

足の動きをスムーズに行なうために

武士座り

1. 足の指を曲げ、正座するように座り、踵の上にお尻を乗せます。（写真 ）
2. 後ろから見た時、足の裏が床から垂直になるようにします。（写真 ）
3. お尻を左右交互にずらし、踵の上に乗せます。（写真 ）
4. これを数回繰り返します。

床とお尻を平行に移動させるようにしてください。

写真



写真



写真



写真



足指歩き

足の指を左右交互に曲げて床をつかむようにして前に進みます。

この動きがうまく出来るようになると、様々なスポーツシーンの動きの中で足の指がうまく使えるようになり、フットワークの改善や脚の障害予防につながります。



《 ポイント 》

これらのエクササイズは足の動きの改善に非常に効果が高いので、スポーツをするときの準備運動や日常生活に積極的に取り入れてください。