

【フィットネストレーナー・松下▽の『Correct Training! ～コレトレ～』】自宅でも簡単！ふくらはぎを鍛える「カーフレイズ」〈第2回〉

[#この連載一覧](#) [#筋トレ](#) [#家トレ](#) [#新生活習慣](#) [#動画](#)

[♡お気に入り登録](#)

こんにちは！フィットネストレーナー・筋肉タレントの松下▽(まつした・ぎゃくさんかっけい)です。本連載では、タイトルの『Correct Training(直訳すると“正しいトレーニング”)』の通り、「正しい知識を取得し、効果的・効率的に健康的な体を手に入れる！」をコンセプトに、初心者でも簡単に始められる筋力トレーニングをご紹介します。今回は、“筋トレの王様”と言われる「スクワット」のフォーム矯正に役立ち、ふくらはぎを鍛える「カーフレイズ」を紹介します。家でもできる簡単なトレーニングですのでぜひ実践してみてください！



執筆・動画・監修/松下▽

[【動画】](#)「自宅でも簡単！ふくらはぎを鍛える“カーフレイズ”」フィットネストレーナー・松下▽ ※約6分