



## < バランスエクササイズ 足底運動編 >

歩きやすさや姿勢の良さに必要な運動はいかがでしょう

### ◆ スタート姿勢 ◆



足裏全体で床を押した反力で膝からお腹を重力のラインに伸ばします。

その際、肩の力を抜き少しお腹を引いて内股とお尻をしめます。

安全と動作集中の為、椅子などに手を添えますがなるべく自身のバランスで立ちます。

### ① 足指グーパー

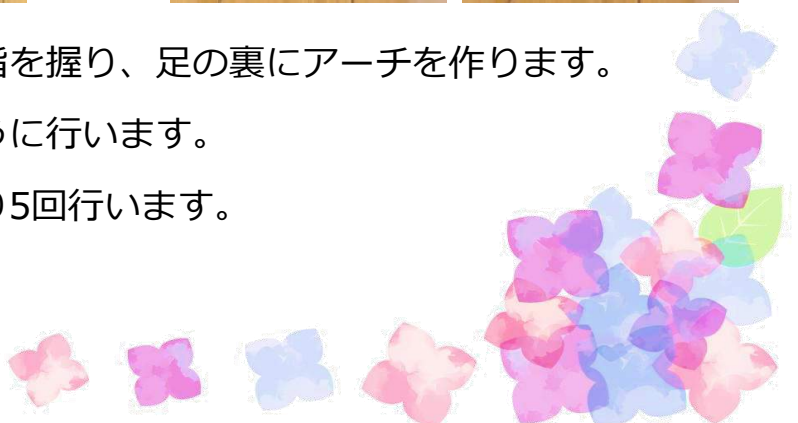


親指の腹で床をひっかくように指を握り、足の裏にアーチを作ります。

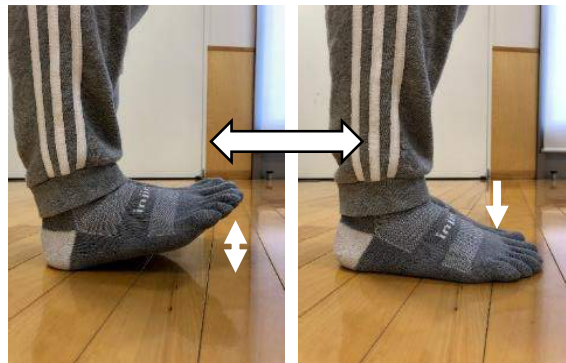
その際、足どうしが離れないように行います。

力を抜き元に戻します。ゆっくり5回行います。

↓ 裏面へ続く



## ②つま爪上げ（かかと立ち）運動



重心をかかとの方向に移し爪先を上げます。

後ろに倒れやすいのでアゴが上がらないように脚のつけ根を少し引いて行います。

足どうしが離れないようにゆっくり5回行います。

## ③かかと上げ（背伸び）運動



重心をつま先へ移し指のつけ根をしっかりと折って親指の付け根を中心に立ちます。

お腹が前に抜けやすいのでしっかりお腹を引っ込めたまま足どうしが離れないよう

に、ゆっくり5回行います。