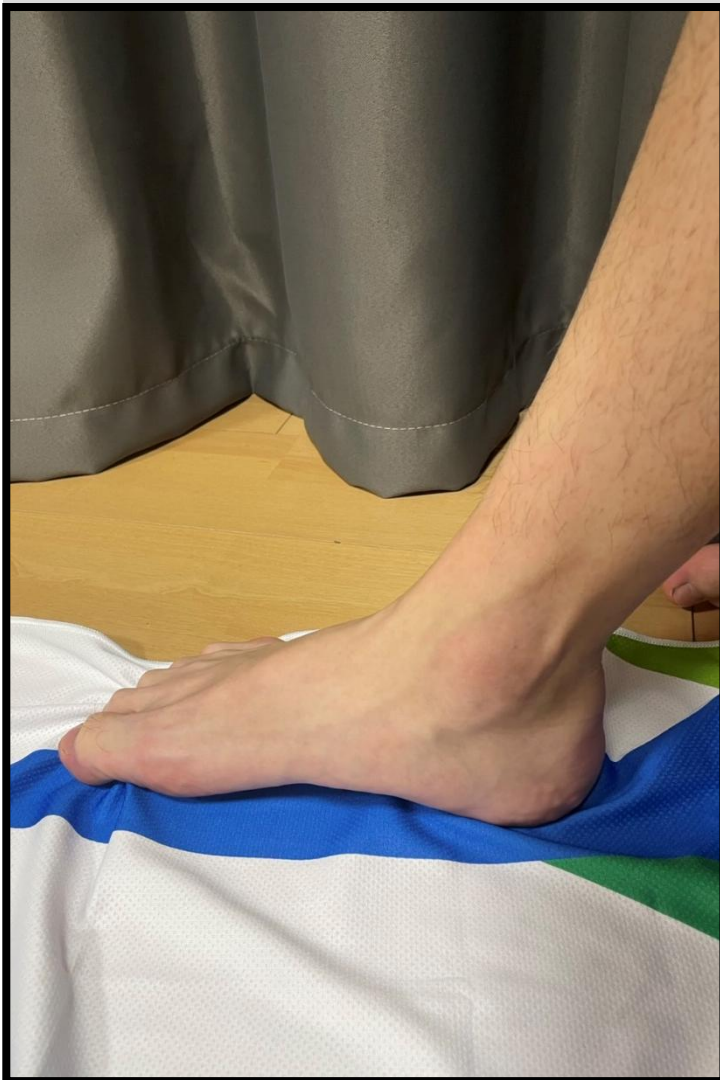


足関節トレーニング（内在筋）

タオルギャザー



○方法

タオルを足趾で掴むようにし、踵側へ引き込めます。

○頻度

1日タオル1枚分×2～3回程度

足指じゃんけん



○方法

グー：足の付け根の関節からしっかり曲げるように意識します。

チョキ：親指と人差し指を引き離すようにして広げます。

パー：すべてのゆびが離れるように意識して広げます。

○頻度

1セット20回 1日2セット行う