

もっとスポーツを推進する会

Just Try

エクササイズ

## 『ニーベントカフレイズ』

### 【 はじめに 】

普通、膝を伸ばした状態で踵上げ（カフレイズ）を行うが、この場合一番表層にある腓腹筋が主導筋として働く。

膝を曲げることで、腓腹筋を活動させないようにすることで、ヒラメ筋を主導筋として作動させ、後脛骨筋・長腓骨筋も鍛える事が出来る。

### 【 効果 】

- シンスプリント予防及び改善
- 運動中の足の攣り予防
- 扁平足予防及び改善

### 【 方法 】

#### 《Position》

両手を壁につき、片足で立ち膝を曲げる。（図1）

#### 《Training》

膝を曲げたまま、踵を挙げる（図2）。

つま先が伸びきったらユックリと下ろす。

常に膝を伸ばさないように注意する事が大切です。

踵を挙げる時に、体重を足の小指側にかかけたり、親指側にかかけたりする事でアーチを満遍なく鍛える事が出来ます。

#### 《set》

1週目 10回 × 3セット

3週目 20回 × 3セット



図1 スタートポジション



図2 膝を曲げたまま踵を挙げる

**JUST TRY**

もっとスポーツを推進する会

ご相談などお気軽にお問合せ下さいませ。

事務局：旭川市東光3条2丁目1-23 重原整骨院東光

スポーツコンディショニングセンター

0166-33-3087