

足部シリーズ part4

足裏の筋肉を鍛えよう！

1:グー・チョキ・パー体操



グー

チョキ

パー

方法

- ・グーは指を最後まで曲げて握ります。
- ・チョキは母指を上・他の指を下、母指を下・他の指を上にかかします。
- ・パーは足指を横に広げます。指の間に隙間が出来るようにしましょう。
- ・グー・チョキ・パーで1セットとし、これを一日30回を目安に行います。

2:タオルギャザー



方法

- ・椅子などに座り行います。
- ・行う側の膝は少し伸ばして行います。
- ・かかとを着いた状態でつま先でタオルを引き寄せます。
- ・負荷をかけたい場合は、タオルに500mlのペットボトルを乗せましょう。



付け根から寄せる



指で持ち上げない

ポイント

- ・指で握ることを強く意識しがちですが、指の付け根をかかたに近づけるように動かすことがポイントです。
- ・タオルをたくさん引き寄せることが目的ではありません。指でタオルを持ち上げたりしないよう注意しましょう。