

運動シリーズ 「足趾の力をつける」

足趾ジャンケン：20回を1セット、1日2セットを目標に行いましょう。

グー



指の付け根の関節からしっかり曲げます。

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



全ての指が離れるように広げます。

タオルギャザー：10回を1セット、1日2セットを目標に行いましょう。



- ① 床の上にタオルを置きます。
- ② タオルの端に足の裏全体がしっかり着くように置きます。
- ③ 踵が浮かないように足全体でタオルを手繰り寄せます。
- ④ 足の甲が丸くなるようにしっかり寄せましょう。

* タオルの端に重りを置くなどして難易度を調整できます。