

自重カーフレイズ

自重・両脚・床面・壁の軽い支持

用意するもの 滑らない平らな床、安定した壁

鍛えられる筋群と特徴

主に働く筋 腓腹筋・ヒラメ筋（下腿三頭筋）。膝を伸ばした立位では腓腹筋も働きます。

補助・安定化 足部・足関節周囲の筋群がバランスと荷重を調整。体幹・股関節周囲筋が姿勢を支えます。

足首を動かしてかかとを持ち上げ、ふくらはぎを鍛える。床面で両脚を使い、壁の支持でバランスを取りやすくする。

動作方法

- 1 壁に手を軽く添え、足を腰幅に開く。つま先を前に向け、両足に均等に体重を乗せる。
- 2 背すじを長く保ち、膝は自然に伸ばす。息を吐きながら両かかとをゆっくり上げる。
- 3 足指の付け根で床を押し、上で短く静止。足首を内外へ倒さず、膝を曲げ伸ばしして弾まない。
- 4 息を吸いながら、かかとが床に戻るまでゆっくり下ろす。前足部の位置を保ち、繰り返す。

フォームの合言葉

かかととは上下。足首はまっすぐ。ゆっくり戻す。

安全のポイント

無理のない高さから始める。足首やアキレス腱に鋭い痛みがあれば中止。この教材は床面の基本形で、段差からかかとを深く下ろす動作は含めない。

自重カーフレイズ

自重・両脚・床面・壁の軽い支持

2つの姿勢でフォームを確認



01 開始姿勢

両足を腰幅に開き、壁には手を軽く添える。



02 かかとを上げた姿勢

前足部で床を押す。膝は自然に伸ばしたまま。

戻す動作：前足部を動かさず、かかとが床に着くまでゆっくり下ろす。

よくある間違いと修正

- 膝を曲げ伸ばしして弾む → 足首の動きに集中する。
- 足の外側へ転がる → 前足部を安定させる。
- 壁へ強く体重を預ける・体を前後に揺らす → 支持はバランス補助に使う。

参考資料・動作確認用

[ACE Exercise Library | Standing Calf Raises - Wall](#)

[NHS | Strength exercises](#)

[Kinoshita et al. \(2023\) | Standing & seated calf training](#)

[YouTube | Howcast - How to Do a Calf Raise](#)

画像はAI生成モデルによるフォームの参考例で、連続動作のコマではありません。安定化筋の説明には解剖学的推定を含みます。