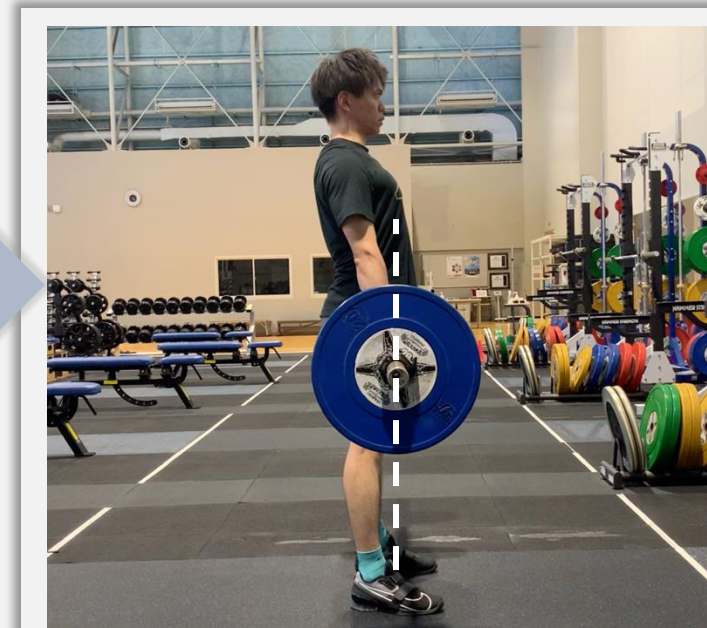
スタートポジション



上昇局面



フィニッシュ



- お腹に力を入れてスタートポジションをとる
- 胸を張って鏡にTシャツの文字が見えるイメージ

- 下肢三関節を伸ばしていきバーベルを真っ直ぐに挙げる意識を持つ
- このとき腰が丸まらないように意識する

目的 *Purpose*

・ 下肢筋力up ↑ / 筋肥大

・ コアの安定性強化

# 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

## デッドリフト *Deadlift*

狙う筋肉  
大臀筋  
大腿四頭筋等

実施回数  
3~8回

負荷重量  
3~10RM

スタートポジション



上昇局面



フィニッシュ



→ 左右をそれぞれ順手と逆手にすると高重量でも握力が負けづらい

→ 手幅は肩幅よりも少し広め

→ 下肢三関節を伸ばしていきバーベルを**真っ直ぐに挙げる**意識を持つ

→ このとき**腰が丸まらないように**意識する

目的 *Purpose*

・ 下肢筋力up ↑ / 筋肥大

・ コアの安定性強化

# 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

## ルーマニアンデッドリフト *Romanian deadlift*

狙う筋肉  
ハムストリングス  
大臀筋

実施回数  
8~12回

負荷重量  
12~15RM

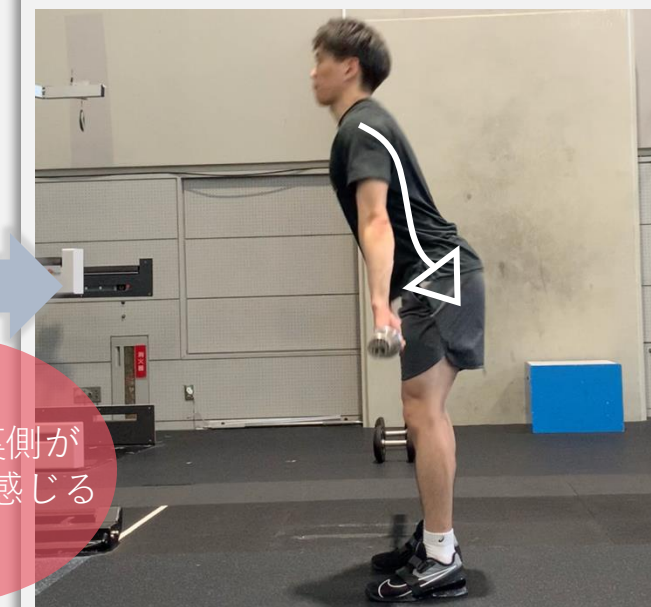
スタートポジション



ステップ



バック



→ お腹に力を入れて準備する

→ 骨盤を少し倒して、腰が少し反る姿勢をとる

→ 腰が丸まらないようにバーベルを**まっすぐ降ろす**  
このとき、**バーベルが脚から“絶対に”離れないように**

→ **膝から下が床に垂直になる**ように意識し、  
**足の重心が真ん中から前方に位置する**ように

→ 腰が丸まらないように起き上がる

目的 *Purpose*

・ハムストリングス筋力up/筋肥大 ・ハムストリングス肉離れ予防

## 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

シングルレッグルーマニアンデッドリフト *SL Romanian deadlift*

狙う筋肉  
ハムストリングス  
大臀筋

実施回数  
8~12回

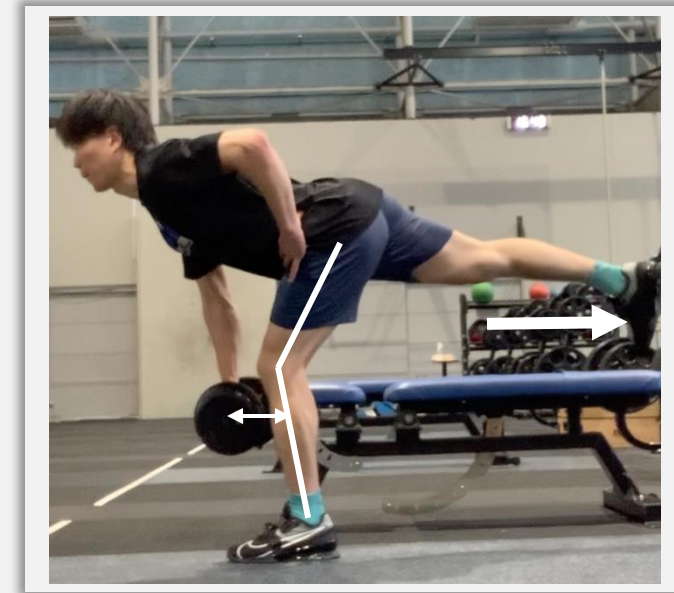
負荷重量  
~20RM

スタートポジション



→ 腹部にお腹の力を入れると安定しやすい

下降局面



→ 後ろのボタンを押すように脚を伸ばしていく

→ 膝は多少曲がる程度で留める  
(ハムストリングスが伸びる感覚を感じる)

→ 前脚からダンベルが離れないように注意!

目的 *Purpose*

・ハムストリングス筋肥大 ・ハムストリングス肉離れ予防



## 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

シングルレッグルーマニアンデッドリフト *SL Romanian deadlift*

狙う筋肉

ハムストリングス  
大臀筋

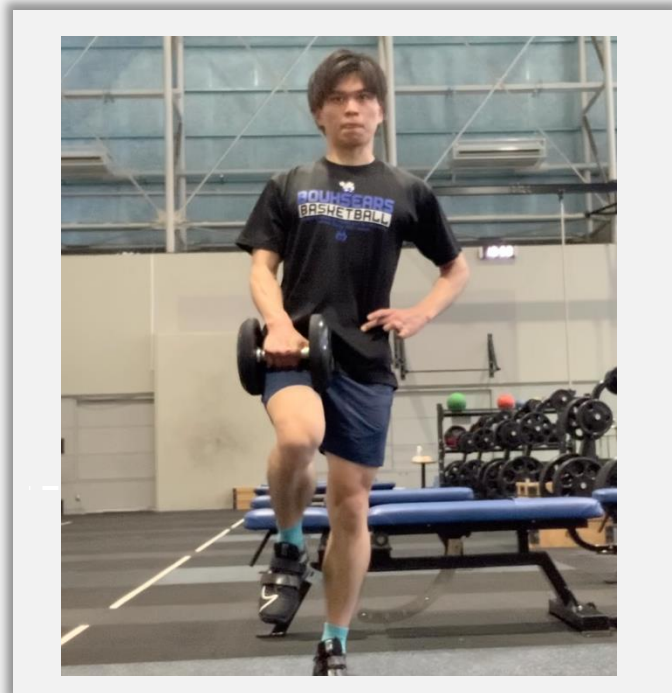
実施回数

8~12回

負荷重量

~20RM

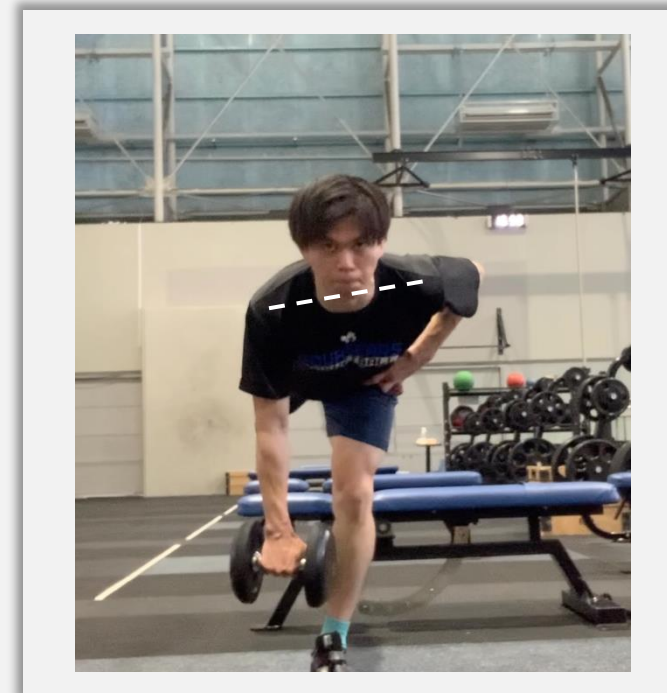
スタートポジション



→ 腹部にお腹の力を入れると安定しやすい



下降局面



→ 肩が傾きすぎないように注意

目的 *Purpose*

・ハムストリングス筋肥大 ・ハムストリングス肉離れ予防

## 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

### ヒップスラスト *Hip thrust*

狙う筋肉

大臀筋  
ハムストリングス

実施回数

8~12回

負荷重量

8~15RM

スタートポジション



上昇局面



前から見た場合



→ バーベルを股関節に挟み込む。  
このときバーベルが当たると痛いと思うので  
クッションなどを挟むと良い

→ お尻を締めるイメージでバーベルを持ち上げる  
(挙げ切るのがポイント)

→ 足は肩幅かそれより少し広めでセッティングする

目的 *Purpose* | ・大臀筋筋力up ↑ / 筋肥大

## 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

### シングルレッグヒップスラスト *Single leg hip thrust*

狙う筋肉

大臀筋

ハムストリングス

実施回数

8~12回

負荷重量

8~15RM

スタートポジション



→ ダンベルを股関節に配置する。  
この時ダンベルが股関節に当たり痛いと思う  
のでクッションなどを挟むと良い

上昇局面



→ **お尻を締める** イメージでバーベルを持ち上げる  
**(挙げ切るのがポイント)**

目的 *Purpose* | ・大臀筋筋力up ↑ / 筋肥大

# 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

ノルディックハムストリングス *Nordic hamstring*

狙う筋肉  
ハムストリングス

実施回数  
5~8回

負荷重量  
自重

スタートポジション

下降局面

上昇局面



→ 足を写真のように固定するか誰かに抑えてもらう

→ **身体が真っ直ぐのまま**出来るだけ制御しながらゆっくり下降する

→ 上がる時は手を使って戻る

目的 *Purpose*

・ハムストリングス筋力up ↑ / 筋肥大    ・ハムストリングス肉離れ予防

## 下半身エクササイズ *Lower body exercise*

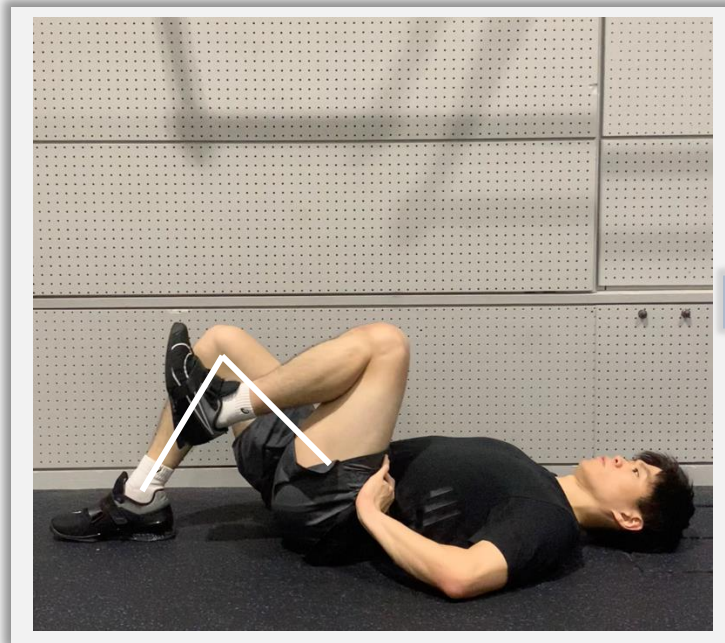
### クックヒップリフト *Cook hip lift*

狙う筋肉  
大臀筋

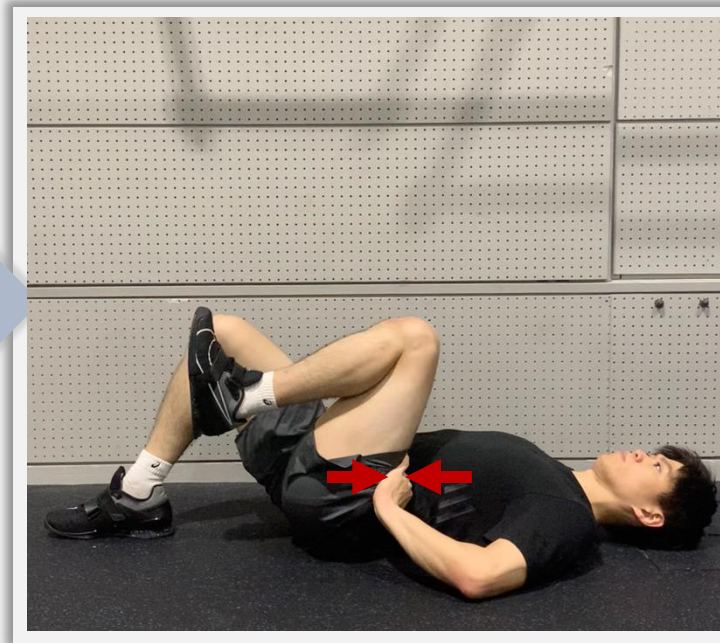
実施回数  
8~10回

負荷重量  
自重

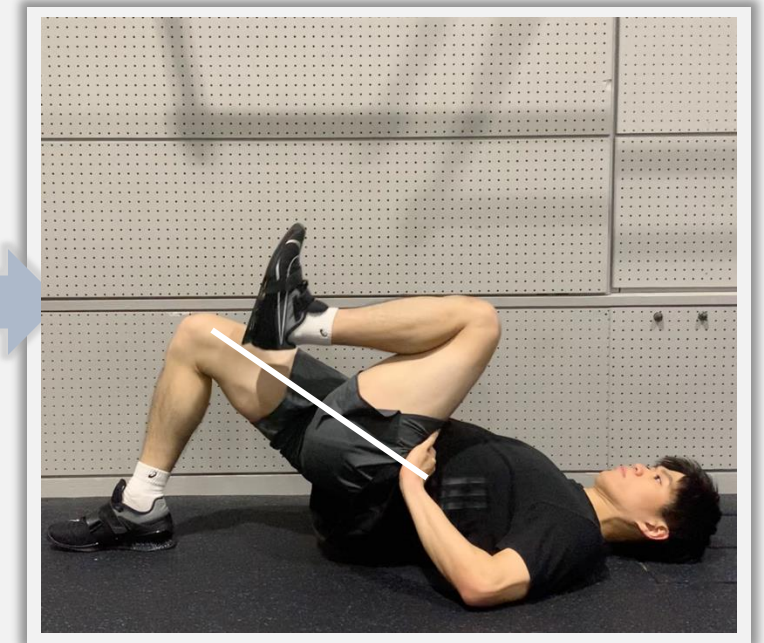
スタートポジション



下降局面



上昇局面



- 片脚の太ももをお腹につけるような姿勢をとる
- 地面に付いてる側の脚の膝は90度ほど曲げる

- 腹圧を高めて準備する

- 脚と身体が一直線になるところまでお尻を挙げる

目的 *Purpose*

- ・ 股関節伸展筋とコアの協調性 ↑
- ・ 大臀筋筋力up/筋肥大 ↑