



# カーフレイズ

静岡産業大学 江間諒一 准教授監修

コロナ禍で外に出る機会が減っている今、家の中でも運動のチャンスは眠っています！カーフレイズで丈夫な下半身を作りましょう！立った状態でやるのが難しい場合は壁や椅子を使ってチャレンジしてみましょう♪

下半身強化

フレイル予防

に効果あり！



壁を使っておこなう場合

## 基本姿勢



### 1 両足のかかとを上げる

上げる時は勢いよく上げることを意識しましょう！  
膝が曲がらないよう気を付けましょう。

### 2 上げたかかとを下ろす

下ろす時はゆっくり下ろしていくことを意識しましょう！  
目安は10回×3セットです。



椅子に座っておこなう場合

1



2



ふくらはぎは日常の要（かなめ）

カーフレイズは主にふくらはぎの筋肉を鍛える運動です。立つ・歩くといった日常生活動作がスムーズになり、転倒予防にもなることが期待できます。かかとを上げるときスピードを意識することで、瞬発力の向上にもつながります。

家でも実際にやってみよう！  
発行：磐田市  
撮影協力：ジュビロ磐田