

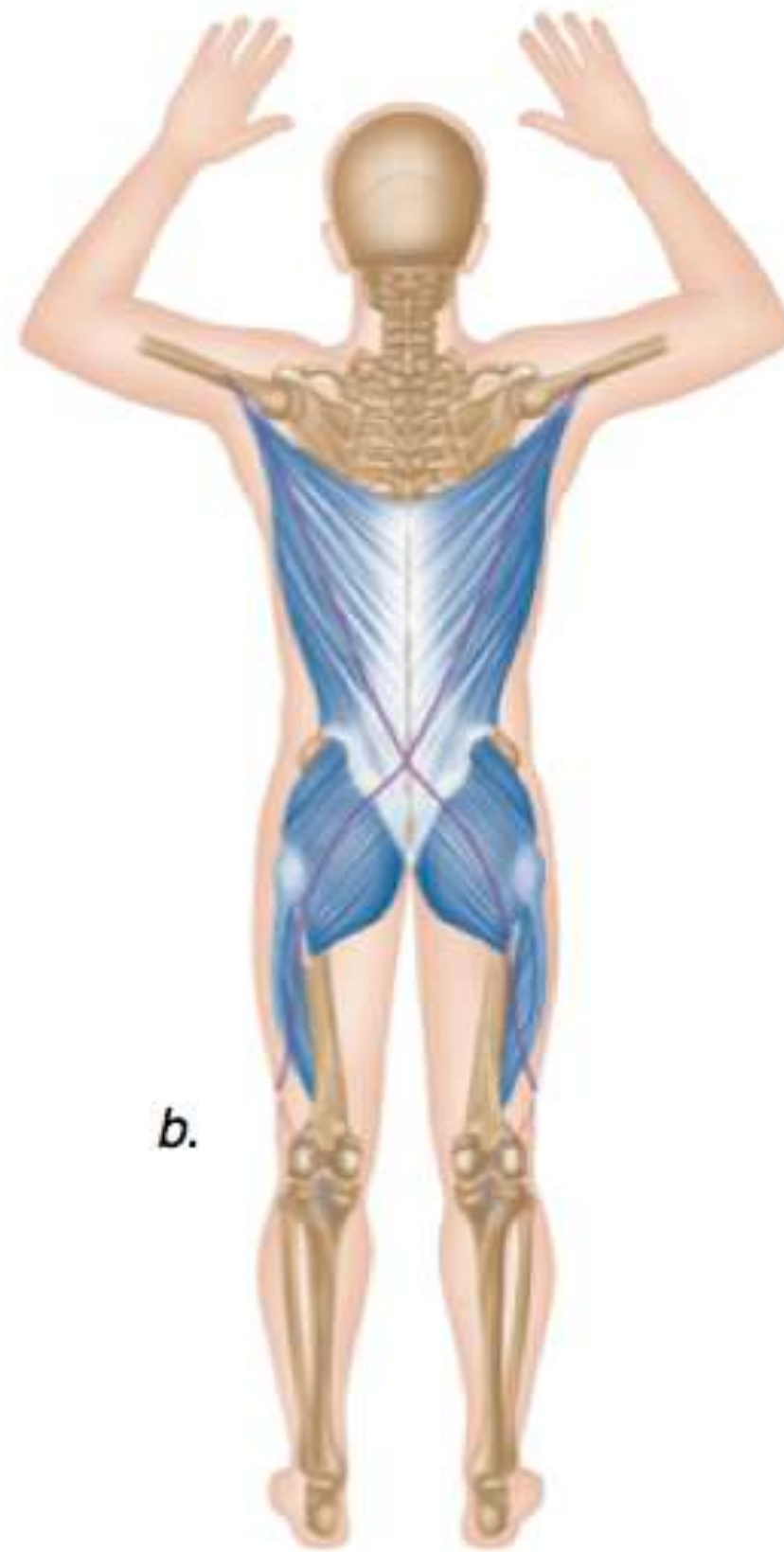
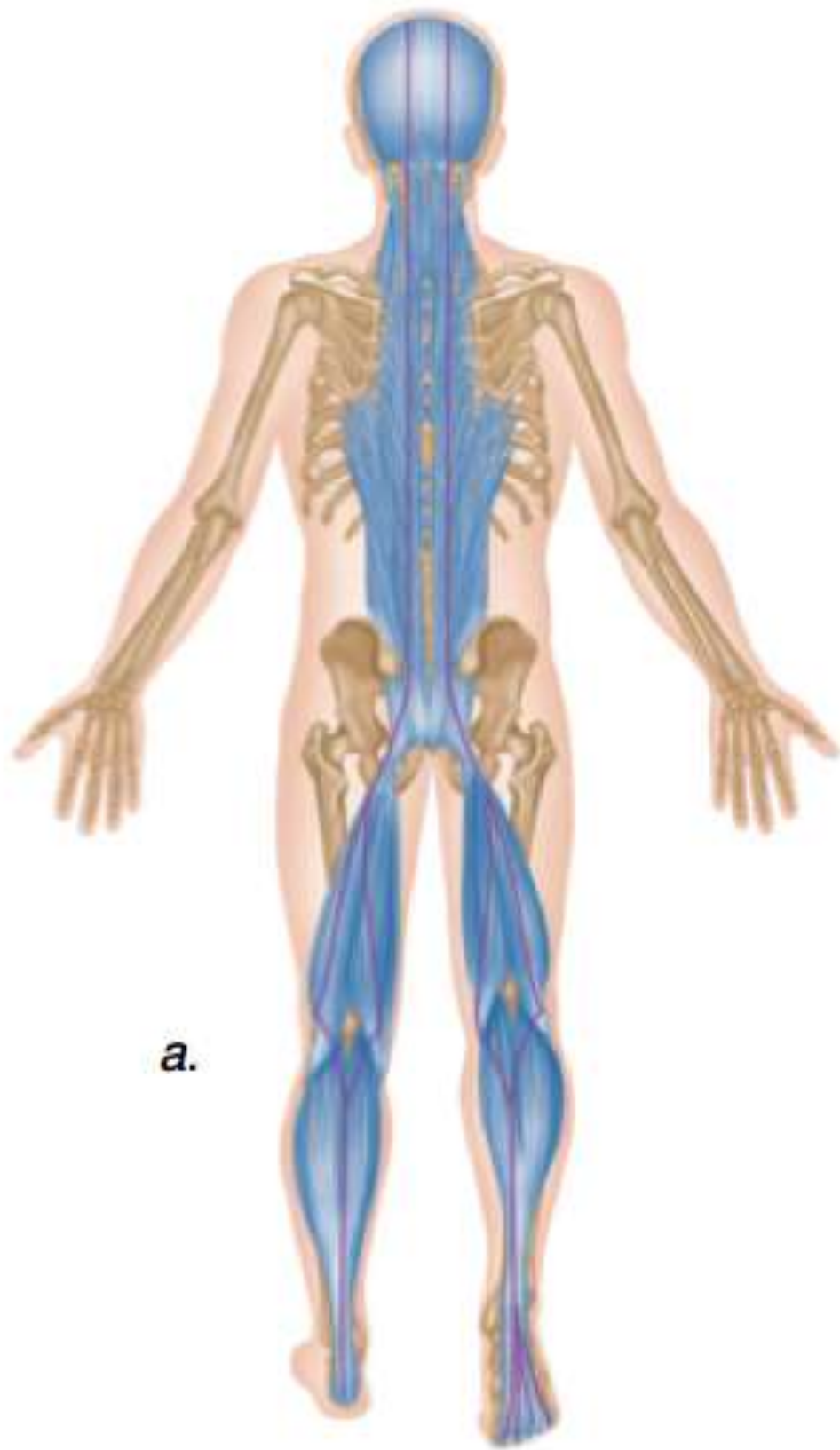
A woman in a black and white athletic outfit is performing a deadlift in a gym. She is bent over, gripping a barbell with large black weights. The background shows gym equipment and a brick wall.

第60回ライブレッスン
動け股関節！デッドリフトを極める
2025.4.26

デッドリフト

デッドリフトは主に大腿部と後面筋群（殿筋、ハムストリングス、脊柱起立筋、大腿四頭筋）の強化を目的として行われる





バーの種類



デッドドリフトの種類

- バーベルデッドドリフト
- ヘックスバーデッドドリフト
- ステイッフレッグデッドドリフト
- ルーマニアンデッドドリフト
- ワンレッグデッドドリフト
- スプリットスタンスデッドドリフト
- チェーン付きデッドドリフト
- エラスティックバンド付きデッドドリフト

…etc

Electromyographic activity in deadlift exercise and its variants. A systematic review

Isabel Martín-Fuentes¹, José M. Oliva-Lozano¹, José M. Muyor^{1,2}*

出典: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0229507>

- デッドリフトは脊柱起立筋と大腿四頭筋は、大殿筋と大腿二頭筋よりも活性化する
- スティッフレッグデッドリフト中の脊柱起立筋で高い活動が報告された
- ルーマニアンデッドリフトでは脊柱起立筋の活動が、大腿二頭筋や半腱様筋よりも低いことが示された
- ヘックスバーデッドリフトでは大殿筋の活動が大腿二頭筋より高かった
- 半腱様筋が大腿二頭筋よりも高い活動を示す傾向があった
- コンセントリック（挙上）局面の方がエキセントリック（下降）局面よりも高い筋活動を示した

Electromyographic activity in deadlift exercise and its variants. A systematic review

Isabel Martín-Fuentes¹, José M. Oliva-Lozano¹, José M. Muyor^{1,2,*}

出典 : <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0229507>

- ヘックスバーデッドリフトは、従来のバーベルデッドリフトと比較して、外側広筋の活動が高く、大腿二頭筋と脊柱起立筋の活動が低い傾向があった
- デッドリフトは、シングルレッグスクワットやフロントスクワットと比較して大殿筋の活動が低い場合がある
- ヒップスラストは大殿筋の活動がデッドリフトより高い
- レッグカールやノルディックハムストリングエクササイズなどは、デッドリフトよりもハムストリングスの特定の部位（例：大腿二頭筋）に対してより高い活動を引き起こす場合がある

Electromyographic activity in deadlift exercise and its variants. A systematic review

Isabel Martín-Fuentes¹ , José M. Oliva-Lozano¹ , José M. Muyor^{1,2}   

出典 : <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0229507>

- 膝を伸ばした状態で行うエクササイズ（例：ルーマニアンデッドリフト、スティッフレッグデッドリフト）は、後面の筋肉（ハムストリングス）の活動を高める傾向があります
- 大腿前面や腰部の筋活動を最大化したい場合は、従来のデッドリフトが適しています
- 腰部に懸念があるアスリートには、脊柱起立筋の活動が比較的低いヘックスバーデッドリフトが代替となり得ます。

Article

Analysis of Muscle Strength and Electromyographic Activity during Different Deadlift Positions

Vinícius Marques Moreira ¹, Leonardo Coelho Rabello de Lima ², Arnaldo Luis Mortatti ³,
Thiago Mattos Frota de Souza ⁴, Fernando Vitor Lima ⁵, Saulo Fernandes Melo Oliveira ⁶,
Christian Emmanuel Torres Cabido ⁷, Felipe J. Aida ^{8,9}, Manoel da Cunha Costa ¹⁰, Thiago Pires ¹,
Tatiana Acioli ¹¹, Rogério César Fermino ^{12,13}, Cláudio Oliveira Assumpção ^{14,*} and Túlio Banja ¹

出典 : <https://www.mdpi.com/2813-0413/2/2/16>

- リフトオフポジション: 大腿直筋(RF)と脊柱起立筋(ERE)の活動が最も高くなる。
- ミッドプルポジション: 最大の力を生成するポジションであるが、筋活動としては大腿二頭筋(BF)と外側腓腹筋(GAL)の活動が最も高くなる。
- 脊柱起立筋(ERE): 体幹が前傾し、バーベルによる脊柱への屈曲トルクが大きいポジション（リフトオフ、ミッドプル）ほど、活動が高くなる。
- RFとBFの対照的な活動: 膝・股関節屈曲位のリフトオフでRF活動が高く、伸展していくミッドプルでBF活動が高くなるという、ポジションに応じた対照的な活動パターンが見られた。









デッドリフトの基本

足幅＝一般的に肩幅程度

個人の骨格や柔軟性によっては、わずかに調整が必要となる場合も

グリップの種類

両手をバーベルの上から握るオーバーハンドグリップ

片手を上からもう片手を下から握るオルタネートグリップ

親指を他の指でロックするフックグリップ

グリップの幅＝肩幅程度か、足幅よりもやや広め

デッドリフトの注意点

- リフト中に背中を一定に保ち、腰が先に上がってしまう（ヒップアップ）のを避けること
- スタートポジションでは、肩甲骨はバーベルの真上に位置するように意識
- 肩甲骨を内側に引き寄せ、下げる（肩甲骨の内転と下制）ことで、背中の筋肉（特に広背筋）が活性化し、上半身の安定性が向上



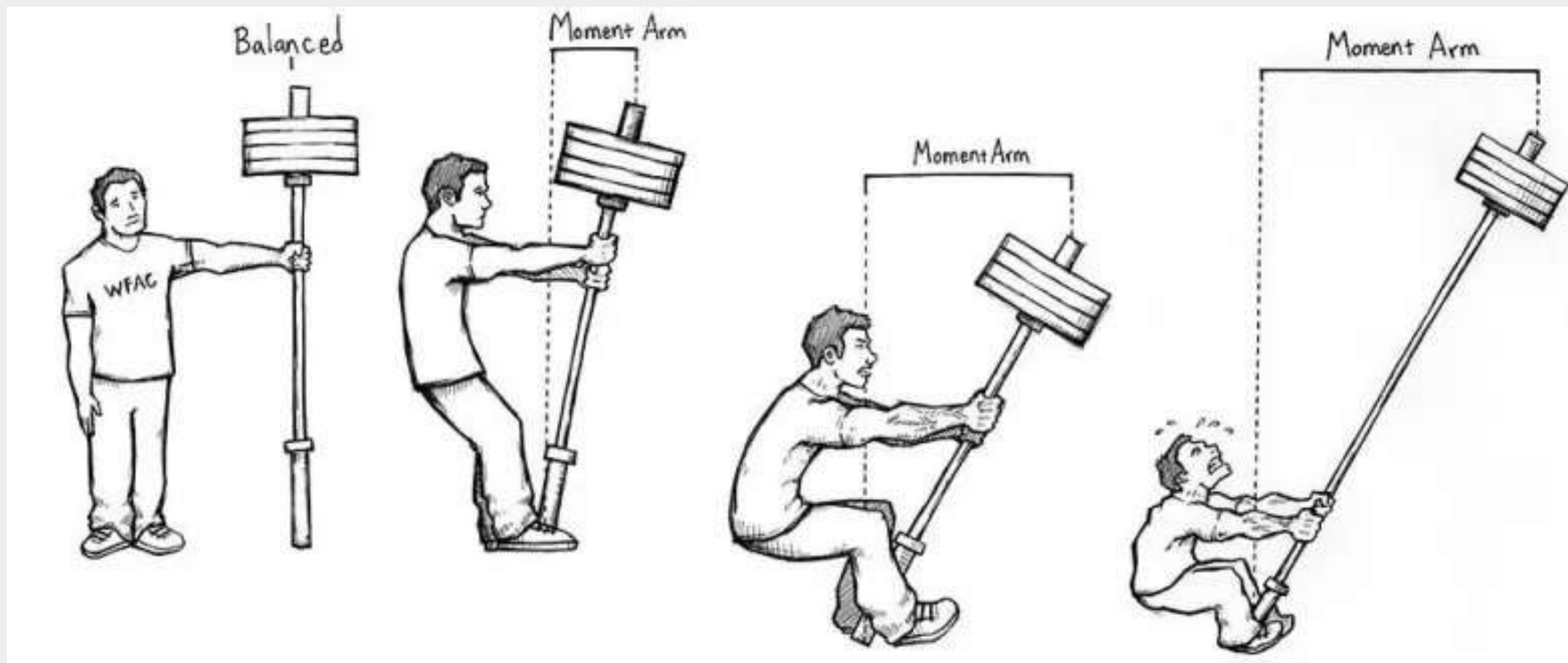
出典：<https://www.taylorsstrength.co.uk/the-deadlift-a-bio-mechanical-assessment/>



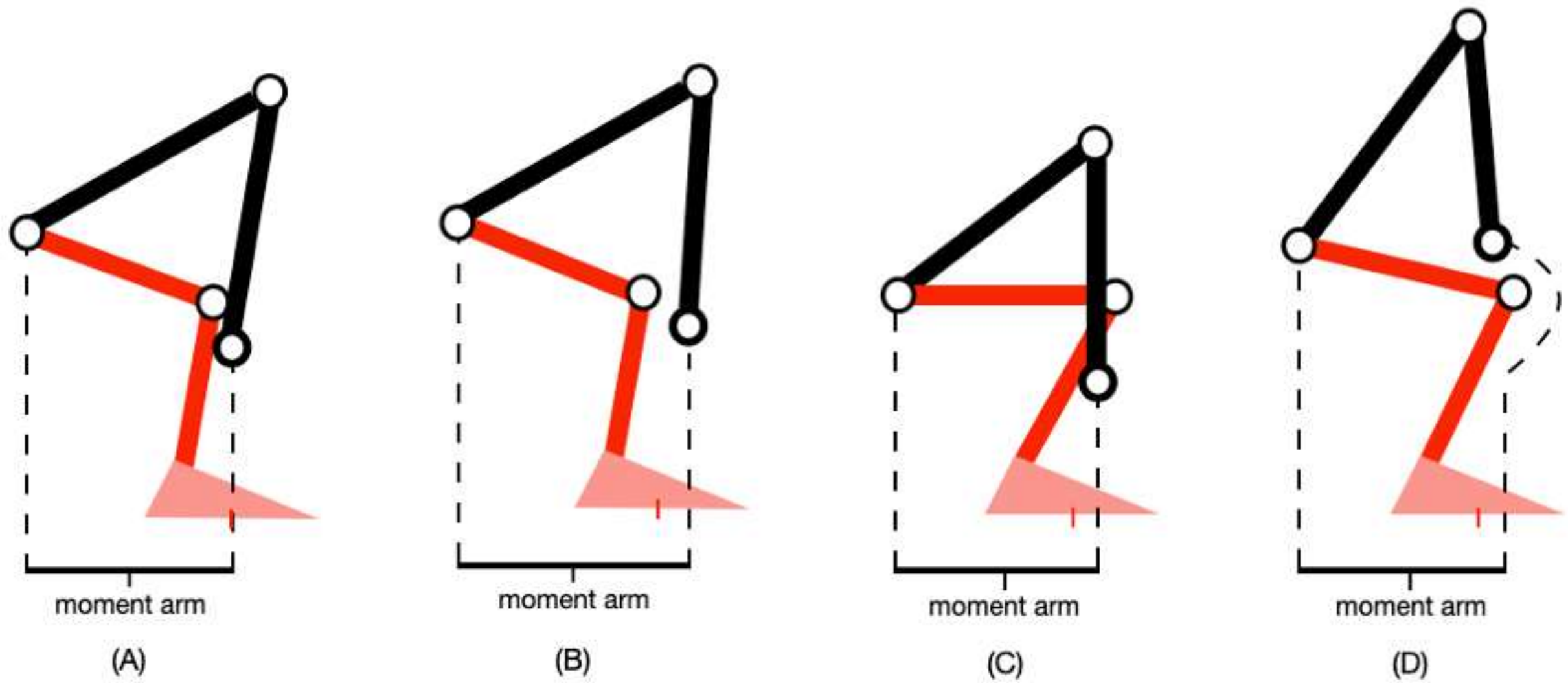
出典：<https://www.taylorsstrength.co.uk/the-deadlift-a-bio-mechanical-assessment/>



出典：<https://www.taylorsstrength.co.uk/the-deadlift-a-bio-mechanical-assessment/>



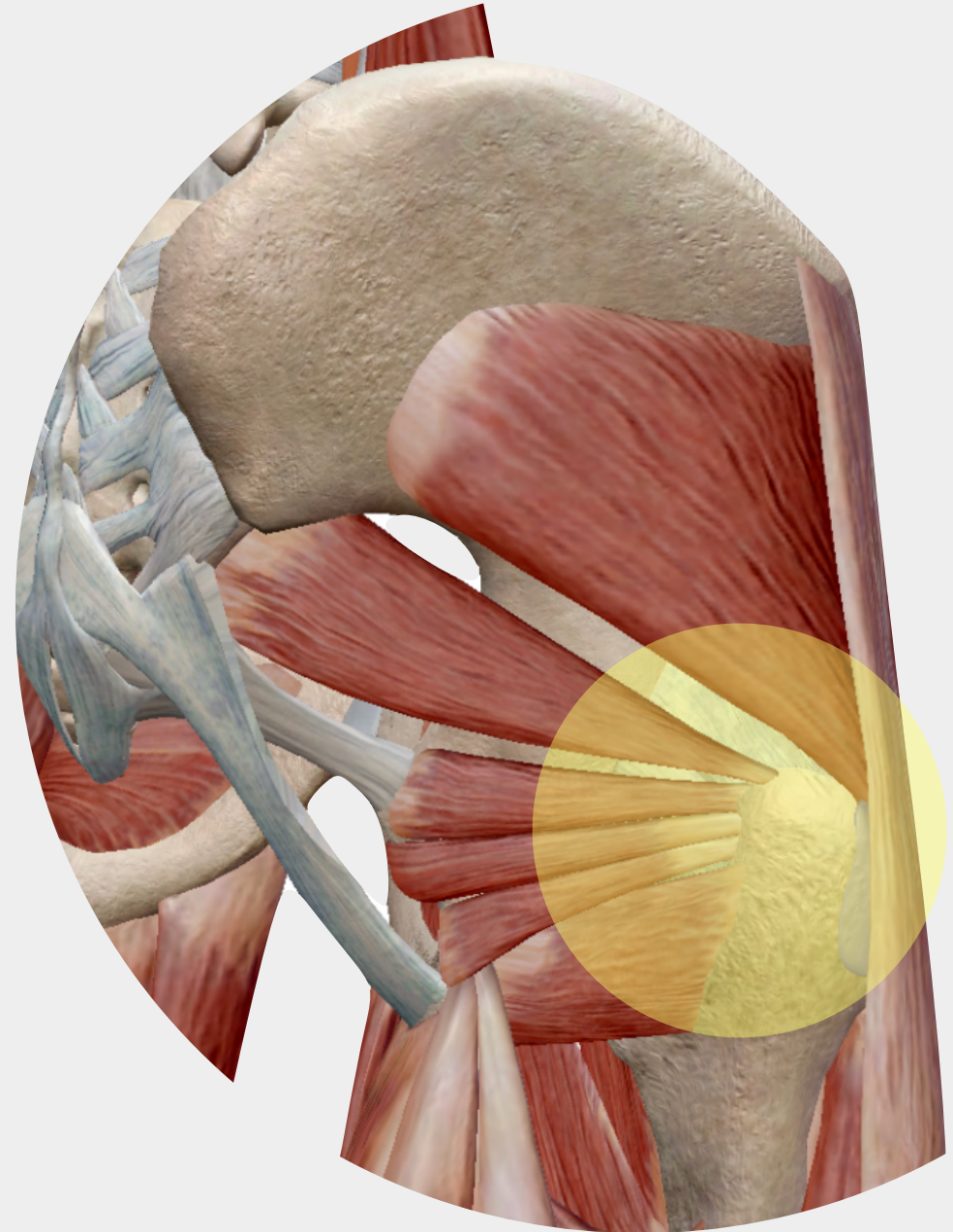
出典：<https://unbreakablestrengthco.com/2019/03/20/what-the-fk-is-a-moment-arm-and-what-does-it-have-to-do-with-my-training/>



出典：<https://www.hygieia.com.sg/library/articles/stop-scraping-your-shins-on-the-deadlift/>



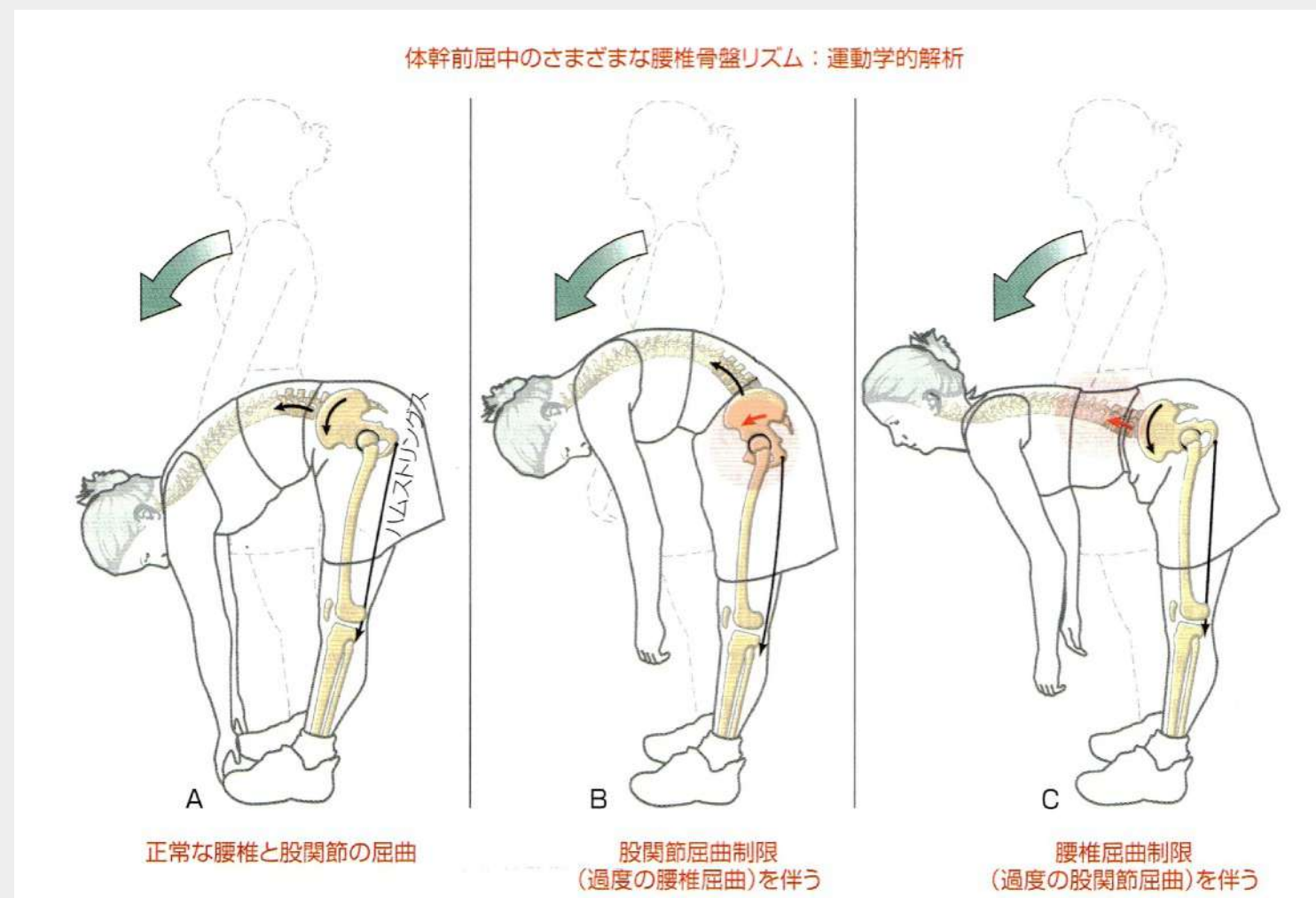
股関節のヒンジ動作とは
このようにお尻を後ろに引きお腹と太ももが近くなる
股関節を折りたたむイメージで動かす



ヒンジがしやすくなるようにお尻のストレッチ
後部関節包の硬さが股関節の動きを
制限して締まっている可能性あり

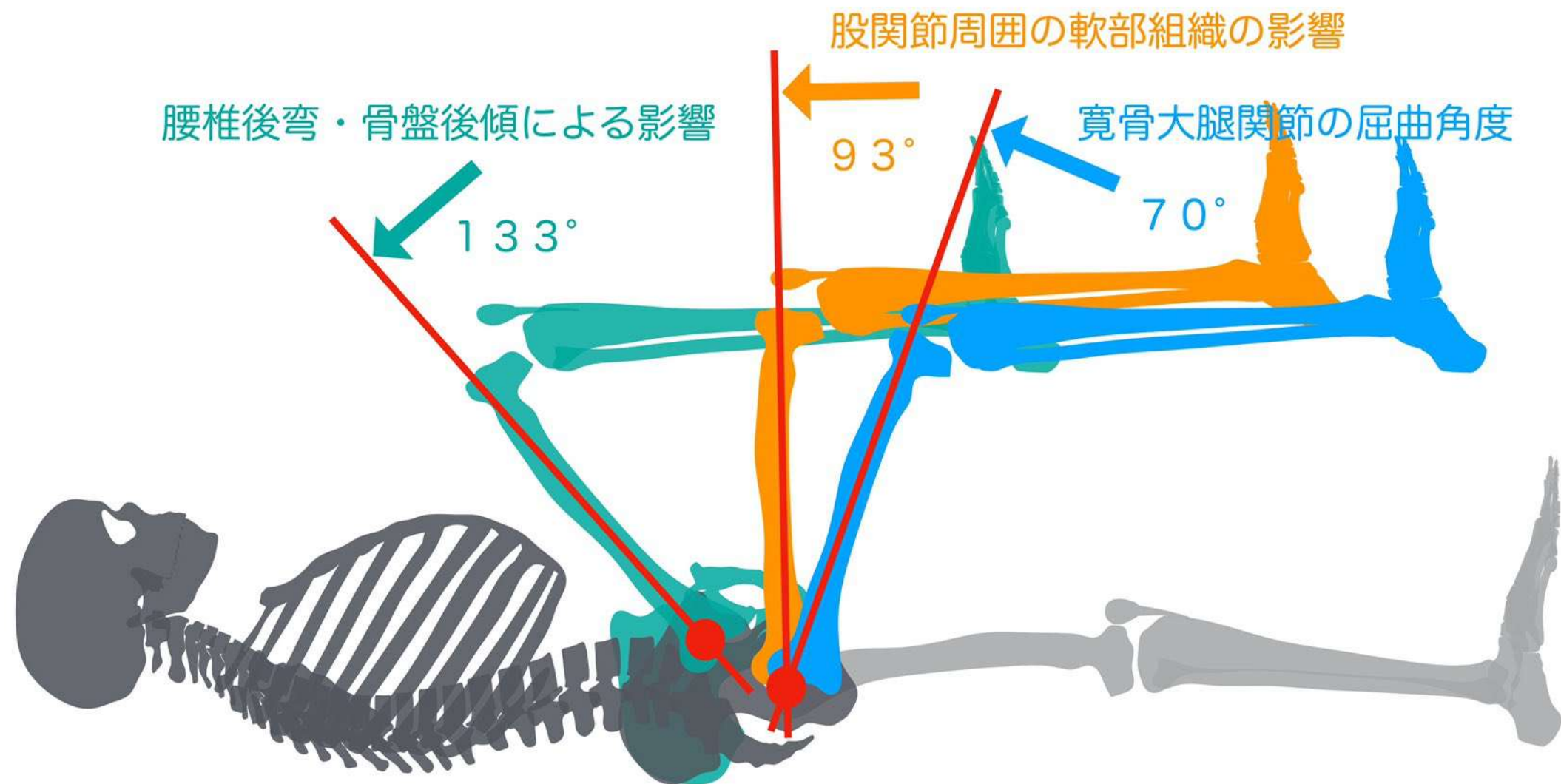
骨盤大腿リズム

骨盤大腿リズムとは、股関節を屈曲する際に
骨盤が後方に傾斜し、大腿が挙上するという
協調した動きを指します



骨盤大腿リズム

股関節の屈曲可動域（複合的な屈曲と寛骨大腿関節の屈曲）



吉尾雅春：セラピストのための解剖学—根本から治療に携わるために必要な知識—：sportsmedicine：2013

出典：https://x.com/brain_presenter/status/1255520281734627331