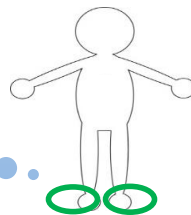


# 足指運動

足の裏・足の甲  
を鍛える運動です!

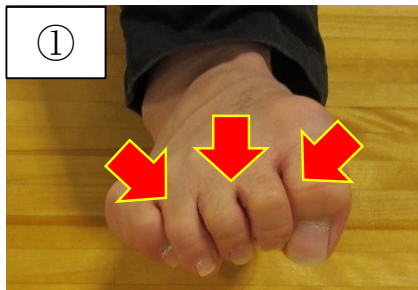


## 《筋力トレーニングのポイント》

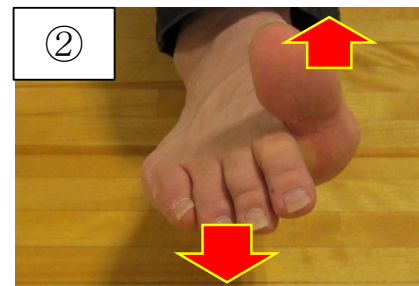
- ☆足の裏・足の甲を意識する
- ☆呼吸を止めない
- ☆正しい姿勢で行う



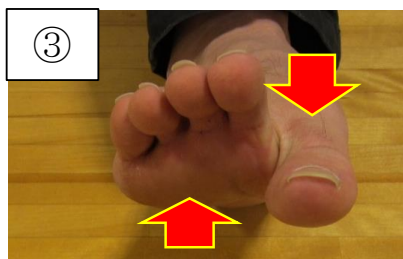
◎座位になり、足を  
前に出します。  
(両足一緒に行います。)



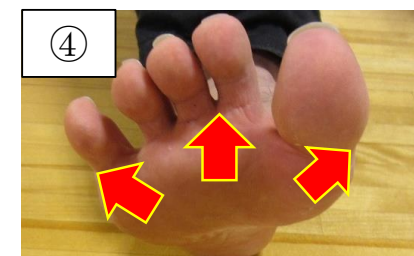
①足の指を握り込み  
グーを作ります。



②親指を上、  
他4本を下にし、  
チョキを作ります。



③親指を下、  
他4本を上にし、  
チョキを作ります。



④すべての指を開き  
パーを作ります。

※無理のない範囲で  
行いましょう!



回数: ①～④の動き 5～10回