



動がそう足指!



身体のトレーニングだけでなく、普段動かない足指も動かしてみませんか？

準備体操



足指の間に手指を入れ
足指の付け根からやさしく動かす

手指を入れたまま
足首を回す

足指じゃんけん

グー



指をすべて曲げる

チョキ



親指とその他の4本の指を離す

パー



5本すべて開く

指上げ



親指だけ上げる



4本の指を上げる

目安の回数：5セット程度

無理のない範囲で行いましょう。
上手く動かすことが難しくても
続けることで足指の間が広くなったり
意識しやすくなりますよ。



足指を動かすことで、足裏のストレッチや筋肉を鍛えることができ、足裏のアーチが保たれます。
足裏のアーチを保つことで、足でしっかりと体重を支えることができ、姿勢の改善にもつながります。
立っても座っても、長距離移動の車中でも、気づいたときに行ってみてください！