

⑤ 足の外側の安定性を高める



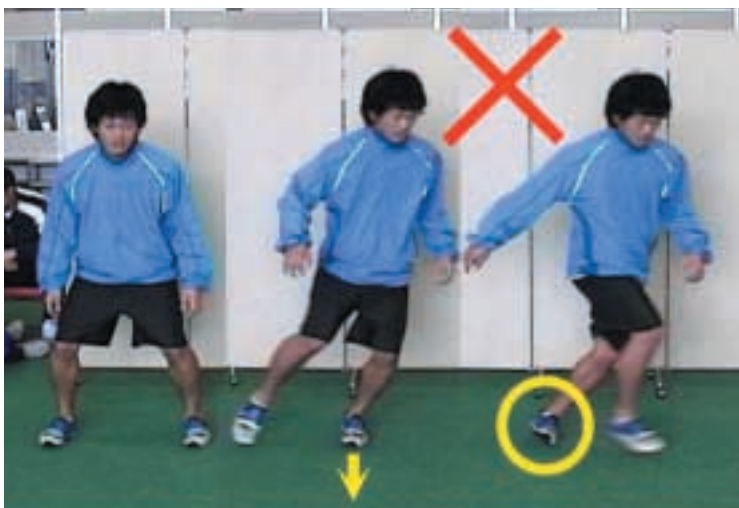
- ・指を伸ばし、足の裏の面積を広くします。
- ・指に力を入れ丸めてしまうと、面積が狭くなり、安定性がなくなります。
- ・特に、小指を丸めると、外側の安定性がなくなり、ねんざをやすくなります。
- ・小指をしっかり開いて、安定性を確かめましょう。

⑥ ストップ足に注意



- ・つま先の向き、指の使い方に注意し、足の内側が浮かないようにします。
- ・囲みの中は、体重が外側にかかり、足の内側が浮きかけ、ねんざしそうになっています。

⑦-a 横方向に動く時



- ・動く方の足が固定されたままスタートすると、膝に対してつま先が内向きになり、ねんざする時の形（内反）になります。