

③ タオルギャザー



- ・椅子に座り、床に置いたタオルを足の指でたぐり寄せます。グーパーと同じような効果があります。

④-a 足首を起こす（背屈）筋肉（前脛骨筋）を鍛える



- ・足の甲にチューブをかけ、足首を起こします。
- ・足首で蹴る筋肉（下腿三頭筋）は、カーフプレズ（カカト挙げ）で強化し、体重をかけることで比較的簡単に回復しますが、足首を起こす筋肉や外側を引き上げる筋肉（腓骨筋）は、積極的にトレーニングしないと、なかなか回復しません。

④-b 足の外側を引き上げる筋肉（腓骨筋）を鍛える



- ・図のようにチューブをかけ、足先を開きます。
- ・親指を押し下げ、小指を引き上げます。
- ・足首を引き起こす筋肉や足の外側を引き上げる筋肉が弱いと、つま先が下・内方向を向き、内反ねんざを再発しやすくなります。