

1



① まず、素足になって歩いてみたあと、姿勢を正して腰かけます。

2



② 腰かけたまま、踵を地面から浮かしボールの上に足を置いてみます。土踏まずの辺りにボールを置いて、膝下の重みで踏んでみます。ゆっくり20秒、2~3回繰り返します。ボールを踏んだ後、素足で歩いてみて効果を確認します。土踏まずの辺りが地面から浮いた感じや、足裏が軽く感じられます。

3



③ 腰かけたままで、土踏まずを意識して足の裏でボールを軽く踏みます。今度は踵を床につけたまま行います。ゆっくり20秒、2~3回繰り返します。ボールを踏んだ後、素足で歩いてみて効果を確認します。②の方法よりも、土踏まずの辺りが地面から浮いた感じや、足裏が軽く感じられれば、③の方法が合っています。②か③か効果が高いと感じる方法を行ってください。

4



④ ②も③も慣れてきたら、ボールを前後・左右・円を描くように廻すなどゆっくり20秒、2~3回繰り返します。自分に合った方法を見つけみてください。