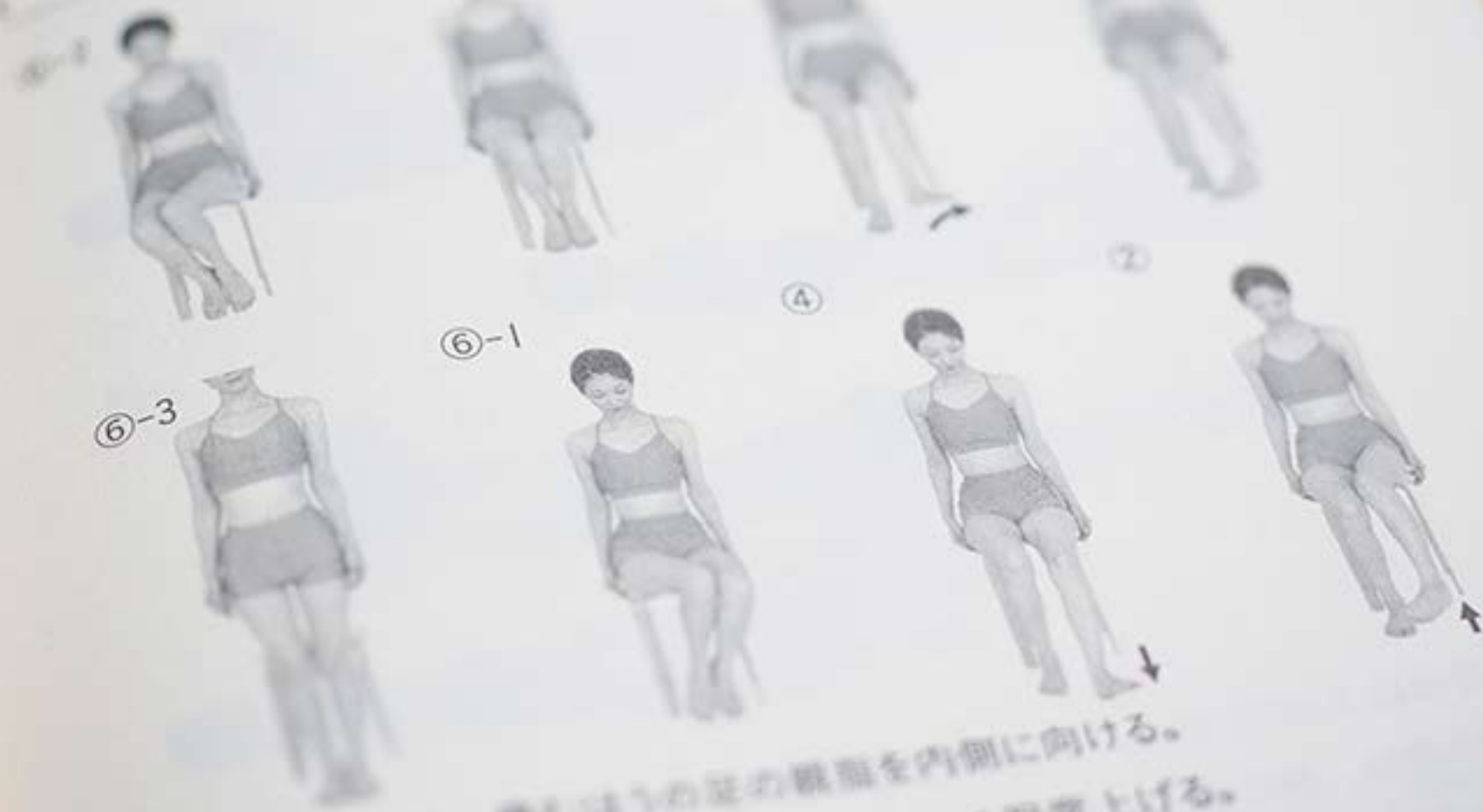








足の内側を鍛えるためのエクササイズ



足の裏の内側を鍛える。踵を上げる足の親指を内側に向ける。
踵を上げるときからセンチ程度上げる。

足首のストレッチング法は、背中を伸ばす

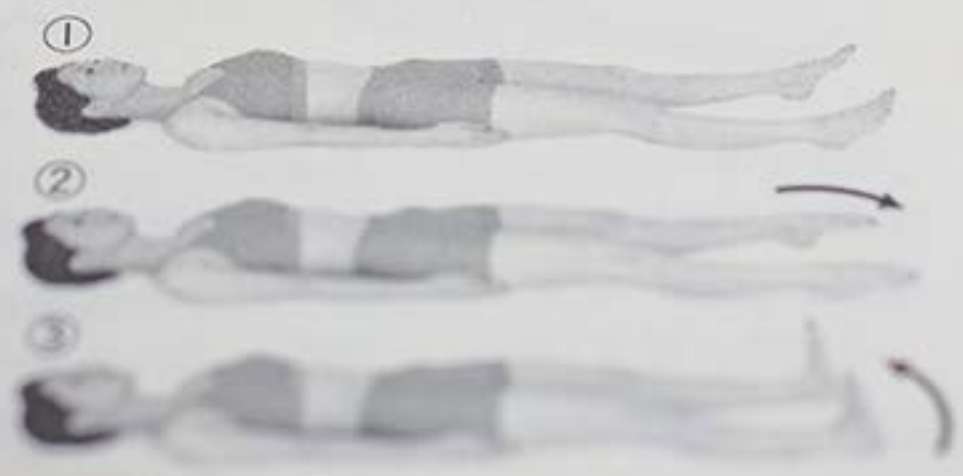
①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩
⑪
⑫
⑬
⑭
⑮
⑯
⑰
⑱
⑲
⑳
㉑
㉒
㉓
㉔
㉕
㉖
㉗
㉘
㉙
㉚
㉛
㉜
㉝
㉞
㉟
㊱
㊲
㊳
㊴
㊵
㊶
㊷
㊸
㊹
㊺
㊻
㊼
㊽
㊾
㊿
㉑
㉒
㉓
㉔
㉕
㉖
㉗
㉘
㉙
㉚
㉛
㉜
㉝
㉞
㉟
㊱
㊲
㊳
㊴
㊵
㊶
㊷
㊸
㊹
㊺
㊻
㊼
㊽
㊾
㊿
います。



裏を伸ばすような気持ちで行ってください。

[足首のおじぎ運動]

て、両
、じゅ
の足の
せる。
出し、



おまじぎ、おじぎを繰り返します。

足首のストレッチング法は、背中を伸ばす
おまじぎ、おじぎを繰り返します。

この運動は、足首の可動域を広げ、足の筋力を鍛える効果があります。また、足の指の付け根を鍛える効果も期待できます。



注意、足裏が離れてはいけません。

【注意】
 動きが早いからといって、無理に動かしてはいけません。その場合は事前に準備運動（足の内曲げ、外伸ばし（123ページ参照））を行ってください。
 強い痛みや腫れがある場合は行わないでください。

【うつぶせで足首のけんか】

に寝て、両ひざを90度にする。そのとき、両ひざをこぶし一つぶんあける。



最後に重ね、手前の足の奥の足首は手前、けんかをする。



※左右交互に5秒を5回ずつ行います。

力で行います。
 起こすことがあります。その場合は「うつぶせでのつま先を伸ばし（けいれん）」（128ページ参照）を行うと緩解します。
 は、力を軽くするか中止します。時間をおいて再開しましょう。

【足の弓張り運動】

①



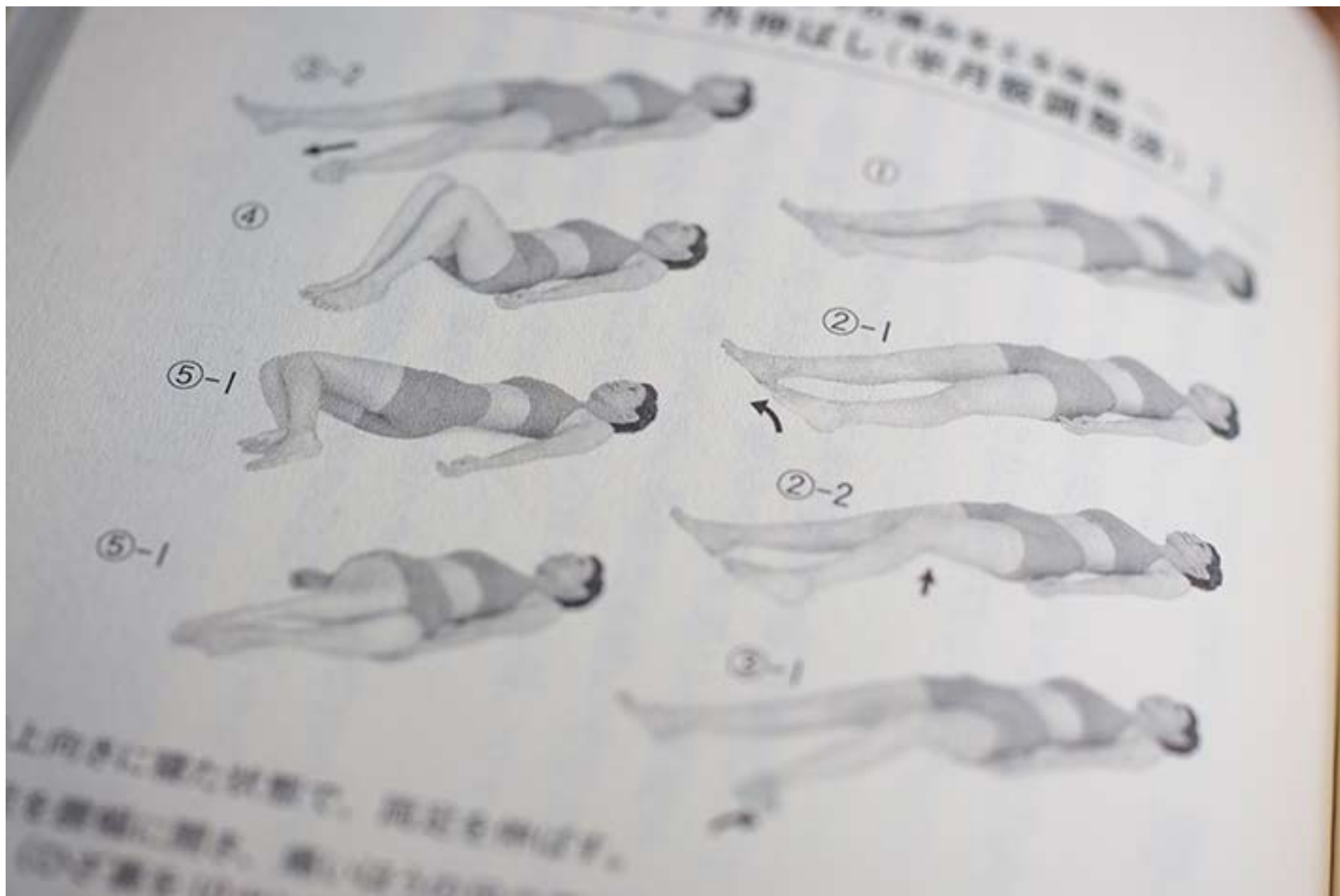
②-1



②-2



で膝で、手になったひざを深く曲げ、膝へ近づけます。
った足の裏側を押し、ひざがまっすぐな状態に保たれるようにし
になるように足裏を壁際におき、足趾の裏側を押し出す
です。



【若い人の体操】

③



②



膝が痛くなる。また、足元になるものをつかんで、両足
の間に椅子の座を挟んで立つ。

