

足指運動

足の裏・足の甲
を鍛える運動です!

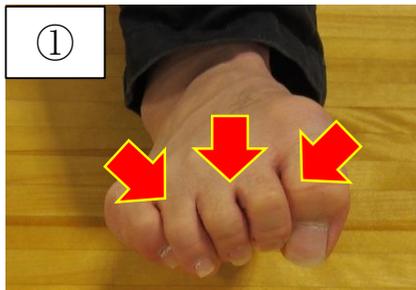


《筋力トレーニングのポイント》

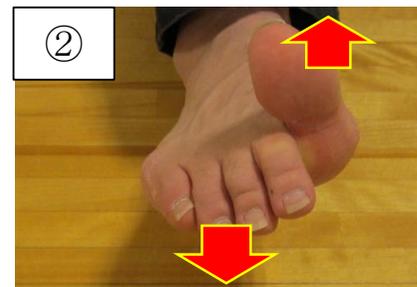
- ☆足の裏・足の甲を意識する
- ☆呼吸を止めない
- ☆正しい姿勢で行う



◎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