

ベンチプレス

◆主に使われる筋群

大胸筋、三角筋前部、上腕三頭筋

◆実技検定チェック項目

【スタート姿勢】

1. 適切な5ポイントコンタクト（後頭部・肩・殿部・右足・左足）を保持する。
2. 適切なプロネイティッド（クローズド）グリップで握る。

【動作コントロール】

3. バーベルを、ほぼ乳首の高さで、胸に触れるところまで下ろす。
4. 手首は真っ直ぐに固定し、前腕と床が垂直になるようにする。
5. 上昇局面では、肘を十分に伸ばすが、ロックしない。
6. 下降局面、上昇局面を一定スピードにコントロールする。
7. 動作の切り返しにおいてバーを胸部でバウンドさせない。

【全体】

8. なめらかで安定した動きである。



スタート姿勢



中間ポジション



ボトムポジション



スタート姿勢



中間ポジション



ボトムポジション

◆エクササイズテクニック

① スタート姿勢

- 目の位置がバーの真下にくるように、フラットベンチに仰向けになり、適切な 5 ポイントコンタクトをとる（後頭部、肩、殿部、左足、右足をベンチまたは床にしっかりとつける）。
- バーをプロネイティッド（クローズド）グリップで握る。上腕が床と水平になるときに、肘の角度が 90 度になるような手幅にする。
- 肩甲骨を内転させ胸を張る。
- バーをラックから外し、一度肩関節の真上に保持する。

○



適切な 5 ポイントコンタクト

×



殿部、かかとが浮いている



狭いスタンス



広いスタンス



肘の角度が 90 度



広いグリップ



狭いグリップ

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

② 下ろす動作

- スピードをゆっくりコントロールしながら、バーベルを胸のほうへ下ろす。
- バーが胸の乳首付近にわずかに触れる程度まで下ろす。
- 手首を真っ直ぐに固定して前腕を床に対して垂直にし、互いに平行に保つ。
- 胸でバウンドさせたり、胸を無理にバーベルに触れさせようとしたりして下背部を反

らせてはならない。

□5 ポイントコンタクトを保つ。

○



バーを下ろす位置が適切

×



バーを下ろす位置が高い

×



バーを下ろす位置が低い

○



適切なバーポジション

×



肩関節が外旋している

×



肩関節が内旋している



バーが肘（前腕）の真上に位置している



手首が背屈し、バーが肘（前腕）の真上に位置していない

③ 上げる動作

□バーベルを上方に、そしてわずかに頭の方に押し上げる。

□最初の姿勢を保ち、下背部を反らせたり殿部や足を持ち上げたりしてはならない。

□手首を真っ直ぐに固定したまま前腕を床に対して垂直にする。

□肘が十分に伸びるまで押し続けるが、ロックはしない。

□セットを完了したらバーベルをラックに戻す。バーベルが静止するまで手を離さない。

○



肩の真上にバーがある
適切な動作

×



顔の真上にバーがある
不適切な動作

×



胸の真上にバーがある
不適切な動作