

# 基本の筋力トレーニング下半身 ～ふくらはぎ強化編～

どんなスポーツを行なうにも**カラダを強くしておく**ことは**技術の向上**や**ケガ予防**に繋がる重要なことです！  
カラダを強くする方法の1つである筋力トレーニング！**ふくらはぎ**の筋肉を鍛える方法のご紹介です！  
ふくらはぎの筋肉は走る・跳ぶなどの動作を行う上でとても重要です！しっかり強化しましょう！

## 【カーフレイズ】 強化部位：下腿三頭筋



### やり方

- ①腰幅程度に両足を開きます  
膝はしっかり伸ばしてつま先は正面に向けた状態にします
- ②足の親指と小指の付け根に均等に体重がかかる様にかかとを上げる所までしっかり上げて、ゆっくり下げます  
上げ下げを繰り返します  
※上げた時に外側や内側だけに体重が乗らないように注意！  
※バランスがとりにくい場合は、壁など支えに行いましょう！

### 効果

- ・ふくらはぎを強化
- ・走る・跳ぶなどの動きの力になる
- ◆20回を3セットおこないます！

## 【膝曲げカーフレイズ】 強化部位：ヒラメ筋(下腿三頭筋)



### やり方

- ①腰幅程度に両足を開きます  
膝は軽く曲げ、つま先は正面に向けた状態にします
- ②足の親指と小指の付け根に均等に体重がかかる様にかかとを上げる所までしっかり上げてゆっくり下げます  
上げ下げを繰り返します  
※上げた時に外側や内側だけに体重が乗らないように注意！  
※バランスがとりにくい場合は、壁など支えに行います

### 効果

- ・ふくらはぎ(下の方)を強化
- ・立位・走る・跳ぶなどの動きを長く続ける為に役に立つ
- ◆20回を3セットおこないます！

