

スタンディングカーフレイズマシン

肩パッド型マシン・両脚・足台を固定した基本形

動作の要所



1. 下点：前足部を足台に保つ



2. 上点：接地を保てる高さへ
膝の角度を保つ

鍛えられる筋群

主な筋群

- 腓腹筋：足首を底屈させ、かかとを上げる。膝をほぼ伸ばした姿勢で働く。
- ヒラメ筋：腓腹筋とともに足首の底屈を担う。

補助筋

- 腹部・背部・股関節周囲の筋群：上体と骨盤の姿勢を保つ。
- 足部・足首周囲の筋群：前足部の接地とバランスを補う。補助の役割は主に安定。

この種目の特徴

肩パッドの負荷を受け、前足部を支点にかかとを上下させる種目。膝と上体を安定させ、足首の底屈でふくらはぎを鍛える。ここでは両脚で行う肩パッド型の基本形を扱う。

動作とポイント

スタンディングカーフレイズマシン | 前足部を足台に保ち、反動を使わずかかとを上下させます。

始める前に

使用機種が表示に従い、軽い負荷を選ぶ。足台と靴底が乾き、滑りにくいことを確認する。負荷を支持した状態で肩パッドの高さを合わせ、ピン等を確実に固定する。機種ごとの安全装置と終了方法も確認する。

1 前足部を足台へ置く

足を腰幅程度に開き、つま先を自然に前へ向ける。両足の母趾球を含む前足部を足台の端にしっかり載せ、かかととは後方の外へ出す。足先だけで支えず、同じ接地点を保つ。

2 肩パッドと姿勢を合わせる

機種の手順に従って肩をパッドの下へ入れ、ハンドルを握る。首ではなく両肩の上部にパッドを当てる。腹部を軽く固め、膝をほぼ伸ばして軽く緩めた角度に保つ。かかとは無理のない下点へ。

3 足首でかかとを上げる

息を吐きながら前足部で足台を押し、かかとをゆっくり上げる。肩パッドと体が一緒に上がり、上点で短く静止する。膝の屈伸や腰の反りで持ち上げず、前足部を浮かせない。

4 接地点を保ってゆっくり下ろす

息を吸いながら足首を動かし、かかとをゆっくり下ろす。両肩をパッドに当てたまま、痛みのない範囲へ戻す。下点で弾ませたり、負荷を落としたりしない。

フォームのポイント

- 母趾球を含む前足部は常に足台へ。かかとだけを上下させ、足の外側へ乗り過ぎない。
- 膝はほぼ伸ばして軽く緩め、動作中は同じ角度に保つ。
- 肩パッドと体は一緒に動き、足台と本体フレームは動かさない。
- 下げる深さと上げる高さは、接地と姿勢を保てる痛みのない範囲にする。

終了とセーフティ

- 終了時は機種の手順で負荷を安全な支持位置へ戻し、停止を確認してから降ります。負荷が浮いたままピンやパッドを調整せず、動く部品へ手を近づけないでください。
- アキレス腱・ふくらはぎ・足首・膝・腰の痛み、足のずれやめまいがあれば中止します。フォームを保てない重量は軽くしてください。

参考資料

1. Cybex 12120 Standing Calf Manual (公式索引本文) (kb.cybexintl.com)
2. ACE - Standing Calf Raises - Wall (www.acefitness.org)
3. Cybex VR3 12120 Standing Calf - Manufacturer Sheet (s7d2.scene7.com)
4. ScottHermanFitness - Standing Calf (動作参考) (www.youtube.com)