

高田トレーナーの ウェイトマシン解説

★ | スタートアップキャンペーンのご案内

ご覧いただきありがとうございます。ジェクサー上野店パーソナルトレーナーの高田なつきです。

現在、初回30～60分無料キャンペーンを開催中です。

※WEBでご希望の時間を予約後、受講当日にフロントで「高田の初回無料キャンペーン」とお申し付けください。

★ | 高田なつきのマシン解説表とは…

- ✓ 指導経験20年以上のトレーナーが作成
- ✓ 教わったことを文字や動画で復習
- ✓ 自分に合った負荷や設定を記録
- ※他社にはないサービスなので間違いのないようお気をつけください。

「あなたのご予約をお待ちしております！」

胸 ▶ チェストプレス

- 重さ [kg]
 - ・ピンの抜き差しで調整
 - ・10-15回できる負荷
- シート高さ []
 - ・やや体重をかけながらイス下レバー上げる
- グリップ前後 []
 - ・ピンを下げながら調節
 - ・真ん中が基本

- ・シートの高さはグリップの位置がバストトップあたりになるようにセットします。
- ・ややハの字でグリップをとらえることにより肘が下がり胸に効きやすくなります。
- ・手幅は肘が体側にある時に肘が90°の位置。
- ・しっかりとアーチをつくる＝胸をはり肩甲骨を寄せて下げ、体幹部を安定した状態にします。うまく作れない場合シートにやや浅く座る。アーチをつくと肘は45°ぐらい下に向くようになり胸の外側に効きます。肘を上げすぎると肩に刺激が逃げやすく、肘が下がりすぎる（真下に向く）と肩を痛めるので注意しましょう。
- ・足幅は骨盤をたてるため肩幅に開きます。



胸 ▶ ペクトラル

- 重さ [kg]
 - ・ピンの抜き差しで調整
 - ・10-15回できる負荷
- シート高さ []
 - ・やや体重をかけながらイス下レバー上げる
- グリップ前後
 - ・レバーを上げて調節
 - ・あえて一番前

- ・一般的にはストレッチ重視の胸の外側を狙ったフォームで案内されますが、ここでは収縮種目として解説＝胸の内側をわかりやすく刺激する種目として紹介します。
- ・肩甲骨は寄せ過ぎず、重りは戻し過ぎない、肘は伸ばさず曲げず45°がベスト。胸がはらないよう足は腰幅に構え、パットを胸の前で合わせて戻す運動です。胸の内側に効きにくい場合、肘をやや伸ばしてトレーニングしましょう。
- ・胸の中部内側に効かせる場合、グリップの位置がバストトップにくるようにセットします。
- ・胸の下部内側に効かせる場合、シートのやや前に座り、体を後方へ倒すようにして行います。



肩 ▶ ショルダープレス

- 重さ [kg]
 - ・ピンの抜き差しで調整
 - ・10-15回できる負荷
- シート高さ []
 - ・やや体重をかけながらイス下レバー上げる

- ・腕の上げ下げ運動で肩の前部を刺激します。
- ・シートの高さは低くしましょう。（座った時にグリップが耳の高さに位置する）
- ・体を少し（胸から）丸めて、肩甲骨を下げながら腕を上げるイメージでおこないます。
- ・足幅は股関節幅（こぶし一個が入る幅）
- ・グリップをつかむ位置は肩から肘にかけての腕（上腕）が床と平行の時、肘から手首までの腕（前腕）が床と垂直の位置を目安にします。※上腕を床と平行より下げ過ぎると怪我に繋がりますので、上腕と床が平行の位置にきたらグリップを拳上させます。



腕 ▶ アームカール

- 重さ [kg]
 - ・ピンの抜き差しで調整
 - ・10-15回できる負荷
- 高さ [一番下]
 - ・ピンを引きながら調整
- アタッチメント
 - EZ（イージー）バー
 - ストレートバー
 - ロープ

- ・ケーブルマシンを使用。
- ・肘を曲げる運動で力こぶを刺激できます。
- ・ケーブルの高さを一番下にセットします
- ・つけるアタッチメントにより刺激が変化。ブーメラン型（EZバー）は外側に効く。まっすぐのストレートバーは内側に効く。ロープは力こぶの奥側に効きます。
- ・しっかりとこぶしをつくるグリップ。（サムアラウンドで握り込む）
- ※腕に関しては特にマシン（ケーブル）にこだわる必要はありません。初心者でも早い段階でバーベルやダンベルを使った種目も習得すると良いでしょう。



腕 ▶ プレスダウン

- 重さ [kg]
 - ・ピンの抜き差しで調整
 - ・10-15回できる負荷
- 高さ [肩より上]
 - ・ピンを引きながら調整
- アタッチメント
 - EZ（イージー）バー
 - ストレートバー
 - ロープ

- ・ケーブルプレスダウンは肘を伸ばす運動で二の腕を刺激できる種目です。
- ・ケーブルの高さは目線の高さを目安にします。
- ・つけるアタッチメントにより刺激が変化。基本はEZバーのアタッチメントを採用します。
- ・足は股関節幅（こぶし1個分の幅）
- ・手幅は肩幅（肩関節位）
- ・体をやや斜めに傾け、胸をはり肩甲骨を下げ、肘の曲げ伸ばし運動を繰り返します。しっかりと肘を伸ばし、手首も上手く使いましょう。※腕に関しては特にマシン（ケーブル）にこだわる必要はありません。初心者でも早い段階でダンベルなどを使った種目も習得すると良いでしょう。



背 ▶ ローロー

- 重さ [kg]
 - ・ピンの抜き差しで調整
 - ・10-15回できる負荷
- シート高さ []
 - ・やや体重をかけながらイス下レバー上げる
- 胸当て位置 []
 - ・ピンを下げながら調節
 - ・真ん中が基本

- ・グリップは親指が人差し指の横にくるつかみ方でとらえます。上をつかむほど幅が狭く、下をつかむほど広がるので、胸当ての具合や背中どこを狙うかでシートの高さを調節します。
- ・僧帽筋の中下部（背中の真中）を狙う場合は、みぞおちあたりを目掛けて引きます。なるべく上半身をまっすぐに保ち、肩甲骨を寄せながら下げるように引いて、ゆっくり戻しましょう。慣れてきたら脊柱（胸部）を丸めたり反ったりするような動きを加えると良いでしょう。
- ・広背筋の下部（背中の外側）を狙う場合は、上半身をまっすぐに保ったまましっかり肩甲骨を下げて肘を斜め後方に引くよう動作します。



背 ▶ ラットプルダウン

- 重さ [kg]
 - ・ピンの抜き差しで調整
 - ・10-15回できる負荷
- もも当て [つくまで]
 - ・ピンを押しながら調整
- グリップ高さ []
 - ・必要であればグリップを外して上げる
 - ※重いので注意！

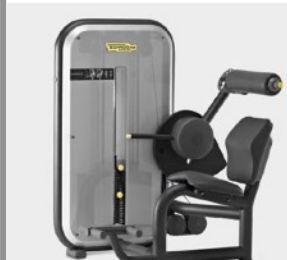
- ・グリップは上からつかみ親指が人差し指の横（オーバーハンドのサムレスグリップ）
- 手幅は肩幅より握りこぶし2つ分広く構え、肘は伸ばしきらず、しっかりと胸をはり体を少し倒しながら鎖骨の下あたりを目安に引きます。負荷を感じつつ上半身を丁寧に起こしながら戻しましょう。
- ・広背筋の上部（背中の外側）を狙う場合、肩甲骨を寄せ&下げ、さらに開き&上げの動作が大切です。鎖骨の動きイメージします。引く時＝鎖骨をハの字にする＝寄せ&下げ 戻す時＝鎖骨を逆ハの字にする＝開き&上げ
- ・グリップを引き切るフォームもおすすめ。



背 ▶ ローワーバック

- 重さ [kg]
 - ・ピンの抜き差しで調整
 - ・10-15回できる負荷
- 背当て角度 []
 - ・ピンを押しながら調整
 - ・できるだけ倒す
- 背当て高さ []
 - ・ピンを引きながら調整
 - ・肩甲骨の下が目安

- ・バックエクステンションは、座ったまま体幹部（主に背筋）を刺激できる種目です。
- ・まず座りやすいように背当て角度を上げます。
- ・背当ての高さはシートに深く座った時に肩甲骨の下にくる位置にセット。
- ・足幅は股関節幅（こぶし1個分入るぐらい）つま先は正面（足裏で床を強く踏み込まない）
- ・骨盤を前傾させシートの奥まで座り、やや胸をはり肩甲骨をさげて体幹を安定させ、背当ての角度を姿勢が保てる範囲まで下げて構えます。
- ・姿勢を維持しながら股関節を軸に上体を床と垂直の位置まで起こし、丁寧に戻す動作です。※意図せずみぞおちから背中が丸まったままただの体重移動になり、効果がありません。



背 ▶ ハイパーEX

- 重さ [上体が負荷]
 - ・腕の位置で変わる
- もも当て []
 - ・ピンを引きながら調整
 - ・骨盤のでっぱりが目安

- ・ハイパーエクステンション（別名45°バックエクステンション）は不良姿勢の改善や、お尻を背中から引き上げるヒップアップ効果も期待できます（脊柱起立筋の下部を刺激）
- ・もも当ての位置は骨盤のでっぱりがパットの頂点よりやや上になるようにセットします。
- ・足は股関節幅（こぶし1個が入る幅）膝、つま先が正面を向くようにしましょう。
- ・スタート姿勢では、横から見た時に耳→肩→股関節が一直線になり、背筋をまっすぐにしたままスタートします。上半身が床と平行、または下になるところまで下げる動作です。
- ・このような股関節が機能する動作は、様々なトレーニングフォームで求められます。



脚 ▶ レッグプレス



- ♥ 下半身のシェイプ
- ★ 疲れ知らずの脚腰



- 重さ [kg]
- ・ピンの抜き差しで調整
- ・10-15回できる負荷
- シート前後 []
- ・イス下レバーを上げながら調節
- ・できるだけ前にセット（動作範囲に影響）

- ・レッグプレスでは「ももの前」と「もも裏、お尻」をある程度鍛え分けることができます。
- ・足幅は股関節幅（こぶし1個分の幅）でつま先は正面が理想です。初心者の場合、足を肩幅に構え、つま先は自然と30度外側を向きます。
- ・足の高さは膝がつま先よりも上に出ない位置。お尻を狙う場合は、足を少し上に置くと良いでしょう。胸をはり、肩甲骨を下げ、骨盤を前傾させて足裏全体で押します。
- ※足裏を意識しすぎると膝が痛みます。
- ・胸の向きで刺激が変わります。やや下を向くとももの前に効き、胸をはるように上を向くとお尻やもも裏に効きやすくなります。動作中は骨盤をねかせないようコントロールしましょう。

脚 ▶ レッグEX



- ♥ 細くても強い脚
- ★ 強くてもスリムな脚



- 重さ [kg]
- ・ピンの抜き差しで調整
- ・10-15回できる負荷
- シート前後 []
- ・イス下レバー上げながら調節
- ・ひざ関節とマシン回転軸を合わせる

- ・レッグエクステンションは膝を伸ばす動作でもも前の筋肉を刺激できる種目です。
- ・脚の幅は股関節幅（こぶし1個が入るぐらい）つま先は正面。膝がマシンの回転軸に合うようシートの前後位置をセットします。
- ・骨盤をたて、その状態でしっかり膝を伸ばしきれば、ももの前側に刺激が入ります。
- ・胸は正面か、やや下を向くと良いでしょう。
- ※脚の筋肉量とシルエットを考慮して行いましょう。筋肉量が少ないのであればメニューにくわえますが、脚のシェイプUPが目的であれば、お尻やもも裏の筋肉も使う股関節の動きを伴った種目がオススメです。

脚 ▶ レッグカール



- ♥ 細くても強い脚
- ★ 強くてもスリムな脚



- 重さ [kg]
- ・ピンの抜き差しで調整
- ・10-15回できる負荷
- シート前後 []
- ・イス下レバー上げながら調節
- ・ひざ関節とマシン回転軸を合わせる

- ・シーテッドレッグカールは膝を曲げる動作でもも裏の筋肉を刺激できる種目です。
- ・脚の幅は股関節幅（こぶし1個が入るぐらい）つま先は正面。膝がマシンの回転軸に合うようシートの前後位置をセットします。
- ・骨盤をたて、腹圧や脊柱起立筋に力を入れながら、お尻のトレーニングと同じように骨盤をしっかりと固定しながら膝を曲げます。
- ・目線は、やや上を向く。
- ※動作中にお尻がずれて膝とマシンの軸が合わなくなる場合は、骨盤の固定ができていない可能性があります。腹圧の獲得も含めた背筋の運動（ハイパーエクステンション）で脊柱起立筋の下部をトレーニングすると良いでしょう。

脚 ▶ アダクター



- ♥ 骨盤などの安定
- ★ ガニ股の予防



- 重さ [kg]
- ・ピンの抜き差しで調整
- ・15-20回できる負荷
- 足場の位置 [広げる]
- ・右手側のレバーを上げながら調整

- ・脚を閉じる動作に負荷を加え、内ももと下腹部を刺激できる種目です。ガニ股になりやすい人やスクワットなどで骨盤が安定せず膝がぐらついたりする人におすすめです。
- ・まずは足場を閉じた状態でマシンにまたがり、シートの奥まで座ります。次にレバーを上げながらできるところまで足場を広げます。
- ・足首はリラックス（踏み込まずに乗せるだけ）
- ・やや胸をはり肩甲骨を下げ、骨盤をたてたまま両膝を合わせるように閉じ、ゆっくりとコントロールしながら開く動作の繰り返しです。
- ・正しく機能することができれば、下腹が自然と凹む（体幹が安定する）感覚が得られます。

尻 ▶ アブダクター



- ♥ 内股の予防
- ★ 骨盤などの安定



- 重さ [kg]
- ・ピンの抜き差しで調整
- ・15-20回できる負荷
- 足場の位置 [閉じる]
- ・右手側のレバーを上げながら調整

- ・脚を開く動作でお尻の横と下腹部に効かせる種目です。内股になりやすい人やスクワットなどで骨盤や体幹が安定せず膝が内側に向きやすい人におすすめです。
- ・シートの奥まで座り、レバーを上げながらできるところまで足場を閉じます。
- ・足首はリラックス（足裏で踏み込まない）
- ・やや胸をはり肩甲骨を下げ、骨盤をたてたまま両膝を外側へ向けるように開き、ゆっくりとコントロールしながら戻す動作の繰り返しです。
- ・正しく機能することができれば体幹が安定しもの横ではなく、お尻の横（中臀筋：ちゅうでんきん）が刺激されます。

尻 ▶ グルーツ



- ♥ きれいにヒップUP
- ★ お尻のシェイプUP



- 重さ [kg]
- ・ピンの抜き差しで調整
- ・10-15回できる負荷
- ももパット []
- ・ピン押しながら調整
- 足場の高さ []
- ・下か上に乗る
- ・パットが膝に近いもも裏に当たる高さ

- ・股関節の運動でお尻の上部を刺激します。
- ・足場に乗り、パットがもも裏の下部に当たるようにセットし、ひざの真裏やお尻に近い部分に当たらないように調整します（2段階）
- ・手前のグリップをつかみ、やや胸をはり肩甲骨を下げて体幹を安定させましょう。
- ・足の裏で後ろの壁を押しように動作（股関節の伸展動作）つま先やヒザを少し外側に向けるようにすると意識しやすいでしょう。
- ・体幹の安定がないと腰を痛める可能性がある。
- ※マシンが大きい場合体格に合わない場合は自重のレッグリフトなどを代替種目にするとう良いでしょう（このグルーツマシンは背中が丸くなる、足がつかないなどの事例が多いのです…）

腹 ▶ アブ克蘭チ



- ♥ 反り腰の改善
- ★ お腹のシェイプUP



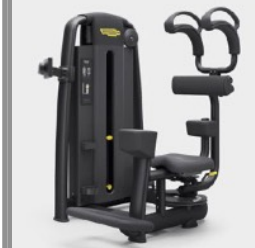
- 重さ [kg]
- ・ピンの抜き差しで調整
- ・10-15回できる負荷
- ストラップ [上部]
- ・つかむ箇所は胸元
- ・手を差し込むように入れる

- ・アブドミナル克蘭チは上半身から背中を丸める運動で腹筋の上部を刺激できる種目です。
- ・シートの奥に座りストラップを持って肩甲骨をしっかりと下げ脇を締めながら構えます。
- ・腕に頼らず脇とお腹で丸めるため、みぞおちから下腹部までの距離を縮めるように動作し、コントロールしながら体が垂直に近い姿勢になるまで戻します（腰に負担がないよう注意）
- ・基本はマットでの克蘭チ（簡単な腹筋運動）と同じ動作です。
- ・足首はリラックス（体重移動に頼らない）
- ・足を乗せる位置は遠すぎず近すぎない、股関節と膝が90°の位置が目安です。

腹 ▶ ロータリートーソ



- ♥ 細く強い体幹づくり
- ★ プレない体幹づくり



- 重さ [kg]
- ・ピンの抜き差しで調整
- ・10-15回できる負荷
- 肩当て高さ [下げる]
- ・そのまま上げ下げ可能
- 肩当て角度 []
- ・イス下のレバーを上げながら調整（適宜）
- ※やや固い

- ・肩甲骨を下げて体幹を安定させながら上半身を回旋させ、腹筋の側部を刺激するマシンです。
- ・シートの奥に座り肩当てを下げて引きつけ、イス下のレバーを上げながら肩当てに角度をつけ（左か右に大きく取ることで動作範囲も広がる）対角線上の肋骨と骨盤のでっばりの距離を近づけるように動作します（腰はひねらない）
- ※真ん中スタートではないので注意
- ・10-15回の中程度の負荷、または20回ほどの高回数でしっかりと動作すると効果的です。
- ※お腹の横を刺激できるのはこのマシンだけではないので、無理してやらなくても大丈夫！
- お腹の横をたくさん鍛えても寸胴になるだけ…

腹 ▶ シットアップ



- ♥ 反り腰の改善
- ★ お腹のシェイプUP



- 足場の高さ []
- ・ピンを引きながら調整
- ・膝と股関節が45°
- ベンチ角度 []
- ・片手で腹筋台を支え
- ピンを引きながら調整
- ・最初はフラット
- 慣れたら下げる

- ※腹筋の上部は、背中を丸める運動で刺激されます
- ・基本は足をかけることができる腹筋台を使用。
- ベンチの角度を変えて負荷を調節しましょう。
- ・足場の高さは、膝と股関節が45°ぐらい曲がるように調整します。
- ・両手は耳の横へ、両膝をつけて内ももに力を入れてベンチと腰の隙間を埋めるようにして背中を丸めていきましょう。
- ・感覚的には10-15回の中程度の負荷（または高回数）でしっかりと刺激すると効果的です。

腹 ▶ レッグレイズ



- ♥ 下腹のシェイプUP
- ★ 魅せる腹筋づくり



- 足場の高さ [上げる]
- ・ピンを引きながら調整
- ・頭にぶつからない程度
- ベンチ角度 []
- ・片手で腹筋台を支え
- ピンを引きながら調整
- ・最初はフラット
- 慣れたら下げる

- ※腹筋の下部は、骨盤の動きで刺激されます。
- ・仰向けになり両脚をそろえ、脚をまっすぐにして、骨盤をねかす→戻すことにより脚が上がる運動（写真は膝を曲げて負荷を調節）
- ・ベンチの角度を変えて負荷を調節することも可能（写真は1つ下に傾斜）しっかりと両膝をつけて内ももに力を入れると効果的です。
- ・両手でベンチの角をつかみ、肩甲骨を下げるように引くように構えます（脇が締まる）
- ・小さな動きにならず10-15回の中程度の負荷（または高回数）で動作すると効果的です。
- ・フォームの変化によりウエスト（腹斜筋）に効かせることもできます。
- ※腰が痛い場合は「ニートゥチェスト」に変更