

## ストレッチ

※硬くなりやすい筋肉を伸ばします。



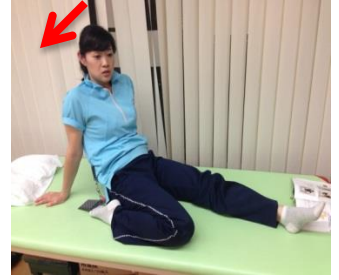
背すじを伸ばす



体をひねる



太ももの裏を伸ばす



太ももの前を伸ばす

## 筋力・バランス強化



両足の屈伸



片側に体重をかける



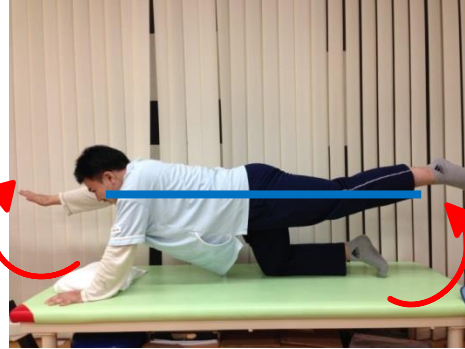
つま先を上げる



かかとを上げる  
(可能なら片足で)



背もたれから背中を離して座る。  
太ももを浮かせ膝を伸ばす。



四つ這いの状態から右手・左足を浮かせる。  
体が一直線になるようにする。反対側も。

## 足の裏の感覚

足の裏は歩くときに地面と接している唯一の部分です。そのため感覚を敏感にしておくことも大切です。写真のように裸足になり、下に敷いたタオルをたぐり寄せる運動をしましょう。

